

# Obsah

Vyléčení je možné.....	7
<b>PRINCIPY PŘIROZENÉ REGENERACE</b> .....	9
Co to je zdraví a co to je nemoc.....	10
Léčebné síly uvnitř nás.....	15
Co to je zdravý životní styl.....	17
<b>LÉČENÍ POHYBEM</b> .....	21
Zlatá pravidla zdraví.....	22
Cvičení Vibrace.....	33
Cvičení Pohyb páteře a břicha.....	39
Pohyb a zdraví srdce a cév.....	43
Běh na místě.....	43
Speciální cviky.....	44
Cvik Třítina ve větru.....	45
Masírování ořechy.....	46
Pohyb a zdraví 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
<b>LÉČENÍ STRAVOU</b> .....	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
<b>LÉČEBNÉ DÝCHÁNÍ</b> .....	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

<b>ENERGETICKÉ UZDRAVENÍ</b> .....	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
<b>TŘI ZÁZRACNÍ LÉČITELÉ</b> .....	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
<b>LÉČENÍ DUŠE</b> .....	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
<b>VRAŤTE SE K PŘÍRODĚ</b> .....	285