

Úvod

- I. **POHYB JE ŽIVOT** / 11
 - Poznejte své tělo / 11
 - Proč je pohyb tak důležitý? / 11
 - Rozhýbejte své břicho - svůj život! / 14
 - Chůze / 16
 - Jak správně držet tělo / 19
 - Sezení / 22
 - Dýchání / 25
 - Jak čelit únavě a bolesti / 32
 - Relaxace / 37
 - Cvičení jako prostředek k obnovení kondice / 44
 - Sestava k procvičení všech hlavních kloubů a svalů / 47

- II. **AKUPRESURA** / 55
 - Základní pojmy / 57
 - Akupresurní - akupunkturní body / 64
 - Mikrosystémy / 71
 - Praxe akupresury / 80
 - Technika a nástroje / 82
 - Obklady, koupele, masti / 88
 - Masáže / 90
 - Otužování / 98
 - Sauna / 98
 - Akupresura a cvičení / 99
 - Harmonizační sestava / 102

- III. **STRAVA** / 109
- IV. **FUNKČNÍ OKRUHY** / 117
 - Sezónní oběh energie - sezónní biorytmy (obecný výklad) / 119
 - Funkční okruh - země - pozdního léta / 122
 - Funkční okruh - kovu - podzimu / 128
 - Funkční okruh - vody - zimy / 133
 - Funkční okruh - dřeva - jara / 138
 - Funkční okruh - ohně - léta / 142
 - Mimořádné dráhy / 147

- V. **PÁTEŘ A JEJÍ AUTOREHABILITACE** / 155
 - Základní pojmy / 161
 - Spinální cviky / 163
 - Autorehabilitace krční páteře, hlavových kloubů a přechodu krční a hrudní páteře / 171
 - Autorehabilitace hrudní páteře a žeber / 181
 - Autorehabilitace přechodu hrudní a bederní páteře / 189
 - Autorehabilitace bederní páteře, křížové kosti a kostrče / 192
 - Sestava cviků k rannímu protažení / 202
 - Oční cvičení / 206

- VI. **ČASTÉ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE** / 207
 - Zácpa / 209
 - Alergie / 213
 - Únava / 214
 - Nachlazení / 216
 - Nespavost / 216
 - Nesoustředěnost a pocit neklidu / 218
 - Depresivní nálady / 219
 - Křeče / 219
 - Bolest obecně / 221
 - Strava při akutních příhodách / 225

ZÁVĚR

Seznam užitých literatury
