

First Published in 2019 by Fair Winds Press,
an imprint of The Quarto Group,
100 Cummings Center, Suite 265-D, Beverly, MA
01915, USA. T (978) 282-9590 F (978) 283-2742
© 2019 Quarto Publishing Group USA Inc.

Translation © Jana Kordíková, 2019

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace
nesmí být reprodukována, uložena v systému
vyhledávání dat nebo šířena v jakékoli formě či
jakýmkoli prostředky, elektronickými, mechanickými,
prostřednictvím fotokopíí, nahrávek nebo jakkoli
jinak, bez předchozího písemného souhlasu
nakladatele. Všechny ilustrace v knize jsou uvedeny
se souhlasem jejich autorů, a nakladatelé či výrobci
se zříkají veškeré odpovědnosti za případné zneužití
autorských práv vyplývajících z obsahu této publikace.

Sestavení, úprava a produkce

Quarto Publishing Inc.

6 Blundell Street

London N79BH

Editor: Claire Waite Brown

Senior art editor: Emma Clayton

Design: Joanna Bettles

Ilustrace: Kuo Kang Chen

Publisher: Samantha Warrington

Z anglického originálu *Acupressure for Beginners.
How to Release and Balance Energy Flow* vydaného
nakladatelstvím Fair Wind Press v Beverly v roce
2019 přeložila Jana Kordíková.

Jazyková redakce Ivana Šelešovská

Odpovědná redaktorka Ivana Mergerová

Zlom Pavel Kadlec

Technická redakce Pavel Kolín

Vydala Mladá fronta, a. s., jako svou 10 167. publikaci.

128 stran, první vydání, Praha 2019

ISBN 978-80-204-5080-7

Knihy Mladé fronty si můžete objednat na adrese:

Mladá fronta, a. s. – divize Knihy

Mezi Vodami 1952/9, 143 00 Praha 4

e-mail: prodej@mf.cz, tel. 225 276 195

na internetu:

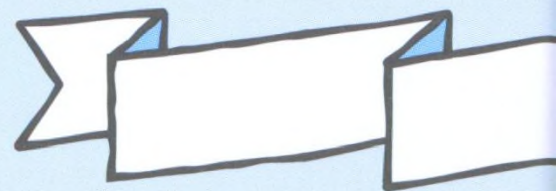
www.mf.cz, www.kniha.cz



mladá fronta kniha.cz

Vytištěno v Číně

Informace uvedené v této knize jsou určeny pouze
k osvětě, nemají nahrazovat rady odborníků. Užití
jakékoli nové terapie konzultujte prosím se svým
lékařem.



Přivítání	6
O knize	8

Kapitola 1

ZÁKLADNÍ POJMY 10

Co je čchi?	12
Co je meridián?	14
Co je akupresurní bod?	16
Užitečné pojmy z TCM	20

Kapitola 2

METODY A TECHNIKY 22

Základní anatomie ruky	24
Přesná práce	26
Volná práce	28
Doporučení, jakým tlakem působit	20
Dávání, vizualizace a dech	32
Přijímání	34

OBSAH

Kapitola 3

AKUPRESURNÍ BODY 36

Kapitola 4

TERAPIE 88

Zahlenění	90
Kašel	91
Bolest v krku	92
Zánět dutin	93
Horečka	94
Bolesti hlavy	95
Bolesti uší	96
Nevolnost	97
Zažívací obtíže	98
Zácpa	99
Průjem	100
Nadýmání	101
Mdloby	102
Únava	103
Nespavost	104
Úzkost	105
Bolestivá menstruace	106
Premenstruační syndrom	107

Stres	118
Bolesti hlavy a krku	109
Bolest v blízkosti čelisti	110
Bolest ramenou	111
Bolest v oblasti loktů	112
Bolest zápěstí a rukou	113
Bolest v dolní části zad	114
Bolest v oblasti kolene	115
Bolest v oblasti chodidla a kotníku	116

Kapitola 5

LÉČEBNÉ POSTUPY 117

Hlava a obličej	118
Krk a ramena	119
Paže a ruce	120
Hrudník a břicho	121
Dolní část zad	122
Nohy a chodidla	123
Rejstřík bodů	124
Rejstřík	126
Poděkování	128