

OBSAH

O AUTORKÁCH.....	10
PŘEDMLUVA	11
O čem je tato kniha a pro koho je určena?	11
Tělo	11
Mysl a přítomný okamžik ve vlnovém pohybu	12

1.

SYSTEM CELISTVÉHO VLNOVÉHO POHYBU

ÚVOD.....	16
O Nikolaji Kudrjašovovi	16
Pohybová tělesná vlna.....	17
Potenciál člověka.....	19
Osobní příběh s tělesnou vlnou: Změna života o 180 stupňů.....	20
Co přesně znamená System celistvého vlnového pohybu?	23
ŠEST PILÍŘŮ SYSTÉMU CELISTVÉHO VLNOVÉHO POHYBU	26
Zdraví	26
Vztahy	27

Byznys, kariéra a finance	29
Theta boj neboli obranné techniky	30
Magie neboli inovativní technologie	30
Strach, obavy, komplexy	31
SLOVANSKÉ POHYBOVÉ TECHNIKY	32
POHYBOVÉ VZORCE	34
TĚLO – NÁŠ „OSLÍK NA ŠŇŮRCE“	36
POZNEJ SÁM SEBE!	38

2.

MANUÁL POHYBŮ NA KAŽDÝ DEN

ZÁKLADNÍ PRINCIPY	42
Pomalou a vědomě	43
Přítomný okamžik.....	44
Vydechujeme	45
Nic neděláme násilně!	46

3.

VLNOVÉ POHYBY V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

RANNÍ RITUÁL V POHYBU.....	50
Uvědomění si těla, naladění se na sebe: Chobotnice	52
Ranní probuzení prstů na rukou a nohou: Pěstičky a vějířky	55
Ranní protahování se ve vlně	59

Posazení se z lehu ve vlně	64
Technika vstávání ze země:	
Rotující miminko	68
CHODIDLO JE ZÁKLAD	78
Chodidlo – rozhýbání, uvolnění, uvědomění, flexibilita, stabilita: technika Housenka	80
Ruce – technika Housenka	84
SEZENÍ A STÁNÍ –	
MUŽSKÁ A ŽENSKÁ VERZE	88
Sezení	88
Správné sezení „ve vlně“	90
Stání.....	95
Nošení věcí v rukách: Tři prsty	99
ŽENSKÁ A MUŽSKÁ TĚLESNÁ VLNA....	103
Ženská tělesná vlna	103
Mužská tělesná vlna	106
ZKUŠENOSTI LIDÍ, KTEŘÍ ŽIJÍ „NA VLNĚ“	109
DALŠÍ INFORMACE	117