

Содержание

**От автора. Ветер удачи, или Наш неожиданный
и самый верный помощник 5**

**Глава 1. «Привычная упряжка», или Почему мы
болеем, куда уходят радость и полнота жизни 9**

«Мои мысли — мои скакуны»,
или Что управляет нашей жизнью 10

Тело — зеркало нашей жизни,
или Удивительные свойства тела 16

Образ себя, или «Свет мой, зеркальце!
Скажи да всю правду доложи» 22

Язык тела, или «Если запечатаны уста —
проболтаются кончики пальцев» 34

Ты пойми меня,
или О чем «рассказывает» болезнь 47

Сила мысли, или Самосбывающиеся
пророчества 64

Память тела 66

«Отцы и дети», или Как сделать счастливым
и здоровым своего ребенка 77

Глава 2. «Дурная голова ногам покоя не дает», или Секреты управления мыслями и эмоциями через тело	85
Секреты работы с телом, или Исцеляющее движение.....	86
Исцеляющее дыхание.....	89
Восточный подход к работе с дыханием	107
Западный подход в работе с телом	124
Восточный подход в работе с телом.....	159
Лицо — зеркало Души	199
 Глава 3. Телесный характер, или Что рассказывает тело о нашем характере	 217
 Заключение	 236