

## TURINYS

ĮVADAS ARBA KODĖL MUS TRAUKIA KELIAUTI / 9

RYTŲ IR VAKARŲ MEDICINOS KONCEPCIJA / 16

*Rytų ir Vakarų medicinos skirtumai / 27*

*Čakros / 32*

*Energetiniai kanalai arba meridianai / 35*

*Ajurvedos ir Vakarų medicinos skirtumai: požiūris į fizinį kūną, diagnostika ir gydymas / 40*

RYTŲ MEDICINOS TRAKTATAI. INDIJA, KINIJA IR TIBETAS / 46

INDIJA / 48

*Senovės Indijos medicininiai traktatai ir garsiausi gydytojai (Sušruta ir Čaraka) / 48*

*„Aštanga Hridaja“ / 50*

*Chirurgija Indijoje / 52*

*Jogos ir pranajamos ištakos Indijoje / 53*

AJURVEDOS PRADMENYS / 54

*Ajurvedos kilmė / 55*

*Ajurvedos apibrėžimas kituose šaltiniuose / 57*

*Ajurvedos diagnostika / 59*

*Kas yra pančakarma? / 62*

*Gydymo metodai, naudojami Pančakarmos metu / 63*

*Mokymas apie penkis elementus / 71*

*Trys došos – trys integraliniai principai fiziniam kūnui valdyti / 78*

*Vata doša / 80*

*Pita doša / 104*

*Kapha doša / 117*

*Žarnyno toksinai ir kaip jų išvengti (pagal Ajurvedą) / 128*

*Ajurveda apie mitybą / 134*

*Ajurvedinių terminų žodynėlis / 138*

TIBETAS / 150

*Tibeto medicinos pagrindai / 150*

*„Gjuši“ // „Čžud-ši“ – viduramžių Tibeto kultūros paminklas / 152*

*„Žydrasis berilas“ / 159*

*Traktatas „Gjuši“ // „Čžud-ši“ Rusijoje / 163*  
*Gydymo būdai, nurodyti Tibeto medicinos traktatuose / 164*

## KINIJA / 172

*Senovės Kinijos medicina / 172*  
*Senovės Kinijos medicinos filosofiniai aspektai / 173*  
*Dao / 173*  
*Ci, či, ki; prana / 175*  
*In bei Jang pradų sąveika / 180*  
*Jang ir In / 180*  
*In ir Jang atspindys žmogaus kūne / 182*  
*In ir Jang savybės / 182*  
*In ir Jang charakterio savybės / 182*  
*Mokymas apie penkis elementus (u-sin) / 184*  
*Praktiniai kinų medicinos aspektai / 185*  
*„Čžen-cziu“ meno mokymas / 189*  
*Ci-Gun (Cigunas) / 196*  
*Kompleksas tai CZI DAO IN / 200*  
*Ciguno savimasažas – galimybė judėti nejudant / 206*

## AROMATERAPIJA / 210

*Aromatinių aliejų energetinės savybės / 211*  
*Kas yra eteriniai aliejai? / 213*  
*Augalai žmogaus gyvenime / 213*  
*Iš aromatinių medžiagų istorijos / 216*  
*Atsargumo priemonės, vartojant aromatinus aliejus / 216*  
*Aromaterapijos būdai / 218*  
*Baziniai aliejai / 227*  
*Šalto spaudimo aliejų charakteristika / 233*  
*Apie ghi / 234*  
*Geriausi receptai sielai ir kūnui / 235*  
*Geriausi masažinių aliejų mišiniai / 236*  
*Aliejų energetinės savybės / 237*  
*Vėjo energija / 237*  
*Karščio energija / 241*  
*Šilumos energija / 242*  
*Drėgmės energija / 245*  
*Aliejų sąrašas / 246*

## MEDITACIJA, TAI KŪNO ŠAKNYS, SIELOS SPARNAI / 249

*Kas yra meditacija? / 249*  
*Meditacija ir metodai / 252*

*Meditavimo kliūtys / 253*  
*Meditacija „Vidinė šypsena“ / 254*

REFLEKSOASTROLOGIJA / 262

*Meridianai (kanalai) / 263*  
*Kas yra Meridianai (praktiškai)? / 266*  
*Meridianų apžvalga (teorija ir pratybos) / 269*  
*Esame nemirtingi! (skrandžio meridianas) / 269*  
*Mūsų brangenybė – kaulai (kasos-blužnies meridianas) / 273*  
*Širdį stiprina ašaros bei atgaila (širdies meridianas) / 280*  
*Vidurių problemos – nuo netinkamų mitybos ir gyvenimo įpročių (plonojo žarnyno meridianas) / 285*  
*Fizinės ir emocinės sveikatos sąlyga – meilė / 292*  
*Inkstų meridianas – maitintojas ir kūno funkcijų saugotojas / 297*  
*Trišildžio meridianas – galingoji transformacijos jėga / 304*  
*Gyvenimas – pati džiaugsmingiausia šventė (tulžies pūslės meridianas) / 307*  
*Ar pasiekęs užsibrėžtą tikslą nepasijusi vienišas? (kepenų meridianas) / 310*  
*Žmogus – mikrokosmosas visatos vandenyne (plaučių meridianas) / 313*  
*Šiapus ar anapus realybės? (storosios žarnos meridianas) / 320*  
*Refleksoastrologijos apibendrinimas / 324*

VIETOJE PABAIGOS ŽODŽIO / 331

ILIUSTRACIJŲ SĄRAŠAS / 332

APIE AUTOREĮ / 333

PRIEDAI / 337

LITERATŪRA / 337

VAKARINIŲ KURSŲ KLAUSYTOJŲ ATSLIEPIMAI / 346