

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b>	7
<b>SLOVO ÚVODEM /Petr Lenský/</b>	9
<b>1. KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP K ŽIVOTOSPRÁVĚ Z HLEDISKA</b>	
<b>AKUPRESURY /Jana Kombercová/</b>	11
<b>Základní pojmy a představy čínského lékařství</b>	11
<b>Akupunkturní dráhy</b>	18
<b>Akupunktura a akupresura z hlediska moderní medicíny</b>	22
<b>Akupresura a cvičení</b>	24
<b>Další prvky komplexního přístupu k životosprávě</b>	29
<b>2. PRAXE AKUPRESURY /Jana Kombercová/</b>	33
<b>Vyhledávání potřebných bodů</b>	33
<b>Topografie</b>	33
<b>Celkový systém drah a bodů</b>	33
<b>Mikrosystémy</b>	41
<b>Čas akupresury</b>	45
<b>Technika a nástroje</b>	45
<b>Technika akupresury</b>	46
<b>Postup akupresury</b>	47
<b>Dávkování a délka léčebné kúry</b>	48
<b>Moxa - požehování</b>	49
<b>Příprava a aplikace zásvorových obkladů</b>	50
<b>Hřebíčkový extrakt</b>	52
<b>Poklep a masáž bodů</b>	52
<b>Kontraindikace akupresury</b>	52
<b>Ošetření mikrosystémů</b>	53

3. STRAVA /Jana Kombercová/	57
Jaro	61
Léto	62
Pozdní léto	62
Podzim	63
Zima	63
4. O BOLESTI /Petr Lenský/	65
5. ČASTÉ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE /Jana Kombercová/	70
Zácpa	71
Únava	80
Nachlazení	83
Nespavost	84
Nesoustředěnost a pocit neklidu	87
Depresivní nálady	88
Křeče	89
Bolesti hlavy	90
6. CVIČENÍ PŘI ROZTROUŠENÉ SKLERÓZE	97
/A.Klíma, M.Jakubcová, M.Svobodová/	
Řízený pohyb	99
Dech	99
Poznávání moudrosti vlastního těla	102
Správné sezení	105
A. Cviky k protahování ztuhlých zkrácených svalů	110
Protahování šíjových svalů při bolestech za krkem	111
Při bolestech v kříži	113
Uvolnění lýtkových svalů	115
B. Procvičení všech hlavních kloubů a svalů	116
Cviky pro uvolňování šíje	117
Cviky na protahování trupu	119
Střídavé procvičování horních a dolních končetin	121
C. Učíme se dýchat	134
Jak správně dýchat	135
Dolní, nebo-li břišní /brániční/ dýchání	135
Střední, nebo-li hrudní dýchání	138
Horní, nebo-li podklíčkové dýchání	138



Plný dech	139
D. Relaxace	141
Uvolňování svalů	143
Celkové uvolňování	144
E. Rehabilitační sestava k procvičování celého těla	148
V lehu na zádech	149
V polosedu - opora o předloktí	151
V lehu na boku	152
V lehu na břicho	153
Cvičení se židlí	155
Cvičení se židlí - protažení svalů	156
F. Sedy	159
G. Sestava skrutných cviků pro páteř - spinální cviky	167
Spinální cviky na zádech	168
Spinální cviky na břicho	176
Spinální cviky na boku	181
Rozcvičení ramen	185
H. Harmonizační sestava cviků k aktivaci jednotlivých drah	187
I. Chůze	196
Zásady správné chůze	197
Nácvik chůze	198
Chůze s oporou	199
J. Masáže a otužování	200
Masážní hmaty	201
Automasáž jednotlivých částí těla	202
Akupresurní masáže	204
Otužování	219
K. Jógová cvičení	220
Ve stoje	222
V kleku s oporou	225
V kleku bez opory	226
V lehu na břicho	229
V lehu na boku	230

V lehu na zádech	231
V sedu s nataženýma nohama	234
Střídavé procvičování horní a dolní poloviny těla	238
Cvičení břicha	240
Oční cvičení	242
Dechová cvičení	243
7. ZÁVĚR	247
Použitá literatura	249