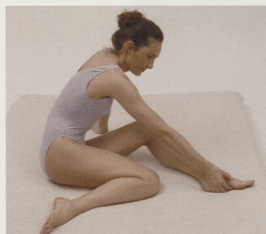


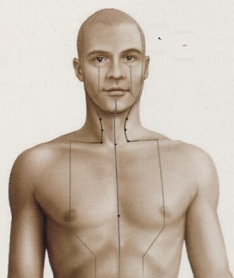
Obsah

849650	1653624
MORAVSKO-ČESKÁ KNIHOVNA	
sign	4-1986,969

2. zvl.



Akupresura mnoha bodů se hodí k autoterapii.



Detailní nákresy nám pomohou při lokalizaci akupresurních bodů.

Předmluva	7
Úvodní poznámky	8
Přirozená aktivace tělesných a životních energií	8
Myšlenka prevence v čínské medicíně	9
Základy akupresury	10
Původ a účinek akupresury	10
Tradiční čínská medicína	10
Meridiány – energetické dráhy našeho těla	32
Účinky akupresury	46
Použití akupresury	47
Akupresura krok za krokem	50
Praktické provedení akupresury	50
Příprava	50
Základní techniky	55
Základní pravidla autoterapie a terapie s partnerem	64



Pomocí akupresury můžeme pozitivně ovlivnit různé potíže.



Seznamte se s tradiční čínskou tepelnou technikou – moxováním.

Předmluva

Moxování	65
Akupresura jednotlivých tělesných oblastí	68

Konkrétní oblasti využití144

Poruchy spánku, bolesti hlavy, vyčerpání 144

Poruchy spánku	144
Bolesti hlavy/migrény	148
Vyčerpání	152

Dýchací potíže 156

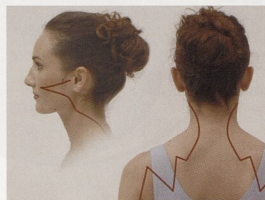
Bronchitida, bronchiální astma	156
Potíže s čelními a čelistními dutinami	161
Nachlazení a chřipkové infekce	164

Potíže v oblasti urogenitálního systému 170

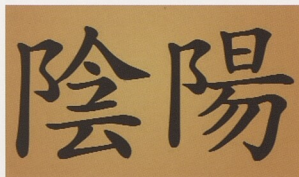
Poruchy menstruace a premenstruační syndrom	170
Potíže s močovým měchýřem a močovody	174

Potíže trávicího systému 178

Trávicí potíže	178
----------------------	-----



Způsob nalezení akupresurních bodů bude názorně popsán.



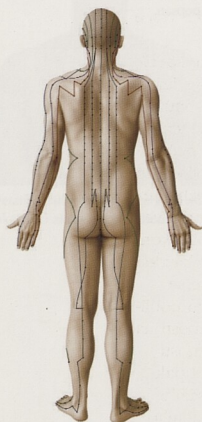
Jin a Jang jsou rozhodujícími symboly tradiční čínské medicíny.



Díky partnerovi nebo partnerce může akupresura působit velmi uvolňujícím způsobem.



Ověřte si sami, jak mohou být pomoci akupresury odstraněny vaše bolesti v šíji.



V příloze naleznete podrobný přehled všech akupresurních bodů, uvedených v této knize.

Žaludeční potíže	182
Cestovní horečka a nevolnost	185
Potíže pohybového aparátu	188
Bolesti v šíji	188
Bolesti zad / ústřel (Lumbágo)	192
Tenisový loket	195
Příjemná masáž	200
Masáž hlavy a šíje	200
Cvičení k uvolnění	201
Masáž celého těla	202
Příloha	210
Přehled	210
Tabulky a schémata	227
Vysvětlivky	232
O této knize	235
Rejstřík	236