

OBSAH

Úvod: Co je to Tao proti stresu?	9
Co je to stres?	12
Druhy stresu?	13
Teorie stresu	16
Tao proti stresu	22
Co to je odstranění stresu?	24
Tři cesty vedoucí k odstranění stresu	27



CESTA PRVNÍ

OSVOBOZENÍ SE

OD STRESU

31

1 Teorie osvobození se od stresu	32
Význam osvobození se	32
Změna vašich naučených reakcí na stres	42

2	Způsoby osvobození se od stresu	55
	Terapie šesti zvuků	55
	Terapie kočičí chůze	61



CESTA DRUHÁ

MASÁŽE PROTI STRESU	67
----------------------------	-----------

3	Teorie masáží ke zbavení se stresu	68
----------	---	-----------

4	Způsoby masírování proti stresu	79
	Terapie masírování sebe sama	79
	Obličej	83
	Šíje	88
	Chodidla	89
	Akupresurní dotyky	90



CESTA TŘETÍ

VYDÝCHÁVÁNÍ STRESU	93
---------------------------	-----------

5	Teorie o vydýchávání stresu	94
----------	------------------------------------	-----------

6	Způsoby vydýchávání stresu	99
	Dýchání do břicha	100
	Dýchání <i>Heng Ha</i>	101
7	Doplňující dechové a meditační instrukce	103
	Duševní koncentrace	103
	Nacvičování dechu	106
	Držení těla	109
	Poznámky o dýchání	119
	Doslov	121
	O autorovi	123

Poznámka pro čtenáře: Tato kniha je zamýšlena jako neformální návod. Opatření, postupy a techniky v ní popsané je třeba brát jako podporu a nikoliv náhradu odborné lékařské péče a léčby. Neměly by být používány při léčení vážných nemocí bez předchozí konzultace s kvalifikovaným odborníkem v oblasti zdravotní péče.