

OBSAH

Pár slov úvodem	5
Předmluva	5
Harmonie – způsob života	5
Kurzy pro zdraví	7
1. BODOVÁ MASÁŽ NA IMUNITU	8
2. SPECIÁLNÍ MASÁŽ UŠNÍCH BOLTČŮ	9
3. OČNÍ CVIČENÍ	11
4. KOMPLEX SPECIFICKÝCH CVIČENÍ PRO REGENERACI PÁTEŘE A KLOUBŮ	12
4.A SOUSTAVA CVIKŮ NA PÁTEŘ	12
Metodické pokyny	13
I. Krční partie páteře	13
II. Vrchní hrudní partie páteře	14
III. Střední a dolní hrudní partie páteře	14
IV. Bederní partie páteře – oblast pasu	14
V. Rotační cviky v náklonech	15
VI. Vytahování	15
4.B SOUSTAVA CVIKŮ NA KLOUBY	15
Metodické pokyny	15
5. MEDITAČNÍ DÝCHÁNÍ	20
6. PSYCHOFYZICKÁ CVIČENÍ	21
1. Vjem tepla, brnění, chladu	21
2. Základní psychofyzická cvičení	21
Zapojení očišťovacího mechanismu – tři pocity v játrech a ledvinách	22
Přemístění tří pocitů do končetin	22
Práce s jizvami	23
Malý komplex	23
Rušné město	24
Přemístění pocitů podle devíti částí	24
„Lístky lotosu“	24
„Příprava půdy pro založení Sadu mládí a zdraví“	25
Cvičení pro II. stupeň	26
Cvičení pro III. stupeň	29
7. ŘÍZENÉ NÁMĚTOVÉ MEDITACE	33
Meditace se Sluncem – Surja namaskar	33
Rozvíjení obrazotvornosti (práce s „třetím okem“) jako příprava pro meditace s ezoterními obrazy	35
Meditace s ezoterními obrazy	36
Meditace s obrazem BÍLÝ RACEK	37
Meditace s obrazem ASTRÁLNÍ VSTUP	38
Meditace s obrazem VZLET DUŠE	38
8. SPECIÁLNÍ LÉČEBNÉ ENERGETIZUJÍCÍ DÝCHÁNÍ (magické dýchání)	40
9. TAI-ČCHI	41
TAI-ČCHI – sestava 11 cviků čínské gymnastiky zvaná „KOULE V ŘECE“	41
10. O ČAKRÁCH	47
Co jsou čakry?	47
Rozvíjení (otevírání) čaker	50
Meditace s čakrami	51

11. RELAXAČNĚ-LÉČEBNÉ POSTUPY	53
Rozvinutí vnitřních možností člověka	53
Rozvíjení citlivosti (otevírání) rukou	53
Automasáž	54
Praktické rady při některých onemocněních	56
Bolesti hlavy	56
I. Bolesti hlavy v oblasti týlu:	57
II. Bolesti hlavy v oblasti čela:	57
III. Bolesti hlavy v oblasti spánkové:	57
IV. Bolesti hlavy v oblasti temene:	57
Globálně:	57
Onemocnění z nachlazení	58
Dechové cvičení na odstranění rýmy	58
Nemoci provázené narušením krevního oběhu a s tím souvisejícím narušením výživy tkání	58
Akupresura při bolestech v břiše	58
Akupresura při mdlobách	59
Cvičení při zácpě	59
Při akutní bolesti zubu	59
Speciální léčebné postupy při léčbě prostaty a potence mužů, gynekologických orgánů (ne v těhotenství), hemeroidů	59
Relaxačně léčebné cvičení ve dvojicích (skupinách)	60
12. RŮZNÉ SNADNO DOSTUPNÉ PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY	62
Léčení hlínou tj. jílem	62
Léčení pomocí mědi	62
Léčení pomocí koupelí – vodoléčba – využití soli	63
Částečné koupele – nohou	63
Léčení močí – urinoterapie	64
EPAM na obnovu imunity	65
ZÁVĚR	66
K režimu života	66
K životnímu postoji	67
DOSLOV	68
O hře	68
O strachu	68
O obojím (tj. o hře i o strachu)	69
ČAKRY – ENERGETICKÁ CENTRA (přehledná tabulka)	70