

Оглавление

Введение	3
--------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОЛЬГА МАКСИМОВА. ПУТЬ К УСПЕХУ9

Глава 1. Рассказ о жизненном пути	
-----------------------------------	--

Ольги Максимовой: от спортсменки до тренера чемпионки России	10
---	----

Практика «Я есть».	26
----------------------------	----

Глава 2. Вдохновляющая история о преодолении трудностей и препятствий на пути к успеху.	28
---	----

Утренняя энергетическая зарядка.	34
--	----

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ТЕЛО И ДУХ — ГАРМОНИЯ ВОДЫ37

Глава 3. Связь между физическим и психическим здоровьем.	38
---	----

Динамическая медитация	52
----------------------------------	----

Глава 4. Исследование понятия «холическое» и его значение для здоровья и благополучия.	54
---	----

Комплекс упражнений для здоровой спины.	
---	--

Часть 1	67
-------------------	----

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ОСНОВЫ ХОЛИЧЕСКОГО ПЛАВАНИЯ. 69

Глава 5. Принципы холического плавания 70

Глава 6. Описание того, как холическое плавание помогает укрепить дух и тело. 73
Комплекс упражнений для здоровой спины.
Часть 2. 77

Глава 7. Тантра в воде 78
Комплекс упражнений для здоровой спины.
Часть 3. 86

Глава 8. Почему я не верю в современную или классическую медицину? 87
Зарядка для ребенка. 92

Глава 9. Особенности тренировок и плавания для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями 94

Глава 10. Разъяснение влияния холического плавания на организм и его реабилитационные свойства 104

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ХОЛИЧЕСКОЕ ПЛАВАНИЕ 109

Глава 11. Обзор роли питания в образе здорового человека 110

Глава 12. Рекомендации по составлению питания для практикующих холическое плавание 138

Глава 13. Примеры здоровых рецептов и рационов питания 153
Сон малыша и массаж 173

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. АСКЕЗА И ДИСЦИПЛИНА. . . 175

Глава 14. Про гениальность, выгорание и предназначение 176
Практика на раскрытие жизненной энергии . . 187

Глава 15. Объяснение понятия аскезы и ее роли в достижении успеха в спорте и жизни 189
Практика №1 для денежного изобилия 195

Глава 16. Советы по применению аскезы в повседневной жизни 197
Практика «Один день как целая жизнь» 210

Глава 17. Роль аскезы в спорте 212

Глава 18. Истории знаменитых людей, применяющих аскезу в своей жизни 215
Практика №2 для денежного изобилия 219

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ТРЕНИРОВКИ В ХОЛИЧЕСКОМ ПЛАВАНИИ . 221

Упражнение №1. Дыхание ОМ 222
Упражнение №2. Бег в воде 223
Упражнение №3. Бег в воде спиной вперед . . 224
Упражнение №4. Маятник. Часть 1. 225
Упражнение №4. Маятник. Часть 2. 226
Упражнение №5. Прыжки в воде 227

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ. ИСТОРИИ ПАЦИЕНТОВ. . 230

Глава 19. Истории пациентов из моей практики 231
Практика «Молчание» 249

Заключение 251
Пригласительный билет на 100-летний юбилей Ольги Максимовой. 253