

# Saturs

---

Autora priekšvārds otrajam izdevumam .....	3
Redakcijas ievadvārdi .....	6
Pašatveseļošanās sistēmas atslēgas .....	8
Ilustrācija sacītajam .....	11
<b>1. nodaļa.</b> Veselība kā dzīves stils .....	14
Pašatveseļošanās treniņu mērķis un jēga .....	14
<b>2. nodaļa.</b> Gara trenēšana .....	22
Emociju trenēšana .....	22
Meditēšana – galvenais priekšnoteikums Jaunības un veselības tēla veidošanai .....	27
Pirmais meditēšanas variants .....	28
Otrais meditēšanas variants .....	29
Trešais meditēšanas variants .....	31
Kāpēc mēs trenējam emocijas .....	31
Piedošana .....	36
Garastāvokļa korekcija .....	39
<b>3. nodaļa.</b> Prakse .....	44
Metodes būtība, kontrindikācijas un pamatpostulāti.....	44
Brīdinājumi .....	45
Kontrindikācijas .....	45
Metodikas trīs postulāti .....	46
Gaidāmais efekts .....	46
Sistēmas pamatelementi (Iesildīšanās, Tēlainā elpošana) .....	47
Pirmā mācībstunda .....	47
Otrā mācībstunda .....	48
Sistēmas pamatelementi (darbs ar siltuma (S), durstīšanas (D) un aukstuma (A) sajūtu. Rētu likvidēšana) .....	65

<i>Trešā mācībstunda</i> .....	65
<i>Ceturtais mācībstunda</i> .....	69
<i>Piektā mācībstunda</i> .....	74
<i>Sestā mācībstunda</i> .....	77
<i>Septītā mācībstunda</i> .....	78
<i>Astotā mācībstunda</i> .....	79
<i>Devītā mācībstunda</i> .....	79
<i>Desmitā mācībstunda</i> .....	80
<i>Vienpadsmitā mācībstunda</i> .....	80
<i>Divpadsmitā mācībstunda</i> .....	80
<b>4. nodaļa. Ķermeņa bezkontakta treniņš</b> .....	82
Darbs redzes un dzirdes uzlabošanai .....	83
Redzes uzlabošana .....	83
Dzirdes uzlabošana .....	90
Ginekoloģiskā bezkontakta pašmasāža .....	95
Kā veikt masāžu? .....	101
Par krūšu formu .....	108
<b>5. nodaļa. "Kanons nākamajiem valdniekiem"</b> ....	111
Pirmās pakāpes vingrinājumi .....	111
Nedaudz vēstures .....	111
Ieteicamie vingrinājumi .....	115
Pirmais vingrinājumu komplekss	
no pirmā sana .....	119
Mērķtiecīgas iedarbības vingrinājumi .....	140