

OBSAH

Pár slov úvodem.....	9
O autorech	10
<i>Léčitelé Boris Tichanovský a Jelena Tomilinová</i>	10
<i>Pohovořme si</i>	10
Předmluva autorů	12
Harmonie – způsob života.....	13
KURZY ZDRAVÍ	15
BODOVÁ MASÁŽ	17
SPECIÁLNÍ MASÁŽ UŠNÍCH BOLTCŮ	19
OČNÍ CVIČENÍ	23
REGENERACE PÁTEŘE A KLOUBŮ	25
Jak se zbavit osteoporózy, radikulitidy, lumbaga.....	25
Prevence	26
Co dělat při potížích?	28
SOUSTAVA CVIKŮ NA PÁTEŘ	31
Metodické pokyny.....	31
1. Krční partie páteře.....	32
2. Vrchní hrudní partie páteře.....	33
3. Střední a dolní hrudní partie páteře.....	35
4. Bederní partie páteře – oblast pasu	36
5. Rotační cviky v náklonech.....	38
6. Vytahování.....	39
SOUSTAVA CVIKŮ NA KLOUBY	41
Metodické pokyny.....	41
Paže	41
Kotníky.....	44
Kolena	45
Kyčle	47
PROTAHOVACÍ CVIKY	51
MEDITAČNÍ DÝCHÁNÍ	53
PSYCHOFYZICKÁ CVIČENÍ	55
Vjem tepla, brnění a chladu.....	58
Základní psychofyzická cvičení – univerzální cvičení pro léčení vnitřních orgánů a kloubů	59
Zapojení očišťovacího mechanismu.....	60
<i>Tři pocity v játrech a ledvinách</i>	60
<i>Přemístění tří pocitů do končetin</i>	62

<i>Práce s jizvami</i>	63
<i>Malý komplex</i>	65
<i>Rušné město</i>	67
<i>Přemístění pocitů podle 9 částí – harmonizace</i>	68
<i>Lístky lotosu</i>	70
<i>Cvičení pro léčení sluchu, při nachlazení a rýmě</i>	71
<i>Cvičení pro léčení zraku</i>	71
<i>Příprava půdy pro založení „Sadu mládeí a zdraví“</i>	72
Cvičení pro II. stupeň	76
<i>Trůn srdce</i>	76
<i>Houpačka pro duši a srdce</i>	77
<i>Poupě plic a střev</i>	78
<i>Kvítek duše a rozumu</i>	80
<i>Královská cesta</i>	81
<i>Poupě žaludku</i>	82
<i>Poupě ledvin – Řetěz na divokého lva</i>	83
<i>Zavlažení poupěte jater – Království starostí a smutku</i>	84
<i>Poupě dvojčat</i>	85
Cvičení pro III. stupeň	86
<i>Poupě rajske lilie</i>	86
<i>Lístky kvítka slinivky a sleziny</i>	88
<i>Dům emocí</i>	89
<i>Křídla anděla nad cestou smutku</i>	90
<i>Velká cesta</i>	91
<i>Brána do království</i>	91
ŘÍZENÉ NÁMĚTOVÉ MEDITACE	93
<i>Ozdravení</i>	94
<i>Sestava Surja Namaskar – Pozdrav Slunci</i>	94
<i>Rozvíjení obrazotvornosti (práce s „třetím okem“) jako příprava pro meditace s ezoterními obrazy</i>	99
<i>Meditace s ezoterními obrazy</i>	101
<i>Meditace s obrazem Bílý racek</i>	105
<i>Meditace s obrazem Astrální vstup</i>	106
<i>Meditace s obrazem Vzlet duše</i>	107
SPECIÁLNÍ LÉČEBNÉ ENERGETIZUJÍCÍ DÝCHÁNÍ – MAGICKÉ DÝCHÁNÍ	109
TAI-ČCHI	111
<i>Úvod</i>	111

TAI-ČCHI – Koule v řece	111
O ČAKRÁCH	121
Co jsou čakry?	121
Devět čaker	128
<i>Muladhara</i>	128
<i>Svadhithana</i>	129
<i>Manipura</i>	129
<i>Suria</i>	129
<i>Anahata</i>	130
<i>Vadžradhara</i>	130
<i>Višuddha</i>	130
<i>Adžňa</i>	131
<i>Sahasrara</i>	131
Rozvíjení (otevírání) čaker	132
Meditace s čakrami	135
Meditace se sluncem	136
Přehled čaker	137
RELAXAČNĚ-LÉČEBNÉ POSTUPY	139
Rozvinutí vnitřních možností člověka	139
Rozvíjení citlivosti (otevírání) rukou	140
Automasáž	141
Praktické rady při některých onemocněních	148
<i>Při nastydnutí a chřipce</i>	148
<i>Medová masáž</i>	150
<i>Bolesti hlavy</i>	150
<i>Onemocnění z nachlazení</i>	153
<i>Nemoci provázené narušením krevního oběhu</i> <i>a s tím související narušení výživy tkání</i>	154
<i>Akupresura při bolestech v břiše</i>	155
<i>Akupresura při mdlobách</i>	155
<i>Cvičení při zácpě</i>	156
<i>Cvičení při hemeroidech</i>	156
<i>Při akutní bolesti zubů</i>	156
<i>Intuitivní bodová masáž</i>	157
Speciální léčebné postupy	158
<i>U prostaty a potence mužů</i>	158
<i>U gynekologických orgánů</i>	159
Relaxačně léčebné cvičení ve dvojicích	160

SNADNO DOSTUPNÉ PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY	165
Přikládání rukou při různých onemocněních	165
Léčení hlínou, jilem.....	166
Léčení pomocí mědi	169
Léčení pomocí koupelí – vodoléčba využití soli	169
Částečné koupele nohou.....	170
Léčení moči – urinerapie.....	171
<i>Vnitřní užití</i>	172
<i>Vnější užití</i>	173
ZÁVĚR	175
K režimu života	175
Otužování	176
O stravování	177
K životnímu postoji	178
Z výsledků naší práce	179
<i>Masové seance</i>	180
<i>O hře</i>	181
<i>O strachu</i>	182
<i>O obojím (tj. o hře i o strachu)</i>	183
PRODUKTY EPAM	184
Úvod.....	184
Zdraví a nemoc.....	185
Počátek tibetských preparátů epam.....	186
Tibetská medicína – EPAM terapie.....	188
Preparáty EPAM.....	220
Masérská škola Borise Tichanovského	285
Napsali jste nám... ..	288
Reference účastníků Masérské školy 2010–2011	293