

## Obsah

Předmluva . . . . .	5
Slovo úvodem . . . . .	9
<b>1. POHYB ZNAMENÁ ŽIVOT . . . . .</b>	<b>11</b>
1.1. Poznávejte své tělo . . . . .	11
Proč je pohyb tak důležitý? . . . . .	11
Rozhýbejte své břicho – svůj život! . . . . .	14
Cvičení jako prostředek k obnovení kondice . . . . .	17
Sestava na procvičení všech hlavních kloubů a svalů . . . . .	22
1.2. Dýchání . . . . .	30
Jak správně dýchat . . . . .	32
1.3. Správné držení těla – stoj, chůze, sezení . . . . .	40
Nácvik správné chůze . . . . .	43
Správné držení těla . . . . .	45
Správné posazení pánve . . . . .	47
Správné sezení . . . . .	49
1.4. Relaxace . . . . .	53
Celková relaxace . . . . .	56
Postupné uvolňování jednotlivých částí těla . . . . .	57
Vnitřní úsměv . . . . .	60
Střídání aktivity a klidu . . . . .	63
Spánek . . . . .	64
<b>2. AKUPRESURA . . . . .</b>	<b>67</b>
2.1. Základní pojmy . . . . .	67
2.2. Akupunkturní dráhy, denní a noční biorytmy . . . . .	71
2.3. Akupresurní – akupunkturní body . . . . .	76
2.4. Mikrosystémy . . . . .	84
2.5. Praxe akupresury . . . . .	91
2.6. Technika a nástroje . . . . .	94
2.7. Obklady, koupele, masti . . . . .	100
2.8. Automasáže . . . . .	104
<b>3. CVIČENÍ VHODNÉ PŘI RS . . . . .</b>	<b>119</b>
Harmonizační sestava cviků k aktivaci jednotlivých drah. . . . .	124
Sestava cviků pro záda a páteř . . . . .	131
Spinální cviky . . . . .	133
Cviky na uvolnění, protažení a posílení . . . . .	145
Sestava sedmi cviků k rannímu protažení . . . . .	151
Cviky na posílení břišních, zádových a hýžďových svalů . . . . .	152

	Cviky k protažení, uvolnění a posílení svalů v oblasti ramen, šíje a hrudníku . . . . .	154
	Cvičení na židli . . . . .	160
	Jógové cvičení . . . . .	165
	Oční cvičení . . . . .	170
4.	STRAVA . . . . .	173
	Strava podle ročních období . . . . .	180
5.	ČASTÉ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE. . . . .	191
	Zácpa . . . . .	192
	Alergie . . . . .	195
	Únava . . . . .	197
	Nachlazení . . . . .	200
	Nespavost . . . . .	200
	Nesoustředěnost a pocit neklidu . . . . .	202
	Depresivní nálady . . . . .	203
	Křeče . . . . .	204
	Bolest obecně . . . . .	205
	ZÁVĚR . . . . .	213