

Obsah

Akupunktura	7
Původ	7
Léčba	11
Princip metody	12
Aurikuloterapie	13
Alexanderova technika	15
Špatné držení těla a jak se ho zbavit	15
Léčení	17
Autogenní trénink	24
Ajurvédská medicína	26
Chiropraxe	28
Původ	28
Léčení	28
Čínská medicína	32
Léčení barvami	34
Muzikoterapie a léčení tancem	36
Taneční pohybová terapie	36
Muzikoterapie	37
Hydroterapie	39
Léčebné vlastnosti vody	39
Léčebné techniky v hydroterapii	40
Kineziologie	45
Význam kineziologie	45
Využití tlakových bodů	45
Energie a lymfa	46
Masáž	52
Úvod	52

Lékařské využití	54
Ošetření masáží	56
Základní techniky	57
Masáž šije a ramen	61
Masáž zad	63
Masáž končetin	66
Masáž obličeje a hlavy	70
Akupresura	71
Do-in	75
Osteopatie	80
Úvod	80
Léčení	82
Terapie polaritou	86
Úvod	86
Léčba	87
Reflexologie	92
Úvod	92
Reflexní zóny	94
Techniky a postup	107
Využití reflexologie	110
Žlázy s vnitřní sekrecí	117
Játra a slezina	123
Ledviny a močový měchýř	125
Jak zmírnit bolesti zad a další poruchy pohybového systému	126
Jak reflexologie pomůže při zánětu kloubů	128
Osteoartritida	128
Reflexologická léčba revmatoidní artritidy	129
Stres a napětí	130
Reflexologie a pohlavní ústrojí	132
Onemocnění imunitního systému	136
Reiki	138
Úvod	138

Léčba	139
Příprava na celkové reiki	141
Mytí rukou	141
Aplikace celkového reiki	144
Pozice reiki	146
Přínos celkového reiki	150
Reiki a další metody	152
Možnosti vyhledávání poruch	157
Význam čakr v reiki	159
Závěr	164
Šiacu	165
Úvod	165
Energie neboli čchi	166
Sedm energetických center neboli čakr	168
Orgány cang a fu	169
System meridiánů	170
Jak vnímat čchi	172
Vnímání čchi	174
Základní pravidla	174
Cvičení a tři hlavní centra	176
Šiacu na obličeji a hlavě	180
Energie kyo a jitsu	180
Jin a jang	184
Řeč těla	185
Cvičení makoho	185
Jóga	188
Úvod	188
Současná situace	189
Léčba	190
Aromaterapie	203
Léčivý účinek vůní	203
Techniky aromaterapie	204

Účinky aromatických olejů	208
Onemocnění vhodná pro léčbu éterickými oleji	209
Kdy se poradit s profesionálním terapeutem	209
Nosné oleje	210
Kombinace aromatických olejů	211
Voňavý domov	211
Mechanismus účinku	212
Silice vyžadující zvláštní pozornost	213
Aromaterapeutická masáž v domácích podmínkách	214
Základní techniky	215
Běžná onemocnění	217
Léčivé rostliny	219
Historie užití léčivých rostlin	219
Rostliny, které pomáhají zvládat stres	223
Homeopatie	225
Úvod	225
Podobné se léčí podobným	225