

## Obsah

Úvod	9
O práci na této knize	11
<b>Základní informace o teorii pěti elementů</b>	<b>13</b>
1, 2, 3, 5 – významná čísla čínské filozofie zdraví	13
1 symbolizuje celek	13
2 symbolizuje dvojici jin a jang	13
3 symbolizuje tři poklady člověka	15
5 symbolizuje klimatické vlivy	16
Energie	19
Meridiány – cesty energie	21
Existují důkazy existence energetických drah?	22
Všeobecně o meridiánech	22
Meridiány ve vztahu k jinu a jangu	23
Orgánové hodiny... a jak poukazují na procesy v těle	24
Čínská astrologie	31
Pět elementů	32
Jin a jang	33
Čínský kalendář	33
Pět stran	34
Pět paláců	34
Přehled znamení zvěrokruhu	34
Smyslové orgány	38
Charakterové páry	39
Výživa	42
Jin a jang	43
<b>Kov</b>	<b>46</b>
Energetické dráhy kovu	48
Meridián ruka-plíce (jin)	48
Meridián ruka-tlusté střevo (jang)	49
Smyslový orgán kovu	50
Čich-nos	50
Jaký sběr dat provádí nos?	51
Astrofilozofie kovu	52

Opice	52
Kohout	53
Schopnost snášet utrpení a smutek	
– rysy osobnosti z čínského pohledu	55
Otevřenost, nebo zakořeněnost	
– povahové rysy z pohledu západu	56
Kov v nerovnováze	58
<i>Nadbytek energie</i>	58
<i>Nedostatek energie</i>	59
<i>Tělesné příznaky kovu</i>	60
Orgánová řeč kovu	61
Potraviny kovu	63
Pohyb a energetický zvuk kovu	65
<i>Meridiánová gymnastika</i>	65
<i>Energetický zvuk</i>	66
<b>Voda</b>	<b>67</b>
Energetické dráhy vody	70
<i>Meridián noha–močový měchýř (jang)</i>	70
<i>Meridián noha–ledviny (jin)</i>	71
Smyslový orgán vody	72
<i>Sluch – ucho</i>	72
<i>Kolik informací zprostředkovává sluch?</i>	73
Astrofilozofie vody	74
<i>Vepř</i>	74
<i>Krysa</i>	75
Vůle a strach – osobnostní rysy z čínského pohledu	77
Síla prosadit se, nebo tolerance	
– rysy osobnosti z pohledu západu	78
Voda v nerovnováze	80
<i>Nadbytek energie</i>	80
<i>Nedostatek energie</i>	80
<i>Tělesné příznaky vody</i>	81
Orgánová řeč vody	82
Potraviny vody	84
Pohyb a energetický zvuk vody	86
<i>Meridiánová gymnastika</i>	86
<i>Energetický zvuk</i>	88

<b>Dřevo</b>	<b>89</b>
Energetické dráhy dřeva	91
<i>Meridián noha-žlučník (jang)</i>	91
<i>Meridián noha-játra (jin)</i>	92
Smyslový orgán dřeva	93
<i>Zrak - oko</i>	93
<i>Jaký výkon podává zrak?</i>	95
Astrofilozofie dřeva	96
<i>Tygr</i>	96
<i>Zajíc</i>	97
Elán a hněv - rysy osobnosti z čínského pohledu	99
Svědomitost, nebo nespolehlivost	100
- rysy osobnosti z pohledu západu	100
Dřevo v nerovnováze	102
<i>Nadbytek energie</i>	102
<i>Nedostatek energie</i>	103
<i>Tělesné příznaky dřeva</i>	103
Orgánová řeč těla	105
Potraviny dřeva	106
Pohyb a energetický zvuk dřeva	108
<i>Meridiánová gymnastika</i>	108
<i>Energetický zvuk</i>	108
<b>Oheň</b>	<b>109</b>
Energetické dráhy ohně	111
<i>Meridián ruka-srdce (jin)</i>	111
<i>Meridián ruka-tenké střevo (jang)</i>	112
Smyslový orgán ohně	113
<i>Chuť - jazyk</i>	113
<i>Kolik informací přináší chuť?</i>	113
Astrofilozofie ohně	114
<i>Had</i>	114
<i>Kůň</i>	115
Radost a osamění	
- rysy osobnosti z čínského pohledu	117
Přístupnost, nebo uzavřenost	
- rysy osobnosti z pohledu západu	118
Oheň v nerovnováze	120

<i>Nadbytek energie</i>	120
<i>Nedostatek energie</i>	121
<i>Tělesné příznaky ohně</i>	121
Orgánová řeč ohně	123
Potraviny ohně	124
Pohyb a energetický zvuk ohně	126
<i>Meridiánová gymnastika</i>	126
<i>Energetický zvuk</i>	126
<b>Země</b>	<b>127</b>
Energetické dráhy země	129
<i>Meridián noha-žaludek (jang)</i>	129
<i>Meridián noha-slezina (jin)</i>	130
Smyslový orgán země	131
Astrofilozofie země	131
<i>Buvol</i>	131
<i>Drak</i>	132
<i>Koza</i>	133
<i>Pes</i>	134
Soucítí a nejistota	
– rysy osobnosti z čínského pohledu	136
Emocionální stabilita, nebo vrtkavost	
– rysy osobnosti z pohledu západu	137
Země v nerovnováze	138
<i>Nadbytek energie</i>	138
<i>Nedostatek energie</i>	139
<i>Tělesné příznaky země</i>	140
Orgánová řeč země	141
Potraviny země	142
Pohyb a energetický tón země	144
<i>Meridiánová gymnastika</i>	144
<i>Energetický zvuk HU</i>	145
Čchi-kung Šesti dechů	146
Malý lexikon pojmů	146
O autorovi	149