

Obsah

Lekce první.....	13
Zákazy, příkázání a pravidla.....	22
Zákazy.....	22
Příkázání.....	22
Lekce druhá.....	29
Automanuální komplex.....	33
Masáž ušních boltců.....	35
Cvičení očí.....	38
Cvičení na páteř.....	38
Křční část páteře.....	40
Horní část hrudní páteře.....	42
Dolní část hrudní páteře.....	44
Bederní část páteře.....	45
Cvičení kloubů rukou a nohou.....	48
Dechová meditační gymnastika.....	50
Lekce třetí.....	55
Trénink obrazného myšlení.....	56
Práce s pocity T, M, CH (teplo, mravenčení, chlad).....	58
Práce s emocemi (počáteční etapa).....	61
Lekce čtvrtá.....	63
Základní cvičení (práce s pocity T, M, CH).....	73
Lekce pátá.....	81
Obraz zdraví a mládí aneb Proč musíme pěstovat ve svém srdci zelený strom.....	102
Lekce šestá.....	105
Chodící zvládne cestu.....	106
Schéma dělené stravy.....	107

Připomínky a ponaučení	110
Úkoly do příští lekce	121
Lekce sedmá	123
Úkoly do příští lekce	146
Lekce osmá	147
Cvičení na omlazení tváře (první den práce)	152
Lekce devátá	155
Práce s bércem	159
Lekce desátá	167
Důležitá připomenutí	173
Lekce jedenáctá	181
Hlavní cvičení	184
Důležitá připomenutí	186
Lekce dvanáctá	189
Program samostatné práce (od okamžiku zvládnutí programu lekcí až do čtyřicátého dne učení)	190
Závěr	197