

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>От автора .....</b>	<b>9</b>
<b>Здоровое тело — продукт здорового</b>	
<b>рассудка .....</b>	<b>12</b>
Почему люди болеют.....	12
...И почему выздоравливают .....	13
<b>Урок 1. Практика «Внутренняя улыбка» .....</b>	<b>18</b>
Попробуйте улыбнуться всем телом! .....	18
Вперед — к здоровью! .....	19
<b>Урок 2. Образ жизни. Внутренние силы</b>	
<b>самовосстановления .....</b>	<b>23</b>
Учимся работать со своим организмом .....	23
Возможности организма, о которых	
вы даже не подозревали .....	29
Радость способна творить чудеса .....	31
Волшебство целительного настроения .....	34
<b>Урок 3. Программа жизни.....</b>	<b>40</b>
Откуда возникают болезни .....	40
Болен по собственному желанию .....	47
Здоров по собственному желанию .....	49
<b>Урок 4. Образ совершенства .....</b>	<b>53</b>
Работаем над его созданием .....	53



Начни работать сейчас! .....	55
Отмечайте свои малейшие достижения.....	57
<b>Урок 5. Резервы организма .....</b>	<b>64</b>
Сколько нам жить? .....	64
Все еще только начинается .....	66
<b>Урок 6. Мысли и эмоции — инструменты управления организмом .....</b>	<b>68</b>
Мысли — вместо лекарства.....	68
Эмоции — лучшие доктора! .....	70
На что будут направлены наши упражнения.....	76
Вы сами себе хозяева .....	79
Вызов ощущений тепла, холода и покалывания.....	80
<b>Урок 7. Медитативное дыхание — инструмент оздоровления.....</b>	<b>84</b>
Роль дыхания в нашей жизни .....	84
Медитативное дыхание — одно из основных умений.....	86
Еще одна демонстрация возможностей человека .....	89
Не позволяйте себя разрушать .....	97
<b>Урок 8. Медитация и ее возможности .....</b>	<b>102</b>
О танцах и не только... ..	103
Как не промокнуть в дождь, или Где мои 16 лет? .....	104
Основной принцип медитации.....	109



От чего избавляться? Подскажет медитация.....	110
Роль медитации в системе оздоровления....	117
<b>Урок 9. Омоложение и бесконтактный энергетический массаж.....</b>	<b>121</b>
Трепетать от восторга — это нормально .....	121
Экстаз — это естественно.....	122
Что такое экстаз в вашем представлении?.....	123
Зачем нужно воздействовать на органы малого таза.....	124
Молодеем по полной программе!.....	126
Что такое бесконтактный массаж .....	128
Освоение бесконтактного энергетического массажа (даосская техника).....	129
Удаление шрамов — новый этап омоложения .....	138
Сухое умывание .....	141
<b>Урок 10. Энергия и здоровье.....</b>	<b>144</b>
«Плохая» и «хорошая» энергетика .....	144
Человек — существо энергетическое .....	145
Энергетическое воздействие на здоровье ....	147
Краткие сведения об энергетическом устройстве человека.....	148
Причины разрушения целостности энергетической оболочки.....	151
Управление энергией мысли .....	153
Изменение потоков энергии .....	154



<b>Система, созданная вами.....</b>	<b>157</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>159</b>
<b>Комплексы физических упражнений.....</b>	<b>159</b>
Первая разминка.....	160
Вторая разминка .....	173
Силовая разминка .....	200
Упражнения с глазами.....	211
Упражнения для оздоровления сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).....	212