

OBSAH

<i>Přinášet lidem dobro...</i>	7
KURZ NA REGENERACI ZRAKU	11
Zkušenosti ze čtrnáctidenních kurzů	11
Sundejte brýle	13
Hrajme si	15
Rozsvička pro oči	16
Palming (příkladání dlaní)	18
Zapojení ostatních smyslů při palmingu	20
Otočky	20
Velké otočky	20
Otočky s využitím prstů jako pomůcky	22
Solarizace	23
Doplňující cvičení	28
<i>Klouzavý pohled</i>	28
<i>Klouzavý pohled II.</i>	28
<i>Cvičení ve spirále</i>	29
<i>Skákavý pohled</i>	29
<i>Panoramatický pohled</i>	29
<i>Psychofyzická cvičení pro oči</i>	30
Meditace	31
Meditační dýchání	31
Vodní koupele	32
Obklady	33
Další metody na regeneraci zraku	33
Závěr	34
REIKI	37
Historie tradiční Reiki	40
Principy tradiční Reiki	42
Principy netradiční Reiki	43
První stupeň Reiki	44
Seance Reiki	45
Technika Reiki	45
Pozice Reiki	46
Samoléčení	51
Pozice přední strany	51
Pozice zadní strany	55

Druhý stupeň Reiki.....	56
1. ČO KU REJ.....	56
2. SEJ CHE KI.....	58
3. CHON ŠA ZE ŠO NEN.....	58
Léčení na dálku.....	62
Třetí stupeň Reiki.....	63
DAI KO MIO.....	63
VISCERÁLNÍ TERAPIE.....	69
Indikace.....	69
Kontraindikace.....	70
Varianty viscerální terapie.....	70
1. Ruská varianta.....	70
2. Čínská varianta.....	73
3. Tibetská varianta.....	77
SHIA-TSU.....	81
Indikace.....	82
Kontraindikace.....	82
Technika SHIA-TSU.....	82
TIBETSKÁ MASÁŽ NOHAMA.....	87
Aspekty nožní masáže.....	87
Indikace.....	88
Kontraindikace.....	88
Technika nožní masáže.....	88
Vibrační masáž.....	95
Přednosti masáže nohama před ruční masáží.....	97
CVIČENÍ SE ŽIDLÍ.....	99
Vsedě.....	99
Vstoje.....	101
CVIKY NA PROTAHOVÁNÍ VSTOJE.....	107
KÚRA NA ZHUBNUTÍ.....	113
Co nesmíte dělat.....	113
Co musíte dělat.....	113
Co je možné dělat.....	114
TIBETSKÁ MEDICÍNA – EPAM TERAPIE.....	115