

**OBSAH**

Literatura	2
Poděkování	2
Základy	4
Historické souvislosti	4
Jin a jang	4
Co znamenají jin a jang?	4
Význam jinu a jangu pro zdraví	4
Co ovlivňuje akupresura?	4
Tok energie v systému meridiánů	5
Vlastnosti akupresurních bodů	5
Hledání akupresurních bodů	5
Praktický postup	5
Techniky akupresury	6
Speciální akupresurní body	6
Body shu	6
Nouzové body	6
Varovné body	6
Mistrovské body	7
Kontraindikace	7
Pět prvků čínské medicíny	7
Pět typů TCM – Typologická akupresura	7
Tabulky meridiánů	9
Řídící meridián	10
Meridián početí	12
Meridián pasu	14
Meridián plic	16
Meridián tlustého střeva	18
Meridián žaludku	20
Meridián sleziny a slinivky	22
Meridián srdce	24
Meridián tenkého střeva	26
Meridián močového měchýře	28
Meridián ledvin	32
Meridián osrdečníku (perikardu)	34
Meridián trojitého ohříváče	36
Meridián žlučníku	38
Meridián jater	40
Seznam indikací	42