

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Předmluva..... | 11 |
| Úvod | 14 |
| PRAMENY SLOVANSKÉ GYMNASTIKY | 21 |
| Slovanská mytologie v systému | |
| Léčivého vlnového pohybu | 24 |
| Bělojar – bůh jara | 27 |
| Legenda o Svatogoru | 30 |
| Botky samochodky..... | 34 |
| „Sedm párů železných bot prošlapal...“ | 35 |
| Stolečku, prostří se | 37 |
| Jablíčka věčného mládí | 38 |
| Housle samohrajky..... | 39 |
| Klubko nití, které ukazuje cestu | 41 |
| Čepice neviditelnosti..... | 41 |
| Matka Země, která dává sílu..... | 42 |
| | |
| PRINCIP VLNY | 43 |
| O vlnách těla | 43 |
| Základní vlastnosti vln | 44 |
| <i>Horizontální rovina</i> | 44 |
| <i>Frontální rovina</i> | 45 |
| <i>Sagitální rovina</i> | 45 |
| K čemu potřebujeme další ozdravný systém? | 46 |
| Uvolňovací cvičení..... | 53 |
| Cvičení <i>Dýchání</i> | 55 |
| Cvičení <i>Smích</i> | 56 |
| Cvičení <i>Pocit rozdílu mezi napětím</i> <i>a uvolněním</i> | 58 |

| | |
|---|----|
| Cvičení <i>Teplo a tíže</i> | 59 |
| Cvičení <i>Zbavujeme se nepotřebných myšlenek</i> | 59 |
| Cvičení <i>Jasná nálada</i> | 60 |
| Cvičení <i>Motorika</i> | 60 |
| Cvičení <i>Mikropohyby</i> | 61 |
| Jak zjistit, jestli už došlo k uvolnění? | 61 |
| Mikropohyby..... | 62 |

PRAKTICKÉ SEZNÁMENÍ S VLNOU V SYSTÉMU LÉČEBNÉHO VLNOVÉHO POHYBU – PRVNÍ ZKUŠENOST VLNOVÉ

| | |
|---|----|
| PRUŽNOSTI | 64 |
| Praktická doporučení | 64 |
| Cvičení <i>Vlna v horizontální rovině</i> | 64 |
| Cvičení <i>Praktické využití vibrací těla</i> | 71 |
| <i>První přípravné cvičení</i> | 73 |
| <i>Druhé přípravné cvičení</i> | 73 |
| <i>Třetí přípravné cvičení</i> | 73 |
| Cvičení <i>Vlna v horizontální rovině s využitím vibrací těla</i> | 75 |
| Cvičení <i>Vlna v sagitální rovině</i> | 76 |
| Cvičení <i>Vlna v sagitální rovině s využitím vibrací těla</i> | 80 |
| Cvičení <i>Vlna ve frontální rovině</i> | 81 |
| Cvičení <i>Ponoření: představa–přání–vlna ve frontální rovině</i> | 83 |
| Cvičení <i>Vlna ve frontální rovině s využitím vibrací těla</i> | 88 |
| Cvičení <i>Vlna ve frontální rovině s využitím vibrací těla a napínáním vzhůru v krajních polohách těla</i> | 89 |
| Celkové hodnocení cvičení této skupiny | 89 |

| | |
|--|-----|
| ŠLACHY | 93 |
| Pravidla pro cvičení při tréninku šlach | 96 |
| Svědectví o šlachových cvičeních soustavy Léčebného vlnového pohybu | 98 |
| Počáteční etapa slovanské gymnastiky | 103 |
| Pravidla pro vykonávání cviků prvního modulu | 104 |
| Činnost lidského organismu při námaze..... | 106 |
| Síla slovanů je v systému šlach | 109 |
| Rozcvička šlachové soustavy | 111 |
| Cvičení <i>Šlachová rozcvička pro prsty rukou a nohou</i> | 111 |
| Mikropohyby při tréninku šlach rukou a nohou..... | 115 |
| Tajemství šlachových technik..... | 119 |
| Svalové a šlachové úsilí..... | 122 |
| NASTAVENÍ OSOBNOSTI..... | 125 |
| Osobnost přitažlivého a zdravého člověka | 125 |
| Zpřesnění vybraných představ a doporučení pro jejich korekci | 128 |
| STAV RTŮ | 131 |
| Co znamenají různé tvary rtů | 131 |
| Co znamená termín „číst ze rtů“? | 135 |
| Tvar a další zvláštnosti rtů jako příznaky fenotypu člověka | 138 |
| O fenotypu ženských rtů | 141 |
| Horní ret plnější než spodní | 144 |
| Asymetrická ústa..... | 144 |
| Obrovská ústa..... | 145 |
| Ústa bez úsměvu | 145 |

| | |
|---|-----|
| Cvičení pro zvětšení rtů a získání okouzlující barvy a tvaru..... | 147 |
| Cvičení <i>Sfouknutí plamene svíčky</i> | 147 |
| Cvičení <i>Zívání</i> | 147 |
| Cvičení <i>Zhasínání plamene svíčky ostrými výdechy vzduchu</i> | 148 |
| Cvičení <i>Pohyb rtů vpravo a vlevo, nahoru a dolů</i> | 149 |
| Cvičení <i>Vibrační pohyb rtů</i> | 149 |
| Cvičení <i>Hvizd</i> | 149 |
| Cvičení <i>Vibrační pohyb rtů s hvizdem</i> | 150 |
| Cvičení <i>Masáž rtů měkkým zubním kartáčkem</i> | 151 |
| Cvičení <i>Kontrastní obklad a ohřev rtů</i> | 151 |

CVIČENÍ POZICE SÍLY A POZICE

| | |
|---|-----|
| NEOHROŽENOSTI | 153 |
| Jak se zbavit strachu. | 153 |
| Cvičení <i>Několik hlubokých nádechů neznečištěného vzduchu</i> | 155 |
| Cvičení <i>Intenzivní pohyb</i> | 156 |
| Cvičení <i>Trénink svalů tlaku</i> | 157 |
| Cvičení <i>Trénink zadní části krku</i> | 157 |
| Cvičení <i>Trénink zádoových svalů</i> | 158 |
| <i>Teorie využití Pozice neohroženosti</i> | 160 |
| Jak zvládnout strach a získat sílu | 163 |
| Trénink šlach a výchozí podmínky pro cvičení | |
| Pozice síly a Pozice neohroženosti | 169 |
| Proč Slované trénovali šlachy? | 169 |
| Pravidla pro trénink šlach | 173 |
| Základy a výsledky cvičení Pozice síly a Pozice neohroženosti | 178 |

| | |
|--|-----|
| <i>Cvičení Pozice síly nebo</i> | |
| <i>Pozice neohroženosti</i> | 181 |
| <i>Vibrace při cvičení Pozice síly</i> | |
| <i>nebo Pozice neohroženosti</i> | 184 |
| <i>Cvičení Pozice síly nebo Pozice</i> | |
| <i>neohroženosti s obraty vpravo a vlevo</i> | 186 |
| <i>Cvičení Silová fenomenologie pozice</i> | |
| <i>neohroženosti s obraty vpravo a vlevo</i> | 194 |
| <i>Cvičení Použití vibrací při cvičení</i> | |
| <i>Silová fenomenologie pozice neohroženosti</i> | |
| <i>s obraty vpravo a vlevo</i> | 190 |
| | |
| DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ | 192 |
| <i>Cvičení Vypnutí kontroly mozku pomocí</i> | |
| <i>myšlenkové vizualizace zadní</i> | |
| <i>vnitřní strany lebky</i> | 192 |
| <i>Cvičení Práce s energetickým shlukem</i> | 193 |
| <i>Cvičení Práce se silným energetickým</i> | |
| <i>shlukem</i> | 194 |
| <i>Cvičení Otáčení očí ve třech rovinách</i> | 195 |
| <i>Cvičení Ovládnutí výbušné síly</i> | 195 |
| | |
| Závěr | 200 |