

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	7
Klíče k systému sebeuzdravení .....	9
Názorná ilustrace k výše uvedenému.....	13
<b>Kapitola první: Zdraví jako životní styl</b> .....	15
Smysl a cíl sebeozdravných tréninků.....	15
<b>Kapitola druhá: Trénink ducha (emocionální aspekt)</b> .	25
Trénink emocí .....	25
Meditace jako hlavní faktor napomáhající splnutí naší podstaty s obrazem mládí a zdraví.....	32
První varianta meditace .....	33
Druhá varianta meditace .....	34
Třetí varianta meditace .....	36
Proč se věnujeme tréninku emocí.....	37
Meditace aktu odpuštění.....	44
Korekce nálady.....	47
<b>Kapitola třetí: Praxe metody Dr. Norbekova</b> .....	53
Podstata metody, kontraindikace a základní postuláty .....	53
Upozornění .....	54
Kontraindikace .....	54
Tři postuláty metodiky.....	55
Očekávatelný výsledek .....	55
Klíčové prvky metodiky (rozcvička, dechová meditační gymnastika).....	56
Lekce první.....	56
Lekce druhá.....	58
Klíčové prvky metodiky (práce s pocity tepla, mravenčení, chladu - T, M, CH; likvidace jizev).....	73
Lekce třetí .....	73

Lekce čtvrtá.....	78
Lekce pátá .....	82
Lekce šestá .....	86
Lekce sedmá.....	86
Lekce osmá.....	87
Lekce devátá.....	87
Lekce desátá.....	88
Lekce jedenáctá .....	88
Lekce dvanáctá.....	89
<b>Kapitola čtvrtá: Bezkontaktní trénink těla.....</b>	<b>90</b>
Zlepšování zraku a sluchu .....	93
Zlepšování zraku .....	93
Zlepšování sluchu .....	100
Gynekologická bezkontaktní automasáž .....	106
Jak provádět masáž.....	114
Hlavní cvičení.....	116
O tvaru prsou .....	123
<b>Kapitola pátá: „Kánon pro budoucí vládce“ .....</b>	<b>127</b>
Trocha historie.....	127
Přehled cvičení.....	132
Důležitá ponaučení.....	132
První komplex cvičení prvního sanu.....	135
Cvičení se zacíleným působením.....	156
<b>Závěr .....</b>	<b>168</b>