

OBSAH

Úvod

REFLEXY CELÉHO SVĚTA NA ŠLAPKÁCH CHODIDEL	7
--	---

PRVNÍ ČÁST

REFLEXOLOGIE A PLANTÁRNÍ ENERGETICKÉ KANÁLY	13
Anatomická struktura chodidla	19
Pohyby chodidla	22
Energetické kanály	24
Čakry – energetická ohniska	31
Reflexní zóny – Subtilní kanály – Hodiny a roční období orgánů a krátké poznámky z anatomie a fyziologie	41

DRUHÁ ČÁST

PŘÍPRAVA RUKOU NA MASÁŽ	61
Automasáž chodidel	64
Následnost pohybů při automasáži chodidel	64
Moxování	71
Cvičení jógy pro chodidla	74
Roztahování energetických kanálů	75
Léčba nejčastěji se vyskytujících potíží	88

TŘETÍ ČÁST

KOUPELE NOHOU, KATAPLAZMY, BYLINNÉ

ČAJE	107
Potíže	107
Léčivé prostředky	108
Kroky řízené dechem	125
Meditace za chůze	126