

SPIS TREŚCI

1. Wstęp 9
2. Historia Gua Sha 17
3. Pod skórą 37
4. Efekty Gua Sha 53
5. Ekologia Ruchu 83
6. Krajobraz ciała 97
7. Układ krążenia w dolinach 115
8. Uzdrawianie 147
9. Obszary leczenia 195
- Głowa 195
- Twarz 202
- Szyja 216
- Barki 224
- Plecy 229
- Klatka piersiowa 240
- Brzuch i okolice jamy brzusznej 248
- Ramiona 251
- Dłonie 265
- Pośladki, biodra i nogi 274
- Stopy 285
10. Techniki uzdrawiania 295
- Bóle głowy 298
- Oznaki starzenia się i dyskomfort twarzy 303
- Problemy z zatokami 306
- Depresja i lęk 309
- Bezsenna 313
- Problemy z szyją 316
- Ból barków 319
- Kaszel i problemy z oddychaniem 322

Przeziębienie i grypa 325
Udar cieplny i gorączka 328
Nadciśnienie 331
Przewlekły ból i zmęczenie 334
Bóle dolnego odcinka pleców 337
Ból łokci 340
Ból nadgarstków 342
Zimne dłonie i stopy 345
Dolegliwości trawienne 348
Bóle menstruacyjne 351
Ból kolan 354
Ból kostek 357
Bóle stóp 360
Strefy 364
Bibliografia 365
O Autorze 378