

OBSAH

<i>Předmluva</i>	5
<i>Systém polarity</i>	9
<i>Životní síla</i>	9
<i>Působení životní síly</i>	10
<i>Jak odstranit bolesti hlavy</i>	11
<i>Vznik metody polarity</i>	12
<i>Zásady polarity</i>	14
<i>Kdy dosáhnete nejlepších výsledků?</i>	16
<i>Chronická onemocnění</i>	17
<i>Doporučení pro dospělé</i>	18
<i>Doporučení pro děti</i>	18
<i>Vyzkoušejte to</i>	19
<i>Způsoby doteku</i>	20
<i>Psychický postoj</i>	20
<i>Zásady bioenergetické hygieny</i>	20
<i>Magnetický efekt</i>	22
<i>Podmínky aplikace metody polarity</i>	22
<i>Oblečení</i>	22
<i>Terapeutický stůl</i>	22
<i>Začínáme</i>	23
<i>Dýchání</i>	23
<i>Systém bipolární terapie (pozice a procedury)</i>	24
<i>Pozice 1 – Kolébka</i>	24
<i>Pozice 2 – Přesouvání severního pólu</i>	24
<i>Pozice 3 – Kolébání břicha</i>	26
<i>Pozice 4 – Kartáčování</i>	28
<i>Pozice 5 – Ohni a zatáhni</i>	29
<i>Pozice 6 – Tlak dovnitř paty</i>	31
<i>Pozice 7 – Vytáčení paty ven</i>	31
<i>Pozice 8 – Natahování prstů chodidla</i>	33
<i>Pozice 9 – Natírání pěstí</i>	35
<i>Pozice 10 – Tlačení ohnuté šlachy</i>	36
<i>Pozice 11 – Tlačení kostkovité kosti – vytáčení kotníků</i>	37
<i>Pozice 12 – Tlačení pravé a levé strany záhlavní kosti</i>	38

<i>Pozice 13 – Pavučinové uchycení palcem</i>	40
<i>Pozice 14 – Natahování prstů dlaně</i>	40
<i>Pozice 15 – Kolébání klíční kosti a plexus solaris</i>	41
<i>Procedury na dokončení terapeutické seance</i>	45
<i>Pozice 16 – Ruka a chodidlo</i>	45
<i>Pozice 17 – Přesouvání ruky nad bedrem a uložení ruky na rameni</i>	46
<i>Pozice 18 – Čelo a pupek</i>	46
<i>Pozice 19 – Rozprostření prstů nad temenem</i>	47
<i>Pozice 20 – Nabíjení kostrče energií</i>	47
<i>Pozice 21 – Centrální nabíjení prostřednictvím plexus solaris</i>	48
<i>Pozice 22 – Rýhování zad prsty</i>	51
<i>Pozice 23 – Rýhování přední části těla</i>	51
<i>Jednoduchá, lehká na zvládnutí a efektivní terapie</i>	51
<i>Speciální procedury</i>	52
<i>Harmonické působení</i>	52
<i>Vodorovné zóny polarity</i>	54
<i>Centrální linie těla</i>	55
<i>Rozmístění citlivých bodů</i>	55
<i>Vyhledávání citlivých bodů</i>	56
<i>Zásady aplikace speciálních procedur</i>	58
<i>Aplikace těchto zásad v praxi</i>	59
<i>Shrnutí</i>	62
<i>Dynamická centra</i>	63
<i>Kostrč</i>	63
<i>Pupek – střed těla se zvláštním významem</i>	67
<i>Spodinová část záhlavní kosti</i>	68
<i>Hlavní zásady aplikace speciálních procedur</i>	71
<i>Láska je nejlepší lék</i>	71
<i>Okruh polarity</i>	71
<i>Pozice jednotlivých osob kruhu polarity</i>	74
<i>Léčivý zvuk ÓM</i>	74
<i>Aplikace procedury „Kruhu polarity“</i>	75
<i>Použití</i>	76
<i>Ukázky</i>	76
<i>Doslov</i>	78