

# OBSAH

O AUTORKÁCH .....	10
PREDSLOV	
O čom je táto kniha, pre koho je určená ....	11
Telo .....	11
Myseľ a prítomný okamih vo vlnovom pohybe .....	12

## 1.

### SYSTÉM

#### CELISTVÉHO VLNOVÉHO POHYBU

##### ÚVOD

O Nikolajovi Kudrjašovovi .....	16
Pohybová telesná vlna .....	17
Potenciál človeka .....	19
Osobný príbeh s telesnou vlnou: zmena života o 180° .....	20
Čo presne znamená Systém celistvého vlnového pohybu? .....	23

##### ŠEŠŤ PILIEROV SYSTÉMU

#### CELISTVÉHO VLNOVÉHO POHYBU

Zdravie .....	26
Vzťahy .....	27

Biznis, kariéra a financie.....	29
Theta boj alebo obranné techniky .....	30
Mágia alebo inovatívne technológie .	30
Strach, obavy, komplexy .....	31
SLOVANSKÉ POHYBOVÉ TECHNIKY.....	32
POHYBOVÉ VZORCE .....	34
TELO – NÁŠ „SOMÁRIK NA ŠNÚRKE“ ..	36
SPOZNAJ SÁM SEBA!.....	38

## **2.**

### **MANUÁL POHYBOV PRE KAŽDÝ DEŇ**

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY .....	42
POMALY A VEDOME .....	43
PRÍTOMNÝ OKAMIH .....	45
VYDYCHUJEME .....	46
NEDOKAZUJEME!.....	47

## **3.**

### **VLNOVÉ POHYBY V KAŽDODENNOM ŽIVOTE**

RANNÝ RITUÁL V POHYBE .....	50
Uvedomenie si tela, naladenie sa na seba: „Chobotničky“ .....	52
Ranné prebudenie prstov na rukách a nohách: „Pästičky a vejáriky“ .....	55
Ranné natáhovanie sa vo vlne .....	59

Posadenie sa z ľahu vo vlne .....	64
Technika vstávania zo zeme:	
„Rotujúce bábätko“ .....	68
<b>CHODIDLO JE ZÁKLAD .....</b>	<b>78</b>
Chodidlo: rozhýbanie, uvoľnenie, uvedomenie, flexibilita, stabilita:	
„Húsenička“ .....	80
Ruky – „Húsenička“ .....	84
<b>SEDENIE A STÁTIE –</b>	
<b>MUŽSKÁ A ŽENSKÁ VERZIA.....</b>	<b>88</b>
Sedenie .....	88
Státie .....	95
Nosenie vecí v rukách: „Tri prsty“ .....	99
<b>ŽENSKÁ A MUŽSKÁ TELESNÁ VLNA. 103</b>	
Ženská telesná vlna .....	103
Mužská telesná vlna .....	106
<b>SKÚSENOSTI ĽUDÍ, KTORÍ ŽIJÚ</b>	
„NA VLNE“ .....	109
 <b>INFORMÁCIE .....</b>	 <b>117</b>