

Obsah

Vyléčení je možné	7
PRINCIPY PŘIROZENÉ REGENERACE	9
Co to je zdravý a co to je nemoc	10
Léčebné síly uvnitř nás	15
Co to je zdravý životní styl	17
LÉČENÍ POHYBEM	21
Zlatá pravidla zdraví	22
Cvičení Vibrace	33
Cvičení Pohyb páteře a břicha	39
Pohyb a zdravý srdce a cév	43
Běh na místě	43
Speciální cviky	44
Cvik Třtina ve větru	45
Masírování ořechy	46
Pohyb a zdravý páteře	47
Cvik Lístek	47
Cvik Vrbový proutek	48
Cvik Tětiva luku	49
Cvik Pružná větev	49
Pohyb a duševní rovnováha	51
Cvik Nebe u řeky	51
LÉČENÍ STRAVOU	53
Strava, která zlepšuje úsudek	54
Čchi našeho těla: jin a jang	56
Pět tělesných elementů	58
Energie potravy	61
Pravidla stravování	65
Zázračná rýže	67
Léčebné vlastnosti žita	70
Pohanka	72
Ryby a mořské produkty	77
Čaj	78
Důležitá doporučení	78
Energie pěti elementů v potravě	80
Léčení nemocí pomocí jídla	83
Pomůže vám speciální strava	84
Rakovinu je možné léčit	91
Rovnováha duše přichází se správnou stravou	93
LÉČEBNÉ DÝCHÁNÍ	97
Dýchání – energie života	98
Co nám brání žít, co nám překáží při dýchání	99
Jak dýcháme	104
Co to znamená dýchat správně	106
Plné dýchání	110
Cvik Lodka	110
Dýchání pomáhající při všech nemocech	121
Jak se pomocí dýchání zbavit zhoubných myšlenek	127
Dýchání těla	143
Léčba obnažováním	145
Otírání	151
Polévání	151

ENERGETICKÉ UZDRAVENÍ	155
Pružina věčné mladosti.....	156
a zdraví.....	156
Ovládnutí energie.....	161
Ozdravný postoj: součinnost energií živelů.....	168
Energie slunce.....	168
Energie vody.....	172
Komplexní zábaly.....	180
Ozdravný postoj: akumulace životní síly.....	182
TŘI ZÁZRAČNÍ LÉČITELÉ	189
Léčitel – dlaň.....	191
Jak nasměrovat energii do správného řečiště.....	197
Regenerace energetickými vibracemi.....	199
Regenerace energetickým prohříváním.....	202
Regenerace pomocí očištění energie.....	207
Regenerace srdce a cév.....	207
Léčení energií smyslového vnímání.....	209
Léčení pomocí energie mysli.....	214
Regenerace páteře.....	224
Regenerace horních a dolních končetin.....	225
Regenerace tlustého střeva.....	227
Regenerace tenkého střeva.....	228
Regenerace jater.....	229
Regenerace žaludku.....	230
Regenerace ledvin.....	231
Celkově zpevňující masáž silou myšlenky.....	231
LÉČENÍ DUŠE	235
Pravidla silného člověka.....	236
Léčebná síla meditace.....	244
Pravidla meditace.....	248
Jak vcházet do meditace.....	249
Jak vystoupit ze stavu meditace.....	251
Praktiky meditace.....	254
Zklidnění mysli.....	254
Chyby při meditaci.....	262
Meditativní léčba.....	264
Soulad štěstí a zdraví.....	278
Rozhodněte se právě dnes, že od nynějška budete žít bez hněvu.....	279
Rozhodněte se právě teď, že od nynějška budete žít beze zmatků a neklidu.....	280
Právě teď se rozhodněte, že od nynějška budete laskaví k sobě i k ostatním lidem.....	280
Rozhodněte se přímo teď, že si budete vydělávat na chléb pouze poctivou prací.....	281
Právě teď se rozhodněte, že od nynějška budete žít s pocitem vděčnosti k životu.....	281
Meditace Bílá koule.....	282
VRAŤTE SE K PŘÍRODĚ	285