

OBSAH

Úvod	9
O PULSACI ŽIVOTA A KVANTOVÉ FYZICE	11
MYSL NAD HMOTOU	19
O žáku	21
Jak jsem se stal žákem?	24
Mysl nad hmotou - záhada mysli	30
Program pro zdravý mozek - fyzický přístup k mozkovým funkcím	36
O toxicitě	41
O stresu	44
ŽIVOT JE POHYB	47
Pocit jako informace	51
Senzorový tělesný systém – propiocepce	55
Svaly, šlachy, klouby a symetrie těla	57
O kloubech	60
Soulad a jednota fyzického těla	61
Paměť a moudrost samotného těla a jejich vliv na funkce orgánů	69
Energetický systém lidského těla	69
O bodu klidu	73
O umění Tai chi	74
Tai chi, esenciální umění Spontánního kruhu	77
O umění Ba Gua	82
O umění Bílého jeřába	84
MENTÁLNÍ, TERAPEUTICKÝ A BOJOVÝ APEKT UMĚNÍ YIQUAN	89
Yiquan, základní metody tréninku - cvičení vědomí a vnímání přítomnosti	104
Zhan Zhuang - univerzální staticko-dynamická pozice	104
Jak správně postavit tělo do pozice zhan zhuang – rady paní Wang Jufang, dcery zakladatele umění Yiquan	105

Shi li - výcvik citu a použití vibrační síly	108
Moca bu - umění pohybu a zakořeňování	109
Fa li - využití explozivní vibrační síly	110
Tui shou - "slepené ruce"	113
San shou - vyučování schopnosti uvolněného boje	114
Kun fa	114
Jian wu	115
Základní princip umění Yiquan - vědomí, pocity, pulsace	116
Pulsace sféry - individuální energetické pole	119
Spirální energie	120
Otevírání – uzavírání	120
Yi - záměr mysli	121
Li - použití síly	123
Využití mysli - pocitu a vědomí	127
O TERAPEUTICKÉM ASPEKTU UMĚNÍ	129
Spirální umění dynamického Chi gonga	131
Vibrační medicína	133
Vytváření osobní frekvence	136
Morfická pole	137
Výzkum přenosu frekvence mysli a vědomí	144
Protahování	149
"Houpání kyvadla"	158
Cvičení specifického dýchání	160
Umění Chi gong chůze vzad	161
Cvičení pro mentální a emocionální problémy	162
Rotační cvičení očí	169
Rychlý únik od stresu	170
Akutap léčivé cvičení pro ledviny	172
Umění "Plavajícího draka"	175
Akutap	180
Otevření čtyř "Bran zdraví"	181
Harmonizace polarity těla - aktivování receptorů a komunikační sítě neuronů	187
Vyváženost a korekce polarizace mezi levou a pravou polovinou těla	188
Vyváženost a korekce polarizace mezi horní a dolní polovinou těla	189

Vyváženost a korekce polarizace mezi přední a zadní polovinou těla	190
Akutap pro dobrou imunitu	191
Umění Akutap	192
Otevírání a stimulace energie srdce	202
“Přejít přes most” – dynamická proměna duální polarizace	204
Vertikální pulsace mozkomíšního fluida	206
“Hra Bílého jeřába”	208
O bolesti	210
Masáž hlavy	213
O jídle a pití	218
Barviva (E100–E199)	221
Konzervanty	221
Antioxidanty, minerální soli (E300–E399)	222
Rostlinné gummy, emulgátory, stabilizátory (E400–E499)	223
Kyseliny, minerální soli, antikoagulanty (E500–E599)	223
Zvýrazňovače chuti (E600–E699)	223
Různé přidané látky (E900–E1599)	224
Nebezpečný aspartam	225
Fluor	227
Hliník	228
Mléko a mléčné výrobky	230
Aféra melanin	231
Bakterie	233
Plísně	234
Prvoci	234
Hlísti, červi	234
O energii masa	237
Jak se vytvářejí vakcíny?	240
Pandemie prasečí chřipky - virus H1N1	241
O všeobecnosti	244
Ochuzený uran	247
Bibliografie	249