

Obsah

1. Úvod - 7
2. Jak používat tuto knihu - 8
3. Všechno je energie - 10
 - Čchi - vitální životní energie - 10
 - Jin a jang - 10
 - Tao - esence všeho bytí - 13
4. Dráhy a centra energie v těle - 15
 - Meridiány - dráhy pro tok energie - 15
 - Čakry - jemná centra energie - 15
5. Léčba vyrovnáváním energie za pomoci akupresury - 16
 - Co je akupresura? - 16
 - Jak působí akupresura? - 17
 - Jak si zvolit akupresurní body? - 17
 - Jak najdete akupresurní body? - 18
 - Hmatové techniky - 19
 - Délka působení - 21
 - Všeobecné tipy pro provádění akupresury - 21
 - Cvičení pro harmonizaci energie - 22
 - Akupresura při akutních stavech - 26
6. Akupresurní body - 30
 - Speciální body - 109
7. Jak meridiány ovlivňují stav životní pohody a zdraví - 114
 - Dráha plic - 116
 - Dráha tlustého střeva - 118
 - Dráha žaludku - 120
 - Dráha sleziny-slinivky - 123
 - Dráha srdce - 125
 - Dráha tenkého střeva - 128
 - Dráha močového měchýře - 130

- Dráha ledvin – 133
- Dráha osrdečníku – 136
- Dráha tří ohřivačů – 138
- Dráha žlučníku – 140
- Dráha jater – 143
- Dráha přední střední – 146
- Dráha zadní střední – 148

8. Jak čakry ovlivňují stav životní pohody a zdraví – 151

- Čakra kořene – 154
- Čakra sakrální – 156
- Čakra solar-plexu – 158
- Čakra srdce – 160
- Čakra krční – 162
- Čakra čela – 164
- Čakra korunní – 166

9. Medicínské a terapeutické pokyny – 169

10. Seznam literatury – 207

II. Poděkování – 209