Obsah

Předmluva 11
Úvod 14

PRAMENY SLOVANSKÉ GYMNASTIKY 21
Slovanská mytologie v systému
Léčivého vlnového pohybu 24
Bělojar – bůh jara 27
Legenda o Svatogoru 30
Botky samochodky 34
„Sedm párů železných bot prošlapal..." 35
Stolečku, prostři se 37
Jablíčka věčného mládí 38
Housle samohrajky 39
Klubko nití, které ukazuje cestu 41
Čepice neviditelnosti 41
Matka Země, která dává sílu 42

PRINCIP VLNY 43
O vlnách těla 43
Základní vlastnosti vln 44
Horizontální rovina 44
Frontální rovina 45
Sagitální rovina 45
K čemu potřebujeme další ozdravný systém? 46
Uvolňovací cvičení 53
Cvičení *Dýchání* 55
Cvičení *Smích* 56
Cvičení *Pocit rozdílu mezi napětím
a uvolněním* 58

Cvičení *Teplo a tíže* 59
Cvičení *Zbavujeme se nepotřebných myšlenek* 59
Cvičení *Jasná nálada* 60
Cvičení *Motorika* 60
Cvičení *Mikropohyby* 61
Jak zjistit, jestli už došlo k uvolnění? 61
Mikropohyby 62

PRAKTICKÉ SEZNÁMENÍ S VLNOU V SYSTÉMU LÉČEBNÉHO VLNOVÉHO POHYBU – PRVNÍ ZKUŠENOST VLNOVÉ PRUŽNOSTI 64
Praktická doporučení 64
Cvičení *Vlna v horizontální rovině* 64
Cvičení *Praktické využití vibrací těla* 71
První přípravné cvičení 73
Druhé přípravné cvičení 73
Třetí přípravné cvičení 73
Cvičení *Vlna v horizontální rovině s využitím vibrací těla* 75
Cvičení *Vlna v sagitální rovině* 76
Cvičení *Vlna v sagitální rovině s využitím vibrací těla* 80
Cvičení *Vlna ve frontální rovině* 81
Cvičení *Ponoření: představa–přání–vlna ve frontální rovině* 83
Cvičení *Vlna ve frontální rovině s využitím vibrací těla* 88
Cvičení *Vlna ve frontální rovině s využitím vibrací těla a napínáním vzhůru v krajních polohách těla* 89
Celkové hodnocení cvičení této skupiny 89

ŠLACHY 93
Pravidla pro cvičení při tréninku šlach 96
Svědectví o šlachových cvičeních soustavy
Léčebného vlnového pohybu 98
Počáteční etapa slovanské gymnastiky 103
Pravidla pro vykonávání cviků
prvního modulu 104
Činnost lidského organismu při námaze 106
Síla slovanů je v systému šlach 109
Rozcvička šlachové soustavy 111
Cvičení *Šlachová rozcvička pro prsty
rukou a nohou* 111
Mikropohyby při tréninku šlach
rukou a nohou 115
Tajemství šlachových technik 119
Svalové a šlachové úsilí 122

NASTAVENÍ OSOBNOSTI 125
Osobnost přitažlivého a zdravého člověka 125
Zpřesnění vybraných představ
a doporučení pro jejich korekci 128

STAV RTŮ 131
Co znamenají různé tvary rtů 131
Co znamená termín „číst ze rtů“? 135
Tvar a další zvláštnosti rtů jako příznaky
fenotypu člověka 138
O fenotypu ženských rtů 141
Horní ret plnější než spodní 144
Asymetrická ústa 144
Obrovská ústa 145
Ústa bez úsměvu 145

Cvičení pro zvětšení rtů a získání okouzlující barvy a tvaru 147
Cvičení *Sfouknutí plamene svíčky* 147
Cvičení *Zívání* 147
Cvičení *Zhasínání plamene svíčky ostrými výdechy vzduchu* 148
Cvičení *Pohyb rtů vpravo a vlevo, nahoru a dolů* 149
Cvičení *Vibrační pohyb rtů* 149
Cvičení *Hvizd* 149
Cvičení *Vibrační pohyb rtů s hvizdem* 150
Cvičení *Masáž rtů měkkým zubním kartáčkem* 151
Cvičení *Kontrastní obklad a ohřev rtů* 151

CVIČENÍ POZICE SÍLY A POZICE NEOHROŽENOSTI 153
Jak se zbavit strachu. 153
Cvičení *Několik hlubokých nádechů neznečištěného vzduchu* 155
Cvičení *Intenzivní pohyb* 156
Cvičení *Trénink svalů tlaku* 157
Cvičení *Trénink zadní části krku* 157
Cvičení *Trénink zádových svalů* 158
Teorie využití Pozice neohroženosti 160
Jak zvládnout strach a získat sílu 163
Trénink šlach a výchozí podmínky pro cvičení Pozice síly a Pozice neohroženosti 169
Proč Slované trénovali šlachy? 169
Pravidla pro trénink šlach 173
Základy a výsledky cvičení Pozice síly a Pozice neohroženosti 178

Cvičení *Pozice síly nebo Pozice neohroženosti* ... 181
Vibrace při cvičení Pozice síly nebo Pozice neohroženosti ... 184
Cvičení *Pozice síly* nebo *Pozice neohroženosti s obraty vpravo a vlevo* ... 186
Cvičení *Silová fenomenologie pozice neohroženosti s obraty vpravo a vlevo* ... 194
Cvičení *Použití vibrací při cvičení Silová fenomenologie pozice neohroženosti s obraty vpravo a vlevo* ... 190

DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ ... 192
Cvičení *Vypnutí kontroly mozku pomocí myšlenkové vizualizace zadní vnitřní strany lebky* ... 192
Cvičení *Práce s energetickým shlukem* ... 193
Cvičení *Práce se silným energetickým shlukem* ... 194
Cvičení *Otáčení očí ve třech rovinách* ... 195
Cvičení *Ovládnutí výbušné síly* ... 195

Závěr ... 200