

OBSAH

SLOVO ÚVODEM 7

PŘEDMLUVA 8

ÚVOD 10

1. Teorie péče o zdraví podle TČM 10
2. Co jsou to dráhy a spojnice 10
3. Ošetření, která využívají teorii drah a spojnic 12
4. Cvičení, která aktivují dráhy a spojnice, a jejich terapeutické účinky 13

KAPITOLA PRVNÍ

Techniky poklepávání drah a spojnic 17

1. Nástroje k poklepávání 17
2. Místa poklepávání 18
3. Poklepávání čtrnácti drah a spojnic 22
4. Poklepávání drah a spojnic celého těla 28

KAPITOLA DRUHÁ

Šestnáct cvičení na stimulování drah a spojnic 31

- Krok 1 Výchozí postoj 32
- Krok 2 Držet míč v postoji jezdce na koni 33
- Krok 3 Máchat rukama a stavět se na špičky 34
- Krok 4 Stlačit a uvolnit 35
- Krok 5 Cvakat zuby a polykat 36
- Krok 6 Kroužit různými částmi těla 36
- Krok 7 Štípat a třít 39
- Krok 8 Pročesávat a škrábat 41
- Krok 9 Mačkat a třít 42
- Krok 10 Tahat a tlačit 44
- Krok 11 Ohýbat a tlačit 46
- Krok 12 Nechat dech odejít a zase ho nabrat 47
- Krok 13 Odtlačit zeď 49
- Krok 14 Proklepávat celé tělo 51
- Krok 15 Pohupovat se a třást 60
- Krok 16 Meditativně zavřít oči 61



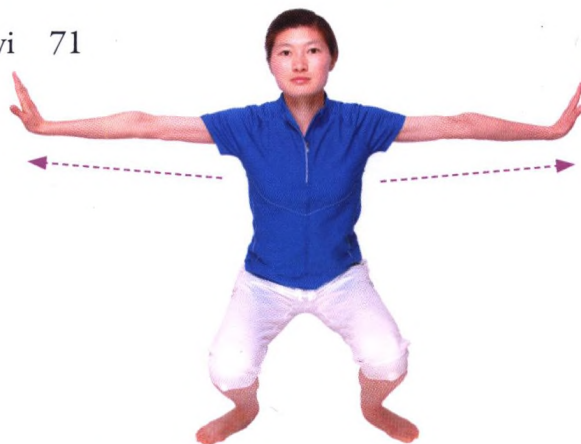
KAPITOLA TŘETÍ

Práce s drahami a spojnicemi pro zdravé 63

KAPITOLA ČTVRTÁ

Práce s drahami a spojnicemi pro lidi ani zdravé, ani nemocné 67

1. Obezita 68
2. Zvýšená hladina cholesterolu v krvi 71
3. Nespavost 73
4. Celková malátnost 80
5. Studené ruce a nohy 81
6. Zraková únava 84
7. Nechutenství 85
8. Psychický stres 87
9. Deprese 89
10. Zácpa 90



KAPITOLA PÁTÁ

Práce s drahami a spojnicemi při chronických onemocněních 93

1. Vysoký tlak 93
2. Cukrovka 96
3. Kardiovaskulární onemocnění 99
4. Degenerativní onemocnění krční páteře 101
5. Zánět ramene 104
6. Bolest v kříži 107
7. Bolest kolene 110
8. Bolest v ramenou a v zádech 114
9. Bolesti hlavy 116
10. Nachlazení 118
11. Kašel 120
12. Bolesti žaludku 121
13. Gastroptóza 123
14. Ztučnělá játra 125
15. Průjem 127
16. Vaginitida 128
17. Menstruační poruchy a pánevní zánětlivá onemocnění 130
18. Sexuální poruchy u mužů 133
19. Plešatění 136



DODATKY – Dráhy, body a místa 139

POZNÁMKY 159

REJSTŘÍK 163