

## Obsah

Lekce první.....	13
Zákazy, příkázání a pravidla.....	22
Zákazy.....	22
Příkázání.....	22
Lekce druhá.....	29
Automanuální komplex.....	33
Masáž ušních boltců.....	35
Cvičení očí.....	38
Cvičení na páteř.....	38
Křční část páteře.....	40
Horní část hrudní páteře.....	42
Dolní část hrudní páteře.....	44
Bederní část páteře.....	45
Cvičení kloubů rukou a nohou.....	48
Dechová meditační gymnastika.....	50
Lekce třetí.....	55
Trénink obrazného myšlení.....	56
Práce s pocity T, M, CH (tepló, mravenčení, chlad).....	58
Práce s emocemi (počáteční etapa).....	61
Lekce čtvrtá.....	63
Základní cvičení (práce s pocity T, M, CH).....	73
Lekce pátá.....	81
Obraz zdraví a mládí aneb Proč musíme pěstovat ve svém srdci zelený strom.....	102
Lekce šestá.....	105
Chodící zvládne cestu.....	106
Schéma dělené stravy.....	107

Připomínky a ponaučení.....	110
Úkoly do příští lekce .....	121
Lekce sedmá .....	123
Úkoly do příští lekce .....	146
Lekce osmá .....	147
Cvičení na omlazení tváře (první den práce) .....	152
Lekce devátá.....	155
Práce s bércem.....	159
Lekce desátá .....	167
Důležitá připomenutí .....	173
Lekce jedenáctá .....	181
Hlavní cvičení.....	184
Důležitá připomenutí .....	186
Lekce dvanáctá.....	189
Program samostatné práce (od okamžiku zvládnutí programu lekcí až do čtyřicátého dne učení).....	190
Závěr .....	197