

OBSAH

1. Úvod	7
2. Původ <i>Gua sha</i>	11
3. Pod kůží	22
4. Účinky <i>Gua sha</i>	30
5. Ekologie v pohybu (EIM)	47
6. Krajina těla	56
7. Údolní oběhové soustavy	67
8. Léčení lidí	88
9. Ošetřované regiony	112
Oblast hlavy	112
Oblast obličeje	116
Oblast krku	125
Oblast ramen	130
Oblast zad	133
Oblast hrudníku	140
Oblast paže	147
Oblast ruky	156
Hýždě, kyčle a oblast dolní končetiny	161
Oblast chodidla	168

10. Terapeutické přístupy 174

Bolesti hlavy	175
Projevy stárnutí a potíže v obličeji	179
Potíže s nosem	181
Deprese a úzkost	182
Nespavost	184
Potíže v oblasti krku	186
Potíže s ramenem	188
Potíže s dýcháním a kašel	190
Rýma a chřipka	191
Úpal a horečky	193
Vysoký krevní tlak	195
Generalizovaná chronická bolest a únavové poruchy	196
Bolesti v dolní části zad	198
Potíže s loktem	200
Potíže se zápěstím	201
Studené ruce a nohy	203
Poruchy trávení	204
Menstruační potíže	206
Potíže s kolenem	207
Potíže s kotníkem	209
Potíže s chodidlem	211

Zóny 213

Rejstřík 214

Poznámky 219