

Obsah

Předmluva	7
Klíče k systému sebeuzdravení	9
Názorná ilustrace k výše uvedenému.....	13
Kapitola první: Zdraví jako životní styl	15
Smysl a cíl sebeozdravných tréninků.....	15
Kapitola druhá: Trénink ducha (emocionální aspekt) .	25
Trénink emocí	25
Meditace jako hlavní faktor napomáhající splynutí 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
Kapitola třetí: Praxe systému Dr. Norbekova	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
Kapitola čtvrtá: Bezkontaktní trénink těla	90
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
Kapitola pátá: „Kánon pro budoucí vládce“	127
Trocha historie.....	127
Přehled cvičení.....	132
Důležitá ponaučení.....	132
První komplex cvičení prvního sanu.....	135
Cvičení se zacíleným působením.....	156
Závěr	168