

# Obsah

O autorovi .....	11
Úvod – Kdo byli Hyperborejci?.....	13

## KAPITOLA 1

### Seznámení s vibracemi těla a pohybovou

<b>tělesnou vlnou .....</b>	<b>21</b>
Pohybová tělesná vlna.....	25
První komplex cviků .....	28
Cvik 1. Cvičení s pocitem těla .....	29
Cvik 2. Cvičení se „znějícím“ tělem.....	29
Cvik 3. Cvičení s vizuálním tělem.....	32
Cvik 4. Rozcvička pro prsty rukou a nohou .....	34
Cvik 5. Protahování s představou vlny .....	35
Cvik 6. „Protahováký“ .....	36
Cvik 7. Zavřete oči.....	40
Doporučení k používání cviků počáteční fáze .....	40
Hodně štěstí! .....	43

## KAPITOLA 2

<b>Co je to vibrace .....</b>	<b>45</b>
Sférické objekty kosmu a jejich vibrace .....	47
Trochu teorie .....	48
Tělo – vysílač a příjemce vln nejrůznějších frekvencí .....	50
Vyzařování jiných vln.....	51
Unikátní přístup .....	52

## **KAPITOLA 3**

### **Zkroucená pružná síla těla a její léčebné**

<b>vlastnosti .....</b>	<b>57</b>
Nový pohled.....	59
Je vaše tělo připraveno k nadměrným zátěžím? .....	64
Ozdravné aspekty Systému uceleného vlnového pohybu.....	65
Astrologický přístup.....	68
Lidské tělo – to je vlna.....	73

## **KAPITOLA 4**

<b>Držení těla .....</b>	<b>77</b>
Poruchy držení těla .....	78
Cvičení Postoj těla .....	81
Hlavní charakteristiky špatného držení těla .....	84
1. Váha těla je úplně přenesena na paty .....	84
2. „Neohebnost“ kolenních kloubů .....	88
3. Pevná fixace polohy číšky .....	90
4. Zvětšené zakřivení bederní páteře (lordóza) .....	91
5. Vyklenutí břicha.....	96
6. Vpadlý hrudník .....	97
7. Zvětšené zakřivení krční páteře dopředu (lordóza).....	99
8. Dvojitá brada.....	99
Shrnutí.....	100

## **KAPITOLA 5**

### **Praxe v Systému celistvého vlnového**

<b>pohybu .....</b>	<b>103</b>
Zadržetí dechu.....	104
Ranní.....	104
Povzbuzení plicních buněk .....	104

Roztažení žeber .....	105
Rozšíření hrudního koše. ....	105
Druhý komplex cviků .....	106
Cvik 8. Pohupování ze špiček na paty a zpět.....	106
Cvik 9. Přenesení váhy těla z nohy na nohu .....	108
Cvik 10. Ohýbání kolenou .....	109
Cvik 11. Cvičení s páteřním sloupcem – stahování břišních svalů .....	112
Cvik 12. Narovnání hrudního oddílu páteře .....	114
Samostatné provedení cviku „Postoj těla“ .....	117
Cvik 13. Dřepy na špičkách .....	120
Cvik 14. Test na prověření správného držení těla.....	122
Cvik 15. Protahování .....	125
Protážení bočních stran těla .....	126
Kočka .....	127
Kočka a pes .....	129
Kočka pod plotem .....	130
Zívání .....	130
Cvik 16. Pozice vozky .....	132
Zhodnocení průběhu procesů v těle člověka .....	137

## **KAPITOLA 6**

<b>Vibrace .....</b>	<b>143</b>
Vibrace – zrychlená pohybová tělesná vlna.....	144
Třetí komplex cviků .....	147
Cvik 17. Pohybová tělesná vlna.....	147
Cvik 18. Vibrační přesun .....	151
Cvik 19. Cvičení na hubnutí .....	151
Co jsou to vibrace?.....	153
Jak se naučit techniku vibrací? .....	159
Vibrace zvuků .....	161
Cvik 20. Vnitřní rozeznění těla.....	162
Cvik 21. Vibrace těla .....	164
Něco málo o fyzickém smyslu vibrací.....	167

Ještě trochu o vibracích.....	168
Zátěže – způsob ozdravení? .....	171

## **KAPITOLA 7**

<b>Líbí se Vám vaše tělo? .....</b>	<b>175</b>
Je pro vás pohodlné vaše tělo?.....	175
Vibrace a její vlastnosti.....	178
Vibrace přirozeného původu.....	179

## **KAPITOLA 8**

<b>Další postup .....</b>	<b>183</b>
Globální systémy a organismus .....	183
Cvik 22. Interakce s vibracemi vyšších planet a souhvězdí .....	187

## **KAPITOLA 9**

<b>Sexuální magie v bojových uměních .....</b>	<b>189</b>
Závěr .....	203
Příloha: Charakteristické odlišnosti Systému celistvého vlnového pohybu.....	205
Poznámky.....	211