

Obsah	
Úvod	9
O práci na této knize	11
Základní informace o teorii pěti elementů	13
1, 2, 3, 5 – významná čísla čínské filozofie zdraví	13
1 symbolizuje celek	13
2 symbolizuje dvojici jin a jang	13
3 symbolizuje tři poklady člověka	15
5 symbolizuje klimatické vlivy	16
Energie	19
Meridiány – cesty energie	21
<i>Existují důkazy existence energetických drah?</i>	22
<i>Všeobecně o meridiánech</i>	22
<i>Meridiány ve vztahu k jinu a jangu</i>	23
Orgánové hodiny... a jak poukazují na procesy v těle	24
Čínská astrologie	31
<i>Pět elementů</i>	32
<i>Jin a jang</i>	33
<i>Čínský kalendář</i>	33
<i>Pět stran</i>	34
<i>Pět paláců</i>	34
<i>Přehled znamení zvěrokruhu</i>	34
Smyslové orgány	38
Charakterové páry	39
Výživa	42
<i>Jin a jang</i>	43
Kov	46
Energetické dráhy kovu	48
<i>Meridián ruka–příce (jin)</i>	48
<i>Meridián ruka–tlusté střevo (jang)</i>	49
Smyslový orgán kovu	50
<i>Čich–nos</i>	50
<i>Jaký sběr dat provádí nos?</i>	51
Astrofilozofie kovu	52
<i>Opice</i>	52
<i>Kohout</i>	53
Schopnost snášet utrpení a smutek	
– rysy osobnosti z čínského pohledu	55
Otevřenost, nebo zakořeněnost	
– povahové rysy z pohledu západu	56
Kov v nerovnováze	58
<i>Nadbytek energie</i>	58
<i>Nedostatek energie</i>	59
<i>Tělesné příznaky kovu</i>	60
Orgánová řeč kovu	61
Potraviny kovu	63
Pohyb a energetický zvuk kovu	65
<i>Meridiánová gymnastika</i>	65
<i>Energetický zvuk</i>	66
Voda	67
Energetické dráhy vody	70
<i>Meridián noha–močový měchýř (jang)</i>	70
<i>Meridián noha–ledviny (jin)</i>	71
Smyslový orgán vody	72
<i>Sluch – ucho</i>	72
<i>Kolik informací zprostředkovává sluch?</i>	73
Astrofilozofie vody	74
<i>Vepř</i>	74
<i>Krysa</i>	75
Vůle a strach – osobnostní rysy z čínského pohledu	77
Síla prosadit se, nebo tolerance	
– rysy osobnosti z pohledu západu	78
Voda v nerovnováze	80
<i>Nadbytek energie</i>	80
<i>Nedostatek energie</i>	80
<i>Tělesné příznaky vody</i>	81
Orgánová řeč vody	82
Potraviny vody	84
Pohyb a energetický zvuk vody	86
<i>Meridiánová gymnastika</i>	86
<i>Energetický zvuk</i>	88

Dřevo	89		
Energetické dráhy dřeva	91		
<i>Meridián noha–žlučník (jang)</i>	91		
<i>Meridián noha–játra (jin)</i>	92		
Smyslový orgán dřeva	93		
<i>Zrak – oko</i>	93		
<i>Jaký výkon podává zrak?</i>	95		
Astrofilozofie dřeva	96		
<i>Tygr</i>	96		
<i>Zajíc</i>	97		
Elán a hněv – rysy osobnosti z čínského pohledu	99		
Svědomitost, nebo nespolehlivost	100		
– rysy osobnosti z pohledu západu	100		
Dřevo v nerovnováze	102		
<i>Nadbytek energie</i>	102		
<i>Nedostatek energie</i>	103		
<i>Tělesné příznaky dřeva</i>	103		
Orgánová řeč těla	105		
Potraviny dřeva	106		
Pohyb a energetický zvuk dřeva	108		
<i>Meridiánová gymnastika</i>	108		
<i>Energetický zvuk</i>	108		
Oheň	109		
Energetické dráhy ohně	111		
<i>Meridián ruka–srdce (jin)</i>	111		
<i>Meridián ruka–tenké střevo (jang)</i>	112		
Smyslový orgán ohně	113		
<i>Chuť – jazyk</i>	113		
<i>Kolik informací přináší chuť?</i>	113		
Astrofilozofie ohně	114		
<i>Had</i>	114		
<i>Kůň</i>	115		
Radost a osamění			
– rysy osobnosti z čínského pohledu	117		
Přístupnost, nebo uzavřenost			
– rysy osobnosti z pohledu západu	118		
Oheň v nerovnováze	120		
		<i>Nadbytek energie</i>	120
		<i>Nedostatek energie</i>	121
		<i>Tělesné příznaky ohně</i>	121
		Orgánová řeč ohně	123
		Potraviny ohně	124
		Pohyb a energetický zvuk ohně	126
		<i>Meridiánová gymnastika</i>	126
		<i>Energetický zvuk</i>	126
		Země	127
		Energetické dráhy země	129
		<i>Meridián noha–žaludek (jang)</i>	129
		<i>Meridián noha–slezina (jin)</i>	130
		Smyslový orgán země	131
		Astrofilozofie země	131
		<i>Buvol</i>	131
		<i>Drak</i>	132
		<i>Koza</i>	133
		<i>Pes</i>	134
		Soucit a nejistota	
		– rysy osobnosti z čínského pohledu	136
		Emocionální stabilita, nebo vrtkavost	
		– rysy osobnosti z pohledu západu	137
		Země v nerovnováze	138
		<i>Nadbytek energie</i>	138
		<i>Nedostatek energie</i>	139
		<i>Tělesné příznaky země</i>	140
		Orgánová řeč země	141
		Potraviny země	142
		Pohyb a energetický tón země	144
		<i>Meridiánová gymnastika</i>	144
		<i>Energetický zvuk HU</i>	145
		Čchi-kung Šesti dechů	146
		Malý lexikon pojmů	146
		O autorovi	149