

Obsah

PŘEDMLUVA	7
Jak dosáhnout dlouhověkosti	12
ŠEST PRAVIDEL ZDRAVÍ	16
První pravidlo zdraví: Tvrdá postel	16
Druhé pravidlo zdraví: Tvrdý polštář	25
Třetí pravidlo zdraví: Cvik Zlatá rybka	28
Výživa páteře	33
Čtvrté pravidlo zdraví: Cvik pro kapiláry	38
<i>O užitku vibrace</i>	42
Páté pravidlo zdraví: Cvik Spojování chodidel a dlaní.....	44
Šesté pravidlo zdraví: Cvik pro záda a břicho	51
Ovládnutí energie	59
<i>Cvičení Mrtvá póza</i>	62
LÉČEBNÉ VIBRACE NA DLANI	67
Ruka – unikátní náradí	67
<i>Cvičení s ořechy</i>	69
LÉČIVÉ EMOCE	70
Emoce je energie.....	70
ODSTRANĚNÍ ZHOUBNÝCH EMOCÍ	73
<i>Cvičení Tvořivá energie emoce</i>	78
MEDITACE	79
<i>Cvičení Meditace na světelném bodě</i>	82
<i>Pokud vás pohlcuje souběh událostí</i>	83
<i>Pokud se někdo dotkl vašich citů</i>	83
<i>Pokud se obtížně soustředíte</i>	83
<i>Je-li duše neklidná</i>	84
<i>Jste-li obklopeni nepřejícnou, nepřátelskou atmosférou</i>	84
<i>Pokud se trápíte kvůli osobním problémům</i>	84
<i>Pokud je mysl zmatená</i>	85
<i>Meditace Barvy harmonie</i>	85
VYLÉČENÍ ENERGIÍ ZDRAVÍ	89
<i>Naladění se na regeneraci</i>	94
<i>Osvobození se od energie nemoci</i>	95
VYLÉČENÍ POMOCÍ BARVY	97
<i>Meditace na barvě</i>	98
VYLÉČENÍ ENERGIÍ SMYSLOVÉHO VNÍMÁNÍ	102

<i>Energie tepla</i>	104
<i>Energie chladu</i>	104
<i>Energie mravenčení</i>	105
<i>Vnitřní masáž</i>	106
<i>Chladivý vánek</i>	108
ZÁVĚR – UZDRAVENÍ DUCHEM	109

PŘÍLOHY

NĚKTERÉ MYŠLENKY K. NIŠI A SOUČASNOST	113
1. PERIFERNÍ SRDCE	114
2. VIBRACE	116
3. FENOMÉN LÉČITELSTVÍ	123
4. SUGESCE A AUTOSUGESCE	125
5. OTUŽOVÁNÍ	128
6. VITAMIC C – VITAMIN ŽIVOTA	130
7. SLUČITELNOST POTRAVIN	132
8. DUŠE A TĚLO	134