

# Obsah

<b>ÚVOD</b>	<b>5</b>
Jak léčit sám sebe	6
Proč právě pozice prstů?	7
Jaký tlak vyvíjet	8
Účinnost	8
Jak se zbavit problémů?	9
Jak se zbavit migrény a zlepšit zrak?	10
Využití dalších terapií	11
Kameny a jejich využití v józe prstů	12
<b>MEDITAČNÍ POZICE</b>	<b>13</b>
<b>UNIVERZÁLNÍ BOD</b>	<b>21</b>
<b>POZICE PRSTŮ</b>	<b>22</b>

<b>KAMENY A JEJICH VYUŽITÍ V JÓZE PRSTŮ</b>	<b>129</b>
Jak si najít správný kámen?	129
Proč mohou kameny působit na naše zdraví?	130
Jak pečovat o kameny, aby léčily?	131
Jaké kameny působí příznivě na naši psychiku, chrání před neštěstím?	131
Drahé kovy jako elixíry mládí	132
Jak dlouho kameny masírovat dlaň a prsty?	133
Jaký tlak vyvíjet?	134
Účinnost	134
Léčí pouze drahé kameny?	135
Velikost kamene a jeho účinnost	135
Příznivé kombinace	136
Výrazně nepříznivé kombinace	137
 <b>KAMENY A JEJICH VLIV NA ZDRAVÍ</b>	 <b>138</b>
.....	.....
<b>OBSAH</b>	<b>162</b>