

Оглавление

Предисловие	8
Глава 1. Укрепляем иммунитет	12
Техника «джала нети крийя»	13
Оздоровление горла	14
Гимнастика для раскрытия кровяного русла	16
Позы для активизации мозгового кровообращения	20
Наклоны вперед	21
Стойка на руках	25
Стойка на предплечьях	26
Поза плуга	28
Травы и иммуностимуляторы	30
Точечный массаж	34
Дыхание через биологически активные точки	40
Малый круг циркуляции энергии	43
Глава 2. Тренирующий стресс	47
Дыхательные упражнения	48

Задержка дыхания.	50
Упражнение «квадратное дыхание»	52
Упражнение «сияющий череп» (капалабхати).	54
Дыхание при утомлении	55
Дыхание с мыслеобразами.	56
Лечебное голодание	57
Этап входа в голодание	61
Процесс голодания	62
Этап выхода из голодания	64
Закаливание.	68
Растирание полотенцем	68
Контрастный душ	69
Компресс из одежды	72
Хожение по камням и аппликаторы	73
Хожение по снегу и росе	75
Мурашки по телу	76
Противодействие сквознякам	77
Баня	78
Глава 3. Физические упражнения	83
Профилактика и лечение болезней	83
Упражнение для расслабления	91
Упражнения для тазобедренных суставов	91

Гимнастика для позвоночника	94
Растяжка спины	96
Упражнения от болей в спине	99
Суставная гимнастика для ленивых или очень занятых	100
Цыганочка	101
Секретная практика ушу, или В поле с литовкой	103
Полноценная суставная гимнастика	105
Работа с суставами рук	106
Работа с суставами ног	109
Работа с позвоночником	111
Работа с поясничным отделом позвоночника	115
Королевские скрутки	121
Силовая гимнастика	125
Упражнения для шеи	126
Упражнения для рук	128
Упражнение для мышц груди	129
Упражнение для мышц спины	129
Упражнение для пресса	131
Упражнения для ног	131
Глава 4. Восстановление зрения	134
Мифы и реальность восстановления зрения	136

«С возрастом зрение становится все хуже» . . .	136
«Вам поможет окулист»	137
Упражнения для восстановления зрения	139
Упражнение для расслабления глаз	140
Глазодвигательная гимнастика	141
Пальминг	143
Активизация зрения	144
Что делать, если у вас инфаркт глаза	146
Пища, улучшающая зрение.	148
«Секретный» препарат для улучшения зрения.	151
Основные принципы поддержания зрения . . .	153
Секреты орлиного зрения.	155
Глава 5. Здоровый сон	158
Гимнастика для пробуждения	160
Как снять напряжение перед сном	163
Растяжки, усиливающие эффективность сна . . .	164
Как сократить время сна	167
Другие секреты эффективного сна	171
Сонное дыхание	171
Правильная постель.	172
Глава 6. Психология здоровья	176
Социальный гипноз	176

Для чего нужно верить в себя?	178
Быстрое выздоровление: договор с бессознательным	185
Самогипноз	186
Правила общения с подсознанием	186
Техника самогипноза	192
Ментальная «перезагрузка»	195
Как усилить концентрацию.	199
Упражнение с часами.	200
Упражнение «орел»	200
Концентрация на свече.	201
Стрельба	201
Как развить навык деконцентрации	202
Как усилить намерение	204
Идеомоторный массаж.	206
Психоанестезия	207
Эмоции.	210
Аутогенная тренировка.	213
Создание внутренней улыбки	214
Послесловие	216
Отзывы участников тренингов	218