

## OBSAH

Úvodní část.....	8
Předmluva .....	8
Úvod.....	8
Co se dočtete v jednotlivých kapitolách? .....	9
Internetová adresa a e-mail.....	10
Značení drah a bodů.....	11
Životní cyklus .....	12
Denní režim .....	15
Body užitečné pro každý den.....	20
Čchi-kung neboli léčení zdravých.....	29
Aktivace drah.....	29
Šest léčivých zvuků.....	30
Hry pěti zvířat.....	33
Cvičení Ji-ti-ťing.....	43
Meditace – vnitřní forma čchi-kungu .....	50
Procvičení zraku a sluchu .....	53
Cvičení smyslů .....	54
Zrak.....	54
Sluch.....	58
Čich.....	60
Chuť.....	64
Hmat .....	69
Astrologie .....	78
Feng-šuej, zdravé bydlení .....	79
Základy učení o jinu a jangu a teorie pěti prvků.....	81
Akupunkturní dráhy .....	97
Dráha plic.....	97
Dráha tlustého střeva.....	98
Dráha žaludku .....	98
Dráha sleziny-slinivky .....	99
Dráha srdce .....	99
Dráha tenkého střeva.....	100
Dráha močového měchýře .....	100
Dráha ledvin .....	101

---

Dráha obalu srdce .....	102
Dráha tří ohřívačů (tří částí těla) .....	103
Dráha žlučníku .....	103
Dráha jater .....	104
Mimořádné dráhy .....	104
Moxa.....	106
Aurikuloterapie neboli akupunktura z ušního boltce.....	108
Reflexní léčba – reflexologie .....	120
Su-jok .....	121
Dodatek o stravě.....	132
Závěrečná část.....	137
Použitá literatura .....	138