

Zdraví jako soulad sama se sebou **4**

Lidské tělo –
rajská zahrada 6

Jak to vypadá ve vaší rajske zahradě? 6

Feng šuej – víc než jen „hezké bydlení“ 7

Čchi – dech života 13

Klíčová idea čínskeho myšlení 13

Čchi v těle 16

Jin a Jang – polarita života 21

Co rozumíme pod pojmy jin a jang? 21

Čchi zaměřená navenek – jangová čchi 22

Čchi zaměřená dovnitř – jinová čchi 23

Pět prvků
– klíč ke zdraví 24

Pět základních sil utvářejících váš zdravotní stav 24

Souhra všech prvků 27

Pět prvků – test 28

Pět typů podle jednotlivých prvků 40

Pilíře zdraví **46**

Zdravé bydlení 48

Čchi – dobrý domácí duch 48

Dobrá a špatná čchi 49

Posílení čchi v domě 52

Vytvoření správného klimatu	53
Z místnosti do místnosti	59
Léčivé prostředky mezi čtyřmi stěnami vašeho bytu	65

Zdravá výživa 68

Jiný pohled na výživu	68
Ťing – životní esence	69
Trojitý ohřívač – motor látkové výměny	70
Pět chutí	74
Malá kniha poznatků feng-šuej o potravinách	76
Správná výživa je důležitá	82
Strava je lék	87

Zdravé tělo 89

Pohyb – stimulace – dýchání	89
Více energie pomocí cvičení čchi-kung	89
Akupresura – léčivé dotyky	98
Dokonalé uvolnění od hlavy až k patě	106

Zdravá duše – zdravý duch 111

Tři poklady člověka	111
Pět emocí	112
Kaligrafie pro rovnováhu duše	116

Střídání ročních období podle feng-šuej 120

Všechno má svůj čas	120
Správné načasování	120