

I DAĻA

Domājiet, lai nesaslimtu!	11
1. nodaļa. Iepazīstieties – Dzīvības Spēks!	13
Par grāmatu	13
Viss darbojas!.....	15
Piepildīsies jūsu vēlēšanās, taču tikai tad, ja būs Dzīvības Spēks!.....	15
Intuīcija, trešā acs, ceļošana miegā... ..	17
Kā strādāt ar grāmatu. Kas tajā ir tik īpašs	19
Saulainais ciguns. Ci enerģija jeb Dzīvības Spēks. Kas tas ir?.....	20
<i>Trīs dārgumi</i>	23
Klasifikācija. Kuru cigunu izvēlēties.....	24
Pareiza domāšana. Iemācieties vēlēties!.....	28
Domāšanai ir nepieciešama enerģija	28
Vai protat vēlēties?	30
Formulējam un pārbaudām mērķi.....	31
Saules Ceļš	34
2. nodaļa. Trīs daņtjaņ	37
Daņtjaņ struktūra un funkcijas	37
Apakšējais daņtjaņ.....	38
Vidējais daņtjaņ	46
Augšējais daņtjaņ.....	53
3. nodaļa. Sargiet savas nieres!	61
“Vai es nevienam neliekos interesanta?”	61
Melnu vai baltu?.....	61
Ko saka Austrumi.....	62
Nieres – mīlestības, labsirdības un spēka orgāns.....	63
Izvirtība un bailes novājina nieres	66
Bīstami!.....	66

4. nodaļa. Dzīva ūdens straumes	68
Mūsu ķermeņa signāli	68
Hiperpersonība jeb semantiskais lauks	70
Ko mēs izstarojam apkārtējā vidē.....	72
Infrasarkanie stari, elektromagnētiskais lauks, radioviļņi, infraskaņa	73
“Eksobioloģiskās kontroles faktors” – Radītājs	75
Ārstnieciskā rezonanse	76

II DAĻA

Saulainais ciguns labsajūtai un veselībai	79
1. nodaļa. Vingrojumu komplekss katrai dienai	81
Īsi norādījumi par vingrojumu izpildes tehniku	82
2. nodaļa. Mūsu ķermeņa aktīvie punkti.	
Rīta pašmasāža možumam	
un spēku pieplūdumam	83
Pēdu masāža ar rokām	87
Skaistuma punkti	89
Ilgmūžības punktu masāža.....	91
Veģetatīvo līniju masāža.....	93
Nieru apvidus masāža	95
Vēdera lejasdaļas masāža.....	98
Jostas meridiāna masāža	101
Kludzināšana ap krūškaula centru.....	103
Plaušu punktu masāža.....	104
Dadžui punkta jeb <i>Lielā skriemeļa</i> masāža	105
<i>Debesu bungas</i>	107
Kopsavilkums.....	109
3. nodaļa. Pamatstāja un locītavu atvēršana	112
Sākuma stāvoklis – ciguna pamatstāja.....	115
Savienojieties ar Debesīm un Zemi.....	119
Muguras stiepšana pamatstājā.....	121
Plecu locītavu atvēršana	123
Visa korpusa atvēršana.....	124

Iegurņa atvēršana – aštonņieks	126
<i>Bezgalības deļa</i>	128
Kopsavilkums.....	130
4. nodaļa. Statiskais ciguns	132
Ko dod šis kompleksš? Divpadsmit galvenie efekti.....	135
Vienkāršākais statiskā ciguna kompleksš no piecām daļām	141
1. Jātņieka stāja	141
Elpošana statiskajā cigunā.....	144
Domu turēšana iekšienē, stāvot jātņieka stājā.....	146
2. Bumbas turēšana pie sirds	147
3. Bumbas turēšana pie galvas (Bumbas turēšana pie acīm)	150
4. Stāvēt straumē.....	153
5. Turēt vēderu	155
Kompleksa beigu daļa un daņtjaņ aizvēršana	156
Starp kompleksiem – pateicība.....	158
Kopsavilkums.....	158
Nobeigums un jauns sākums	161
Piezīmēm	163

IEPAZĪSTIETIES – DZĪVĪBAS SPĒKS!

Šī grāmata domāta tieši jums.

Visu, ko tajā piedāvāju, spēj apgūt jebkurš. Tas nav nekas grūts un sarežģīts.

Izlasījuši grāmatu un apguvuši tajā piedāvātos vingrojumus, jūs varēsiet

- uzlabot savu pašsajūtu, imunitāti un veselību;
- nostiprināt savu ķermeni, nomierināt domas un bagātināt sajūtas;
- izvirzīt dzīvē mērķus, sasniegt tos un priecāties par tiem.

Šīs zināšanas būs pieejamas jums pašiem, jūsu ģimenes locekļiem un draugiem, kā arī jebkurai citam, ar ko vēlēšities dalīties savā pieredzē. Tikai lasiet uzmanīgi! Grāmatā ir visai negaidītas domas, zinātnisku pētījumu dati un ķīniešu medicīnas aspekti, par kuriem iepriekš, iespējams, nebūsiet dzirdējuši.

Par grāmatu

Šī ir pirmā grāmata par Saulaino cigunu. Par Dzīvības Spēku. Kopš seniem laikiem Dzīvības Spēku ir mācījušies lolot Austrumos. Ķīnieši to dēvē par ci. Citviet pasaulē tam ir citi nosaukumi, bet būtība paliek nemainīga. Kad šis spēks ir labā stāvoklī, mums ir labi. Kad tā ir maz vai tas atrodas sliktā stāvoklī, mums ir slikti. Tādēļ ir vērts iemācīties ar šo spēku strādāt.

Šajā grāmatā stāstīšu par to, kā Dzīvības Spēku saudzēt, stiprināt un vairot, lai jūs būtu veseli un laimīgi cik vien iespējams ilgi. Jūs jautāsi: vai arī tādēļ, lai ilgi nenovecotu un ilgi, ilgi dzīvotu? (Mūsdienās to dēvē par *anti-aging* – pret novecošanu vai ilgmūžību.) Jā, arī šī iemesla dēļ. Nevaru jums garantēt, ka

nodzīvosiet līdz 120 gadiem, taču jūsu dzīves kvalitāte noteikti krietni uzlabosies un slimības atkāpsies.

Jūs iegūsiet arī labu pašsajūtu. Tieši to taču vēlas vairums cilvēku. Ne jau labu veselību, nē, tieši labu pašsajūtu. Tiklīdz kas iesāpās, cilvēks dodas pie ārsta, protams, arī pie manis. Ārsts paraksta zāles un procedūras, sniedz ieteikumus, skaidro, kā pacientam strādāt ar sevi. Taču parasti notiek tā: tiklīdz sāpes atkāpjas, cilvēks darbu ar sevi pārtrauc, aizbildinoties ar laika trūkumu utt. Tātad viņam bija vajadzīga tikai laba pašsajūta. Un viņš pamet iesākto, līdz sāpes atsākas. Tad cilvēks atkal pievēršas sev ar jaunu sparū. Ja šajā aprakstā saskatījāt līdzību ar sevi, šī grāmata noderēs arī jums. Lai ārstētu slimību.

Ak, tas nebija par jums? Nu protams, ne. Jūs tiecaties tieši pēc labas veselības. Jūs esat gatavi daļu sava laika tērēt tam, lai uzturētu sevi labā formā. Jums it nemaz nepatīk, ka ķermenis pats lemj, kad slimot, jo parasti tas notiek nelaikā. Jūs apzināties, ka darbs ar sevi ir kā garantija tam, ka jūsu organisms labi uzvedīsies, un, galvenais, – šī uzvedība būs **prognozējama**. Nebūs nekādu nepatīkamu pārsteigumu, jūs varēsiet plānot savu dzīvi, un ķermenis kļūs par jums uzticamu draugu un līdzgaitnieku.

Tad šī grāmata domāta jums. Visas tajā aprakstītās metodes simtprocentīgi darbojas. Tās esmu pārbaudījis pirmām kārtām pats uz sevis un pēc tam ieteicis ļoti daudziem cilvēkiem – un arī viņi ir sasnieguši lieliskus rezultātus.

Šajā grāmatā ir gan teorija, gan prakse. Teoriju esmu centies izklāstīt pēc iespējas lakoniskāk. Dažviet varbūt pat pārlietu īsi, bez jebkādas “ezoterikas”. Tā rīkojos apzināti, jo mans mērķis ir iemācīt jums darboties. Iedziļināšanās Austrumu medicīnas finesēs ir pavisam citu grāmatu uzdevums. Galvenais, lai jums rastos skaidrība, kādēļ ir svarīgs tas vai cits vingrojums. Taču visa informācija, kas iekļauta grāmatas teorētiskajās nodaļās, ir patiesa un lieti jums noderēs.