

Obsah

ÚVOD

Léčení pomocí tváře8

Jak pracovat s touto knihou 18

KAPITOLA PRVNÍ

Původ čchi-kungu a obličejové

reflexologie dien chan22

Dien chan v historii a kontextu 22

Čchi-kung v historii a kontextu 25

KAPITOLA DRUHÁ

Původ stresu a traumatu31

KAPITOLA TŘETÍ

Energetická dynamika

mezi obličejem a tělem51

KAPITOLA ČTVRTÁ

Zlatý elixír a bloudivý nerv61

KAPITOLA PÁTÁ

Doteky na obličejí74

KAPITOLA ŠESTÁ

Indrova síť drahokamů80

KAPITOLA SEDMÁ

Léčebné mapy96

Základní mapy dien chanu 98

Body pro přímé a nepřímé napojení

na bloudivý nerv 100

Sekvence dien chan pro rovnováhu

celého těla a preventivní péči o zdraví 102

KAPITOLA OSMÁ

Historie emocí109

KAPITOLA DEVÁTÁ

Obličejové cviky122

KAPITOLA DESÁTÁ

Emoce v dien chan a čínské medicíně126

KAPITOLA JEDENÁCTÁ

Dien chan pro léčbu emocí146

KAPITOLA DVANÁCTÁ

Dvě tváře buddhy163

KAPITOLA TŘINÁCTÁ

Embodiment a disembodiment177

KAPITOLA ČTRNÁCTÁ

Dien chan pro embodiment a návrat domů196

KAPITOLA PATNÁCTÁ

Návrat ke smyslům205

Meditace dien chan pro klid, bezpečí a očistu 213

KAPITOLA ŠESTNÁCTÁ

Vnímání v duchu stříbrné ratolesti218

Dien chanové meditace pro zvědavost, úžas a radost ... 231

KAPITOLA SEDMNÁCTÁ

Dien chan v každodenním životě243

1. Dien chan jako most mezi různými režimy

a fázemi života 243

2. Dien chan jako každodenní praxe 244

3. Dien chan jako podnět k úžasu 245

ZÁVĚR

Příklon ke kráse248

DODATEK A

O nástrojích a stimulaci bodů251

DODATEK B

O kráse a vzhledu254

DODATEK C

Sestup, propast a temná energie matky	257
Poděkování	264
O autorovi	268