

OBSAH

Předmluva	5
-----------------	---

1. ČÁST

Kineziologie, nauka o pohybu	6
Pohybový reflex	7
Sebeléčebný reflex	7
Základy a potřebné znalosti	8
Meridiány	8
Pět živlů	10
Dýchání	14
Svalový test	14
Energie – Co je to?	19
S kineziologií jsme rychle na 100 (% energie)	21
Stres – Co je to?	23
Krátká procházka historií	29
„Bojové sporty“ Dálného východu	29
Vznik kineziologie	32

2. ČÁST

Druhy kineziologie	40
Aplikovaná kineziologie (AK)	40
Touch for Health (TfH)	44
Klinická kineziologie	46
Behaviorální kineziologie (kineziologie chování)	47
Hypertonus-X (HT-X)	49
Three in One Concept	51
Edu-kinestetika (Edu-k)	54
I-ASK International Association of Specialized Kinesiologists	60

3. ČÁST

EM-K: Eternal Movement Kineziologie pro sebeléčení	62
Mudry	65
Mudry pro pohyblivost prstů	66

Cvičení	67
Přednosti kineziologických cviků	68
Běh – Nejpřirozenější způsob, jak si udržet zdraví	74
Proč je integrace obou mozkových hemisfér tak důležitá?	78
Orgánové hodiny	86
Zlatá brána	90
Tři vývojové stupně ve Zlaté bráně	93
První směrnice ve Zlaté bráně	95
Filozofie za kineziologií	101
Podle čeho pozná laik kineziologa?	102
Kineziologie není všechno, ale podporuje všechno	106
Na kolik procent své energie vlastně žijeme?	107
„Celostní“: Co to přesně vzato znamená?	110
Komunikace a úloha nemoci	113
Voda zlepšuje komunikaci	114
Žít znamená milovat	115
Zdraví předepisuje stát	117
Léčení	119
Učení – Náš životní úkol	123
Kineziologie podporuje děti při učení	125
Výživa – Velké téma	134
Alergie a potraviny	136
Do-Rin zážitek se skrytou alergií	142

4. ČÁST

Oblasti aplikace kineziologie	144
Kineziologie nám pomáhá být zdraví	144
Kineziologie při sportu	149
Jízda autem a kineziologie	152
Kineziologie při citlivosti na počasí	154
Probuzení jara: Více než pročištění a hubnutí!	155
Správná váha – Kdo by ji nechtěl?	156
Správné boty	160
Informace z EM-K praxe	162
Obrazy mluví samy za sebe!	177

5. ČÁST

Společnost pro kineziologii	181
Proč je právě teď tato společnost tak důležitá?	181
Kimova cesta ke kineziologii	185
Praktikování jako výsledek studia	187