

# OBSAH

Kapitola 1	
Uzdravující zahrada – stručný úvod .....	13
Kapitola 2	
Mandala Buddhy medicíny a Čtyři tantry .....	16
Kapitola 3	
Kosmologie tradiční tibetské medicíny Pět elementů .....	27
Pět elementů: proces utváření lidského těla a jeho funkcí .....	28
Vzájemná provázanost orgánů a částí těla v kontextu elementů .....	32
Elementy a jejich cykly .....	34
Jemné a hrubé elementy .....	35
Tři životní energie .....	43
Podrobněji o třech životních energiích .....	44
Jemná anatomie .....	53
Kapitola 4	
Tři úrovně rovnováhy .....	58
Rovnováha energií .....	58
Rovnováha fyzického těla .....	59
Duševní rovnováha .....	62
Kapitola 5	
Příčiny nerovnováhy .....	65
Nepříznivé vlivy okolí .....	68
Životní styl .....	69
Kapitola 6	
Umění diagnostiky a tajemství vzájemné souvislosti .....	74
Pozorování .....	77
Diagnostika moči .....	78
Diagnostika jazyka .....	81
Oční diagnostika .....	81
Diagnostika nosu .....	82
Diagnostika uší .....	83
Diagnostika tělesné konstituce .....	83
Vyšetření pohmatem .....	84
Anamnéza .....	88

## Kapitola 7

<b>Přírodní léčba</b> .....	90
Strava a životní styl .....	90
Léčiva .....	94
Roční období a pět elementů (džungwa) .....	96
Hromadění, působení a zklidnění tří životních energií .....	97
Léčivé rostliny, jídlo a koření .....	101

## Kapitola 8

<b>Vnější terapie</b> .....	115
Masáž kunye .....	115
Kontraindikace masáže kunye .....	127
Použití v určitých specifických případech .....	128
Kontraindikace použití oleje během masáže .....	129
Části těla, které masírujeme podle energetické typologie .....	130
Masáž kameny .....	132
Masáž mušlemi .....	135
Masáž tyčkami .....	136
Moxování .....	143
Terapie obklady .....	155
Baňkování .....	160
Terapie rohem .....	163
Nakuřování .....	164
Koupele .....	165
Ošetření energetických kanálů .....	170
Terapeutické body v tradiční tibetské medicíně .....	176
Závěrem .....	187
<b>O IATTM</b> .....	188
<b>Poznámka k přepisu tibetštiny</b> .....	189
<b>Abecední rejstřík tibetských jmen a názvů</b> .....	190
<b>Primární tibetská literatura</b> .....	195
<b>Sekundární literatura</b> .....	197