

Obsah

Pár slov úvodem	11
Předmluva autora	13
Harmonie – způsob života	15
Kurzy zdraví	18
Bodová masáž pro posílení imunity	18
Speciální masáž ušních boltců	20
Rehabilitační rozcvička na uzdravení páteře a kloubů.....	24
Jak si zachovat zdravou páteř	29
Jak správně vstávat ráno z postele	31
Co dělat při potížích	34
Masážní trenažér Ježek.....	34
Úvod k Zázračnému komplexu na uzdravení páteře a kloubů.....	41
Tři veliké zákony žití a bytí	45
První veliký zákon	45
Druhý veliký zákon	47
Třetí veliký zákon	51
Psychofyzická cvičení	54
Historie a zlatý věk léčitelů.....	54
Teorie súfijské jógy.....	59
Meditační dýchání	62
Hra s představami tepla, brnění a chladu	66
Hra na mimozemšťany	69
Malý komplex.....	70

Stav oktávy neboli malého štěstí	77
Cvičení draka	83
Cvičení pro léčení zraku.....	84
Rušné město – cvičení na trávicí trakt.....	85
Tělo je dům pro naši duši.....	87
Lístky lotosu.....	91
Práce s jizvou.....	93
Gynekologická a urologická automasáž.....	97
Pomocné postupy individuální	99
Příprava půdy pro založení Sadu mládí a zdraví.....	100
Cvičení Zasazení Sadu mládí a zdraví.....	104
Radujte se!	107
Cvičení pro 2. stupeň kurzu	112
Trůn srdce	113
Houpačka pro duši a srdce.....	115
Poupě plic a střev	116
Kvítek duše a rozumu	118
Královská cesta.....	120
Poupě žaludku	121
Poupě ledvin – Řetěz na divokého lva	123
Zavlažení poupěte jater – Království starostí a smutku ...	125
Poupě dvojčat	127
Cvičení pro 3. stupeň kurzu	129
Poupě rajské lilie.....	129
Lístky kvítku slinivky a sleziny	131
Dům emocí	132
Křídla anděla nad cestou smutku	134
Velká cesta	135
Brána do království	136
Řízené námětové meditace	138
Sestava Suria Namaskar – Pozdrav slunci	139
Rozvíjení obrazotvornosti (práce s třetím okem)	145

Meditace	148
Speciální léčebné energetizující dýchání	151
Ci gun – Koule v řece.....	152
O čakrách	164
Co jsou čakry	164
Základní členění	167
Jantry a mantry	169
Devět čaker	172
Rozvíjení (otevírání) čaker	178
Meditace s čakrami	182
Relaxačně-léčebné postupy	185
Rozvinutí psychických možností.....	185
Rozvíjení citlivosti (otevírání) rukou	187
Energetická automasáž.....	189
Aktivní body na rukou	200
Aktivní body na chodidlech	202
Léčba běžných onemocnění.....	204
Nachlazení, rýma, chřipka a covid	204
Bolesti hlavy.....	210
Krevní oběh	213
Akupresura.....	214
Zácpa	215
Hemoroidy.....	216
Akutní bolest zubů	216
Intuitivní bodová masáž	217
Speciální léčebné postupy	218
Relaxačně-léčebné cvičení ve dvojici	218
Snadno dostupné přírodní léčebné prostředky	223
Přikládání rukou při různých onemocněních	223
Léčení jílem	224
Léčení pomocí mědi	227

Vodoléčba s využitím soli	228
Zubní prášek podle Borise Tichanovského	230
Urinoterapie – léčba močí	233
Jak si zorganizovat den i život	238
Pravidelné ranní rituály.....	238
Příjemné procedury	239
O otužování.....	240
O stravování.....	241
O životním postoji.....	244
Praktické poznatky	245
Hromadné seance	246
Hra a strach.....	247
O autorovi	254
29 otázek pro Borise Tichanovského	256
Abecední rejstřík	270