

obsah

Městská knihovna Rosice



433090052517

Vyřazen z fondu  
MěK Rosice

119,-

Úvod ..... 4

**Jak léčit sám sebe** ..... 5

Proč právě pozice prstů? ..... 6

Jaký tlak vyvíjet? ..... 6

Účinnost ..... 6

Jak se zbavit problémů? ..... 7

Jak se zbavit migrény a zlepšit si zrak? ... 7

Využití jiných terapií ..... 8

### **Pozice rukou**

Meditační pozice ..... 9

Univerzální bod ..... 22

Pozice pro zdraví a krásu ..... 24

### **Pozice nohou**

Meditační pozice ..... 126

**Důležité body na obličeji  
a jejich masírování** ..... 137

Rejstřík ..... 142

