

Obsah

Předmluva autora	7
1. OBECNÝ ÚVOD	11
1. Historie automasáže podél meridiánů a akupunkturních bodů	11
2. Vymezení automasáže podél meridiánů a akupunkturních bodů	12
3. Přehled.....	13
Názvy částí těla	13
Nezbytné předpoklady pro úspěšné provedení automasáže podél meridiánů a akupunkturních bodů.....	16
Kontraindikace – kdy bychom neměli provádět automasáž podél meridiánů a akupunkturních bodů.....	17
2. VE ZKRATCE O MERIDIÁNECH A AKUPUNKTURNÍCH BODECH.....	18
Meridiány	20
Akupunkturní body.....	29
3. METODY AUTOMASÁŽE	33
1. Stisk.....	33
2. Tření.....	35
3. Stlačení.....	36
4. Zmáčknutí	37
5. Hnětení	37
6. Bodový stisk	39
7. Mnutí.....	40
8. Štípání	41
9. Stisk a hnětení	41
10. Tření a mnutí	43
11. Hnětení a štípání	43
4. PÉČE O ZDRAVÍ	44
1. Automasáž jako prostředek pro posílení těla a prodloužení života	44

2. Automasáž tváře.....	56
3. Automasáž pro zdraví prsů	64
4. Automasáž k pročištění a posílení zubů	70
5. Automasáž pro zdraví břicha.....	77
6. Automasáž jako prostředek pro snížení nadváhy..	84
7. Automasáž pro zdravá kolena	90

5. TERAPIE 97

1. RÝMA	97
2. BOLEST HLAVY	105
3. PRŮDUŠKOVÉ ASTMA.....	113
4. KORONÁRNÍ SRDEČNÍ CHOROBA.....	122
5. CUKROVKA.....	131
6. VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK (HYPERTENZE)	140
7. IMPOTENCE	147
8. NESPAVOST	153
9. ZÁCPA	161
10. GASTROPTÓZA.....	167
11. ŽALUDEČNÍ NEURÓZA	174
12. NÍZKÝ KREVŇÍ TLAK (HYPOTENZE).....	181
13. OBRNA LÍCNÍHO NERVU	188
14. ONEMOCNĚNÍ ČELISTNÍHO KLOUBU.....	195
15. ZTUHLÝ KRK	201
16. SPONDYLÓZA KRČNÍ PÁTEŘE.....	208
17. SYNDROM ZAMRZÉHO RAMENE (HUMEROSKAPULÁRNÍ PERIARTRITIDA)	215
18. TENISOVÝ LOKET (RADIÁLNÍ EPIKONDYLITIDA).....	224
19. ZMOŽENÍ BEDERNÍCH SVALŮ	232
20. VÝRON KOTNÍKU	239
21. MENOPAUZA.....	246
22. NEPRAVIDELNÁ MENSTRUACE.....	253
23. DYSMENOREA (BOLESTIVÁ MENSTRUACE) ..	260

Poznámky267

Rejstřík.....268