

OBSAH

Úvod.....	8
Co je akupresura?	10
Co jsou reflexní body na chodidlech a dlani?.....	13
Využití.....	24
Jaké jsou metody aplikování tlaku?	25
Kroužení:	26
Pumpování:	27
Nepřetržitý pohyb:	27
Tření:	28
Sevření:	28
Vibrování:	29

Stálý tlak:	29
Kroucení:	30
Uchopení dlaní:	30
Jak se postupuje u reflexologie nohy?	33
Jaké jsou relaxační techniky?	41
Jak ovlivňuje akupresura tělo?	44
Jaké jsou výhody akupresury?	46
U jakých zdravotních problémů se akupresura doporučuje?	48
Využití akupresurních bodů u běžných nemocí nebo zdravotních problémů	51

Hlava a čelo	51
Tvář	57
Krk	62
Hrud'	63
Břicho	64
Ruce	66

Jaké jsou konkrétní zásady používání akupresury?	93
---	----

Jaká je léčebná hodnota šperků?	97
Jaká je role akupresurních nástrojů?	105