

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Předmluva | 13 |
| Úvod | 15 |
| DÍL I ZÁKLADY | 17 |
| 1. Návod k použití této knihy | 17 |
| Komu je určena prstová rovnováha? | 17 |
| Kdy lze použít prstových cvičení? | 17 |
| 2. Vysvětlení základních pojmů | 18 |
| Co je to energie? – Co je to energie orgánů? | 18 |
| Popis jednotlivých energií (akupunkturních linií neboli meridiánů) | 19 |
| 3. Další poznatky | 20 |
| Proč rovnováha pomocí prstů? | 20 |
| Počáteční a koncové body meridiánů na prstech | 20 |
| Cesta od nezapozorované nerovnováhy k chorobě | 21 |
| Zapojení energie je stejné jako účinek léku | 22 |
| Prstová modi nenahrazují léky | 23 |
| Nemoc a nerovnováha | 23 |
| Mají-li modi napomoci k uzdravení, potřebují k tomu delší dobu | 23 |
| „Odstranit“ bolesti? | 24 |
| 4. Důležité pojmy pro zdraví | 24 |
| Co jsou to síly autogenního léčení? | 24 |
| Integrace mozku | 25 |
| Sexuální energie | 26 |
| Kruh pěti elementů | 26 |
| Co má sexuální energie společného s pěti elementy? | 28 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| 5. Několik příkladů z praxe | 29 |
| Modus vhodný při mořské nemoci | 29 |
| Prstový modus pomáhá při překládání | 29 |

DÍL II PRAKTICKÉ POUŽITÍ PRSTOVÝCH MODI 32

| | |
|---|----|
| 1. Ruce – indikátor životní síly | 35 |
| 2. Označení článků palce a jednotlivých prstů | 36 |
| Vnější strana ruky | 36 |
| Vnitřní strana ruky | 38 |
| 3. Symptomy a odpovídající modi | 40 |
| Přední strana lidského těla | 40 |
| Zadní strana lidského těla | 41 |
| 4. Přehled symptomů | 42 |

DÍL III POPIS JEDNOTLIVÝCH MODI 46

| | | |
|------|-------------------------------|----|
| 0/ | Pohyblivost prstů | 46 |
| I/ | 1. Bolesti zubů | 50 |
| | 2. Bolesti čelistí | 52 |
| | 3. Čelistní kloub | 54 |
| II/ | 4. Bolesti hlavy | 58 |
| | 5. Migréna | 59 |
| | 6. Klimatická přecitlivělost | 60 |
| III/ | 7. Bolesti kloubů | 64 |
| | 8. Bolesti kloubů prstů rukou | 65 |
| | 9. Bolesti kloubů paží | 66 |
| | 10. Bolesti kyčelních kloubů | 67 |
| | 11. Bolesti kloubů kolen | 68 |
| | 12. Bolesti kloubů nohou | 69 |
| IV/ | Křeče | 71 |

| | | |
|-------|------------------------------------|-----|
| | 13. Křeče lýtkové | 72 |
| | 14. Žaludeční křeče | 73 |
| | 15. Lehké zažívací poruchy | 74 |
| | 16. Střevní křeče | 75 |
| V/ | 17. Bolesti zad | 78 |
| | 18. Ramenní pletenec | 79 |
| | 19. Hrudní obratle | 80 |
| | 20. Bederní obratle | 81 |
| | 21. Krční obratle | 82 |
| VI/ | 22. Bolesti nervové | 84 |
| VII/ | Podbřišek | 87 |
| | 23. Menstruační potíže | 88 |
| | 24. Děloha | 90 |
| | 25. Močový měchýř | 92 |
| | 26. Prostata | 94 |
| | 27. Prostatické potíže | 95 |
| VIII/ | 28. Sport | 98 |
| | 29. Nehody a poranění při sportu | 100 |
| IX/ | 30. Stabilita při stresu | 104 |
| | 31. Vyčerpanost | 106 |
| X/ | 32. Dýchání | 110 |
| | 33. Bronchitida | 111 |
| | 34. Astma | 112 |
| | 35. Imunitní systém | 114 |
| XI/ | 36. Oči | 118 |
| | 37. Posilování očí | 119 |
| | 38. Aktivizace všech směrů pohledu | 120 |
| | 39. Oči – podpora léčby | 121 |
| XII/ | 40. Uši | 124 |
| | 41. Posilování činnosti uší | 126 |

| | | |
|--------|---|-----|
| | 42. Bolesti uší | 127 |
| XIII/ | 43. Vlasy | 130 |
| | 44. Posilování vlasů a jejich růstu | 132 |
| XIV/ | 45. Trávení | 136 |
| | 46. Trávicí potíže | 137 |
| | 47. Tlusté střevo | 138 |
| XV/ | 48. Kyčle | 142 |
| | 49. Energie nohou | 143 |
| | 50. Kyčle a energie oblasti pánve | 144 |
| XVI/ | 51. Křečové žíly | 148 |
| | 52. Bolestivé křečové žíly | 150 |
| XVII/ | 53. Bolesti srdce | 154 |
| XVIII/ | 54. Škola | 158 |
| | 55. Integrace mozku | 160 |
| | 56. Myšlení | 162 |
| | 57. Schopnost vybavování si | 163 |
| | 58. Učení | 164 |
| | 59. Přednášení – předčítání | 166 |
| | 60. Psaní | 168 |
| XIX/ | 61. Pročišťování | 172 |
| XX/ | 62. Alergie | 176 |
| | 63. Dětská alergie | 178 |
| | 64. Sluneční alergie | 180 |
| XXI/ | Různé drobné problémy, s nimiž si nevíme rady | 183 |
| | 65. Ledvinové potíže | 184 |
| | 66. Žlučník | 186 |
| | 67. Slezina – slinivka břišní | 188 |
| | 68. Regulace krevního oběhu | 189 |

| | |
|--|-----|
| 69. Posilování vnitřních orgánů těla | 190 |
| 70. Cviky pro lepší usínání a spánek | 192 |
| 71. Posilování paměťové kapacity a schopnosti vzpomenout si | 194 |
| 72. Chůze | 196 |
| 73. Natržené šlachy a vazivo | 198 |
| 74. Stabilizace bolesti | 199 |
| 75. Štítná žláza | 200 |

DÍL IV DODATEK

| | |
|----------------------------------|-----|
| Co je to kinesiologie? | 203 |
| Co je to Touch for Health? | 204 |
| Co je to edukativní kinestetika? | 206 |