

Obsah

ÚVOD / 7

I. POHYB JE ŽIVOT / 9

- Poznejte své tělo / 9
- Proč je pohyb tak důležitý? / 9
- Rozhýbejte své břicho - svůj život! / 12
- Chůze / 14
- Správné držení těla / 17
- Sezení / 21
- Dýchání / 25
- Jak čelit únavě a bolesti / 33
- Relaxace / 39
- Cvičení jako prostředek k obnově kondice / 48
- Sestava k procvičení všech hlavních kloubů a svalů / 52

II. AKUPRESURA / 60

- Základní pojmy / 60
- Akupresurní - akupunkturní body / 71
- Mikrosystémy / 79
- Praxe akupresury / 89
- Technika a nástroje / 91
- Obklady, koupele, masti / 99
- Masáže / 102
- Otužování / 111
- Sauna / 111
- Akupresura a cvičení / 113
- Harmonizační sestava cviků k aktivaci jednotlivých drah / 117

III. STRAVA / 123

IV. FUNKČNÍ OKRUHY / 129

- Sezónní oběh energie - sezónní biorytmy (obecný výklad) / 129
- Funkční okruh - země - pozdního léta / 133
- Funkční okruh - kovu - podzimu / 141

- Funkční okruh - vody - zimy / 147
Funkční okruh - dřeva - jara / 153
Funkční okruh - ohně - léta / 158
Mimořádné dráhy / 164

V. PÁTEŘ A JEJÍ AUTOREHABILITACE / XXX

- Základní pojmy autorehabilitace / 179
Spinální cviky / 180
Autorehabilitace krční páteře, hlavových kloubů a přechodu krční a hrudní páteře / 189
Autorehabilitace hrudní páteře a žeber / 199
Autorehabilitace přechodu hrudní a bederní páteře / 207
Autorehabilitace bederní páteře, křížové kosti a kostrče / 210
Sestava cviků k rannímu protažení / 220
Oční cvičení / 223

VI. ČASTÉ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE / 225

- Zácpa / 226
Alergie / 230
Únava / 232
Nachlazení / 235
Nespavost / 236
Nesoustředěnost a pocit neklidu / 238
Depresivní nálady / 239
Křeče / 240
Bolest obecně / 242
Strava při akutních příhodách / 247

ZÁVĚR / 251

Seznam užité literatury / 253