

OBSAH

ÚVOD	9	Fyzikální terapie	58
ČÍNSKÉ PŘEDSTAVY O ENERGII	15	<i>Alexandrova technika</i>	59
Čínské pojetí ki	16	Tělesné pozice podle kigongu	60
Meridiány: toky energie	18	<i>Pozice vestoje</i>	60
Jin a jang	20	<i>Pohyby posilující nohy</i>	61
Úvod do cvičení kigongu	22	<i>Pozice vsedě</i>	62
Uvědomování si ki	24	T'ai chi	64
<i>Základní postavení</i>	24	<i>Přetáčení v pase</i>	65
<i>Pocit, že svíráte mezi dlaněmi kouli energie</i>	25	<i>Vzpřímený postoj</i>	65
<i>Zesilování toku energie</i>	26	<i>Základní pozice</i>	66
<i>Překonávání bloku v meridiánech</i>	28	<i>Tlak rukou (t'ui šou)</i>	67
<i>Dosažení a udržení rovnováhy</i>	30	Pozice jógy	68
<i>Rotování energetické koule uvnitř břicha</i>	31	<i>Pozice trojúhelníku (trikonásana)</i>	68
Energie podle japonské tradice	32	<i>Stoj na lopatkách (sarvangásana)</i>	69
Do-in	34	<i>Ryba (matsyásana)</i>	70
<i>Nebeská základna (ten-dai)</i>	35	<i>Kobra (bhujangásana)</i>	71
Šiatsu	36	Kinesiologie	72
<i>Šiatsu masáž prstů</i>	37	<i>Cvičení „lezoun“</i>	72
INDICKÉ PŘEDSTAVY O ENERGII	39	<i>Integrační cvičení</i>	73
Indické pojetí energie	40	Energie a egyptský tanec	74
Energie, dýchání a meditace	42	<i>Osmička</i>	75
Astrální tělo a jeho čakry	44	<i>Pokles boků</i>	75
Hathajóga	46	ENERGIE, MASÁŽ A DOTEKY RUKOU	77
<i>Stoj zpříma (samasthítí)</i>	47	Příprava na energetickou masáž	78
<i>Vertikální protahování</i>	48	<i>Základní masážní hmaty a techniky</i>	79
<i>Protahování s propletenými prsty</i>	49	Energetická masáž	80
<i>Úplné ohnutí trupu dolů (uttanásana)</i>	50	<i>Dosažení kontaktu</i>	80
<i>Pozdrav Slunci (Súrja namaskár)</i>	52	<i>Využití polarity pro „naladění“</i>	82
ENERGIE, POZICE A POHYB	55	<i>Síla záměru</i>	83
Jak je důležité správné držení těla	56	<i>Změna energie</i>	84
<i>Základy správného držení těla</i>	57	<i>Podpůrná síla Země</i>	86
		Energetika éterických olejů	88
		<i>Aromaterapeutická masáž obličeje</i>	90



Úvod do reflexologie	92	Jógová meditace	134
Energetická masáž chodidel	94	Tibetské umění relaxace	136
<i>Podpůrná síla Země</i>	94	Kigongové relaxační techniky	138
<i>Dýchání pomocí plexu solaris</i>	95	<i>Uvolňování krku a ramen</i>	138
<i>Relaxace těla</i>	95	<i>Dechové cvičení vsedě</i>	139
<i>Odstraňování bolesti blavy a napětí</i>	96	<i>Dechové cvičení vleže</i>	139
Tibetská energetická masáž	98	<i>Posilování ledvin</i>	139
<i>Tibetská masáž břicha</i>	99	Automasáž	140
		<i>Masáž vlastních rukou</i>	141
ENERGIE, LÉČENÍ A HARMONIE	101	Využití kinesiologie k potlačení stresu	142
Holistické terapie	102	<i>Snižování tělesného stresu stimulací</i>	
Akupresura	104	<i>imunitního systému</i>	142
<i>Akupresurní body</i>	105	<i>Cvičení pro uvolnění emocionálního stresu</i>	143
Kinesiologie	106	Spánek	144
<i>Zapojení polarity</i>	108	<i>Akupresura</i>	144
<i>Cookovo propojení</i>	109	<i>Spánková poloha</i>	144
Léčba a terapeutické doteky rukou	110	Zásady feng-šuej	146
<i>Léčení partnera</i>	112	Domov a pracoviště podle feng-šuej	148
Polární terapie	114	Energetizujte prostředí, v němž žijete	150
<i>Základní podřep</i>	115		
<i>Dřevorubec</i>	115	ZÁVĚREM	152
Homeopatie a květinové léky	116		
Ajurvédská medicína	118	Spolupracovníci	154
Ajurvédská praxe	120	Literatura	155
Východní bylinné lékařství	122	Rejstřík	156
		Poděkování	160
ENERGIE, VÝŽIVA A ŽIVOTOSPRAVA	125		
Zvyšujeme svou energii	126		
Výživa a energie	127		
Jin a jang v potravinách	128		
Ajurvédské teorie správné výživy	130		
Vítězíme nad stresem	132		
<i>Dechové cvičení</i>	132		
<i>Pozice mrtvého (šavásana)</i>	133		

