

Obsah

Cesta ke zdraví.	5
1 Udržme si osobní svobodu	7
2 Šetřeme svou energii.	7
3 Respektujeme časové cykly a jejich určení	9
4 Naučme se dýchat	11
5 Věnujme pozornost výživě	12
6 Žijme podle tibetské ájurvédy.	16
7 Změňme své postoje, chování a jednání	22
8 Pečujme o své tělo	22
8.1 Statická cvičení – mudry	23
8.1.1 Celotělové harmonizační mudry.	24
8.1.2 Prstové mudry	25
8.2 Masážní koule čchi-kung	27
8.3 Dynamická cvičení – tao-jin.	31
8.3.1 Cvičení rukou	32
8.3.2 Cvičení hlavy	39
8.3.3 Cvičení chodidel	45
8.3.4 Cvičení trupu.	49
8.4 Harmonizace svalového napětí	52
8.4.1 Pravá noha	53
8.4.2 Levá noha	53
8.4.3 Pravá ruka	53
8.4.4 Levá ruka	53
8.4.5 Šíjové svaly a svaly krku	53
8.4.6 Hrudník	54
8.4.7 Břicho	54
8.4.8 Hýžděové svaly a svaly pánevního dna	54
8.4.9 Záda – pravá polovina	54
8.4.10 Záda – levá polovina	54
8.4.11 Hlava a žvýkací svaly	55
9 Ovlivňování organismu harmonickým prostředím	55
10 Změna chování a jednání	56
11 Cesta k nemoci	57
12 Přílohy.	61
12.1 Rosenkrauzovo desatero	61
12.2 Počáteční a koncové body drah na rukou a na nohou	61
12.3 Tréninkové skupiny v léčebně rehabilitačním procesu.	62
12.4 Využití feng-šuej v klinické praxi	65
12.5 Terapie tmou a možnosti jejího využití	67
12.6 Jak si nezkrátit život	70
12.7 Syndrom zlomeného srdce	73
12.8 O autorovi	78