

Оглавление

Предисловие	5
Часть 1. О чем эта книга	14
Необходимые условия для работы с книгой	17
Часть 2. Воздух и его свойства.	19
Какой воздух можно считать чистым	21
Живой и мертвый воздух.	24
Для чего нужен воздух	26
Воздух, в котором можно «вешать топор»	27
Где найти чистый воздух?	28
Полезно ли глубоко дышать?	30
Энергетический запас воздуха	31
Вредные энергетические примеси в воздухе.	33
Эмоциональные загрязнители воздуха	34
Загрязнение воздуха эмоцией страха	35
Часть 3. Природное дыхание и его сила	40
Принципы природного дыхания	44
Способы природного дыхания	46
Как дыхание связано с движением.	50
Дыхательные движения для расслабления	52
Дыхательные упражнения во время ходьбы	53
Как правильно дышать во время разговора	54
Часть 4. Энергетическое дыхание	57
Чем отличается носовое дыхание от дыхания через рот	58
Внешнее и внутреннее дыхание	59
Различные виды энергетически полезного дыхания	62
Лечение звуковым дыханием	73

Часть 5. Как защититься**от энергетически грязного воздуха 78**

Природный дыхательный фильтр 79

Часть 6. Секреты здорового дыхания 87Природное здоровье и условия
для его приобретения 87

Дыхательные упражнения 89

Часть 7. Физиологическое лечебное дыхание 94

Тренировка физиологического дыхания 95

Как установить легкий шумовой эффект
при дыхании 96

Физиологически лечебное дыхание 97

Часть 8. Энергетически-лечебное дыхание**от разных заболеваний 106**

Сердечно-сосудистые заболевания 108

Ревматизм 113

Заболевания пищеварительной системы 118

Геморрой 124

Простудные инфекционные заболевания 129

Кожные болезни 145

Женские болезни 149

Мочеполовые заболевания 154

Нервные болезни 158

Мигрень 162

Сахарный диабет 168

Заболевания суставов 173

Заболевания глаз 176

Часть 9. Общие медитации с Книгой. 180

Медитация с Книгой 182

Медитация для исправления дыхательного
фильтра 183Медитация для получения воздуха,
наполненного Энергией Сотворения 186

Напутствие читателям 188