

Oskara Peipiņa Praktiskās Dziedniecības skola  
„Art of Healing”

III pakāpe

**Māksla būt veseram**

**1. Autogēnā treniņa (AT) pamati.**

Šamanisms. Joga. E. Kuē. J.H.Šulcs. Kučiera poza. „Siltums un Smagums”.  
A. Falkenšteins un „Labā vārda skola”. J. Zālītis. G. Sitins.

**2. Būt veseram!**

Veselīga uztura jautājumi. Teorijas un prakses apvienošana Gara, Dvēseles un Miesas harmonijas uzturēšanai: Lielā Trīsvienība. Profilakse. Norūdišanās. Veselības resursi: atjaunojam, stiprinām, vairojam. “VESELOKASE”.

**Iniciācija: „Kāpēc ir jāārstējas, ja var neslimot?”**

**3. Meditācija.**

Vārds. Lūgšana. Mantra. Starp nomodu un miegu. „Šeit un tagad”.  
Pretnosacījumi. Visdabiskākais no stāvokļiem.

**4. Apziņas izmainītie stāvokļi.**

Nomoda stāvoklis. Relaksācija. Miegs. Transs. Katalepsija. Somnambulisms.  
Hipnoze.

**5. Valeoloģija.**

Zinātnes par veselību pamati. Septiņi veselības „riskā faktori”.

**6. Organisma attīrīšanas paņēmieni.**

Kompleksās organisma attīrīšanas programmas «Septiņi soļi» apgūšana.  
Atslodzes dienas. „Zaļbarības” metode. Gavēnis un veģetārisms. Badošanās.  
Diētas. Sulu terapija.

**7. Pazīstamāko atveseļošanās sistēmu apskats.**

K. Niši. P. Bregs. M. Gogulāna. S. Lazarevs. L. Heija. V. Vostokovs. G.  
Malahovs. P. Ivanovs. V. Siņeļņikovs. M. Norbekovs. A. Kloss-Ignatenko.

