

Obsah

O autorovi	11
Úvod – Kdo byli Hyperborejci?.....	13

KAPITOLA 1

Seznámení s vibracemi těla a pohybovou

tělesnou vlnou	21
Pohybová tělesná vlna.....	25
První komplex cviků	28
Cvik 1. Cvičení s pocitem těla	29
Cvik 2. Cvičení se „znějícím“ tělem.....	29
Cvik 3. Cvičení s vizuálním tělem.....	32
Cvik 4. Rozcvička pro prsty rukou a nohou	34
Cvik 5. Protahování s představou vlny	35
Cvik 6. „Protahováký“	36
Cvik 7. Zavřete oči.....	40
Doporučení k používání cviků počáteční fáze	40
Hodně štěstí!	43

KAPITOLA 2

Co je to vibrace	45
Sférické objekty kosmu a jejich vibrace	47
Trochu teorie.....	48
Tělo – vysílač a příjemce vln nejrůznějších frekvencí	50
Vyzařování jiných vln.....	51
Unikátní přístup	52

KAPITOLA 3

Zkroucená pružná síla těla a její léčebné

vlastnosti	57
Nový pohled.....	59
Je vaše tělo připraveno k nadměrným zátěžím?	64
Ozdravné aspekty Systému uceleného vlnového pohybu.....	65
Astrologický přístup.....	68
Lidské tělo – to je vlna.....	73

KAPITOLA 4

Držení těla	77
Poruchy držení těla	78
Cvičení Postoj těla	81
Hlavní charakteristiky špatného držení těla.....	84
1. Váha těla je úplně přenesena na paty	84
2. „Neohebnost“ kolenních kloubů	88
3. Pevná fixace polohy čéšky	90
4. Zvětšené zakřivení bederní páteře (lordóza)	91
5. Vyklenutí břicha.....	96
6. Vpadlý hrudník	97
7. Zvětšené zakřivení krční páteře dopředu (lordóza).....	99
8. Dvojitá brada.....	99
Shrnutí.....	100

KAPITOLA 5

Praxe v Systému celistvého vlnového

pohybu	103
Zadržení dechu.....	104
Ranní	104
Povzbuzení plicních buněk	104

Roztažení žeber	105
Rozšíření hrudního koše.	105
Druhý komplex cviků	106
Cvik 8. Pohupování ze špiček na paty a zpět.....	106
Cvik 9. Přenesení váhy těla z nohy na nohu	108
Cvik 10. Ohýbání kolenou	109
Cvik 11. Cvičení s páteřním sloupcem – stahování břišních svalů	112
Cvik 12. Narovnání hrudního oddílu páteře	114
Samostatné provedení cviku „Postoj těla“	117
Cvik 13. Dřepy na špičkách	120
Cvik 14. Test na prověření správného držení těla.....	122
Cvik 15. Protahování	125
Protažení bočních stran těla	126
Kočka	127
Kočka a pes	129
Kočka pod plotem	130
Zívání	130
Cvik 16. Pozice vozky	132
Zhodnocení průběhu procesů v těle člověka	137

KAPITOLA 6

Vibrace	143
Vibrace – zrychlená pohybová tělesná vlna.....	144
Třetí komplex cviků	147
Cvik 17. Pohybová tělesná vlna.....	147
Cvik 18. Vibrační přesun	151
Cvik 19. Cvičení na hubnutí	151
Co jsou to vibrace?.....	153
Jak se naučit techniku vibrací?	159
Vibrace zvuků	161
Cvik 20. Vnitřní rozeznění těla.....	162
Cvik 21. Vibrace těla	164
Něco málo o fyzickém smyslu vibrací.....	167

Ještě trochu o vibracích.....	168
Zátěže – způsob ozdravení?	171

KAPITOLA 7

Líbí se Vám vaše tělo?	175
Je pro vás pohodlné vaše tělo?.....	175
Vibrace a její vlastnosti.....	178
Vibrace přirozeného původu.....	179

KAPITOLA 8

Další postup	183
Globální systémy a organismus	183
Cvik 22. Interakce s vibracemi vyšších planet a souhvězdí	187

KAPITOLA 9

Sexuální magie v bojových uměních	189
Závěr	203
Příloha: Charakteristické odlišnosti Systému celistvého vlnového pohybu.....	205
Poznámky.....	211