

МУНДАРИЖА

I БОБ

Ўз-ўзини массажнинг назария ва амалиётдаги афзаллиги	6
I. Ўз сезги аъзоларингизни мустаҳкамлаб, салбий ҳиссиётларни жиловлашингиз мумкин	7
II. Соғлом аъзолар шахсий ва ҳиссий сифатларни ўзгартиришга ёрдам бериши мумкин.....	8

II БОБ

Даволовчи қўллар	10
I. Қўл кафтлари.....	10
II. Перикард* (юрак олди халтаси)	10
III. Йўғон ичак.....	10
IV. Кафтнинг асосий чизиқлари.....	11
V. Қўл бармоқлари ва мутаносиб аъзолар (функциялар).....	11
VI. Қўл-оёқларни мустаҳкамлаш зарур.....	12
VII. Қўлларни массаж қилиш Ци оқимини рағбатлантириш воситаси сифатида.....	13
VIII. Ўз-ўзини массаж қилишни ўтказишга тайёрланиш	15
IX. Ўз-ўзини массажни бажариш.....	15
X. Қўл бармоқларининг сезгиларга, унсур (стихия)ларга ва ички аъзоларга мутаносиблиги	24

III БОБ

Бошингизни ўзингиз массаж қилинг	26
I. Бош	27
II юз (3.6, 3.8 ва 3.9-расм).....	31
III. Чаккалар.....	35
IV. Оғиз.....	36
V. Кўзлар.....	39
VI. Бурун.....	54
VII. Қулоқлар	60
VIII. Милклар, тишлар ва тил	66
IX. Бўйин	73
X. Елкалар.....	80

IV БОБ

Ички аъзолар ва безлардан зарарли моддаларни чиқариш	84
Айрисимон без.....	84
Юрак.....	88
Ўпкалар	88
IV. Жигар.....	91

V. Ошқозон, талоқ ва ошқозонности беzi	91
Йўғон ва ингичка ичак	91
Буйрақлар	96
Думғаза	98

V БОБ

Тизза ва товонларни ўз-ўзингиз массаж қилинг	99
Тизза ҳам зарарли моддаларни йиғувчиси бўлиб хизмат қилади	99
Товонлар – бу танангизнинг илдизлари.....	101

VI БОБ

Қабзиятлар	108
Қабзиятлар – қаттиқ ҳаяжон (стресс)нинг асосий сабаби.....	108
Ҳаддан ташқари босиқлик ва маҳдудлик – бу ҳам ўзига хос қабзиятдир.....	109
III. Қабзиятлар бевақт қариш сабаби сифатида.....	110
IV. Қорин бўшлиғини массаж қилиш – даосча соғломлаштиришнинг мўъжизавий воситаси	110
V. Дефекация жараёнида ўз-ўзини массаж қилиш.....	116

VII БОБ

Кундалик машқлар	117
Тонг чигил ёзишдан бошланади.....	118
Ўз қувват даражангизни ҳар куни текширинг.....	118
III. Биринчи машқ – ички табассум.....	121
IV. Ҳар кун қувват муҳосараларидан халос бўлинг	123
V. Ҳаётини фаолиятнинг кечаги маҳсулларида халос бўлинг	123
VI. Оёқларда қон ва ци айланишини рағбатлантириш.....	127
VII. Кўк томир (вена)да қон айланишини рағбатлантириш	128
VIII. Пай аппаратини машқ қилиш	131
IX. Бўйин ва орқа пайларини чўзиш.....	134
X. Тананинг тўққизта тешигини тозалаш.....	136
Юзни тозалаш.....	140
XII. Товонларни массаж қилиш.....	145
XIII . Кўзгуга тез-тез қараб қўйинг.....	145
XIV. Сув тозаловчи восита сифатида	146
XV. Ўз вақтингиздан унумли фойдаланинг.....	147
XVI. Қўшимча машқлар	148
XVII. Қандай тўғри ухламоқ керак?	150
XVIII. «Янги вазифалар қандай?!»	151
Изоҳли луғат.....	154