

Obsah

Prolog	7
1. část: Funkční myšlení a psychosomatika	13
Funkční myšlení – celostní pohled na pohybový systém	13
Psychosomatika	22
Psychické a emoční tělo	28
2. část: Biorytmy v našem životě	33
Denní biorytmus	34
Týdenní biorytmus	40
Měsíční biorytmus	40
Roční biorytmus	42
Sedmiletý biorytmus	43
Ostatní biorytmy	51
3. část: Elementy podle východní filosofie	57
Energetický systém člověka – vymezení pojmů	57
Ledvina, močový měchýř a element voda	60
Ledvina a její vztahy	61
Pohlavní orgány	71
Uši a sluch	75
Hudba léčí	75
Žaludek, slezina spolu se slinivkou břišní a element země	80
Žaludek a stres	86
Poruchy štítné žlázy	88
Jazyk a chuť	89
V zajetí jídla	89
Celostní pohled na stravování	91
O významu stravování	92

Plíce, tlusté střevo a element kov	93
Psychosomatické souvislosti	98
Nos a čich	99
Význam dechu	100
Souvislosti s dýcháním	103
Kůže a její problematika	104
Játra, žlučník a element dřevo	107
Oči a zrak	111
Význam barev	112
Oheň jako element ovlivňující srdce, tenké střevo, hormonální systém, oběh a sex	117
4. část: Čakry	123
Teorie čaker	123
Systematika čaker	125
Čakry a barvy	127
Duchovní dimenze čaker	128
5. část: Ostatní souvislosti	131
Vlivy hormonálních látek pro řízení fyziologie našeho těla	131
Genetické souvislosti	133
O bdělé pozornosti	137
Trocha filosofie na téma „tady a teď“	140
Principy rezonance	143
Pozitivní význam meditace	146
6. část: Medicínská mozaika	153
Současný pohled na medicínu	153
Můj profil	168
Doporučená literatura	169