

Índice

<i>Prólogo de Mantak Chia</i>	7
<i>Agradecimiento</i>	9
I. La mujer global	11
1. Introducción	13
<i>Cómo surgió este libro</i>	13
<i>Lo que este libro le puede ofrecer</i>	15
<i>¿Qué es la salud?</i>	17
2. Sobre la feminidad	25
<i>El modelo femenino</i>	25
<i>Ser plenamente mujer</i>	27
<i>La mujer en el taoísmo</i>	29
<i>El modelo de salud global</i>	36
3. Fundamentos de la autocuración	40
<i>El centramiento</i>	40

II. El sistema de curación taoísta	49
4. Sobre la esencia de la energía	51
<i>La doctrina de la energía</i>	51
<i>El circuito energético menor y sus puntos energéticos</i>	67
5. El cuerpo	78
<i>Las cuatro sustancias básicas del cuerpo</i>	78
<i>Correspondencias entre elementos y órganos</i>	84
<i>El cuerpo femenino</i>	115
<i>Señales corporales y lenguaje corporal</i>	159
6. El Tao de las emociones	168
<i>El poder de los sentimientos</i>	168
<i>Transformación de los sentimientos</i>	178
7. El Tao de la sexualidad	182
<i>La sexualidad natural</i>	182
<i>La sexualidad femenina</i>	184
<i>Yin y Yang en la sexualidad</i>	186
<i>Deseo, excitación, éxtasis y orgasmo</i>	188
<i>La relación con la sexualidad masculina</i>	190
<i>El amor curativo</i>	192
<i>Comprender los problemas sexuales</i>	195
III. Totalidad y curación en el día a día	199
8. Trabajo energético	201
<i>Introducción</i>	201
<i>La fuerza del centro</i>	204
<i>Ejercicios energéticos</i>	206
<i>Automasaje</i>	217

9. La relación con los conflictos	221
<i>Reconocer los conflictos</i>	221
<i>Evasión de conflictos - resolución de conflictos</i>	223
<i>Las mujeres y los conflictos</i>	226
10. El Tao de la alimentación	230
<i>Comer con sentido común</i>	230
<i>Nutrición para el centro</i>	236
<i>Yin y Yang en la alimentación</i>	238
<i>Los cinco elementos en la alimentación</i>	244
<i>Cuadro sinóptico de los alimentos</i> <i>(según sabores y propiedades térmicas)</i>	246
<i>Antojos de comidas y bebidas como</i> <i>mensajes del cuerpo</i>	252
<i>Dietas</i>	253
11. Belleza, salud, fitness, deporte	257
<i>Belleza interior y exterior</i>	257
<i>El lenguaje de la piel y del cabello</i>	260
<i>Las mujeres y el deporte</i>	262
<i>Precauciones a la hora de practicar cualquier</i> <i>tipo de fitness</i>	264
12. Posibilidades de éxito y límites de las terapias	268
<i>Cuando la autocuración ya no es suficiente...</i>	268
<i>¿Qué precauciones deben tomar las mujeres</i> <i>frente a las terapias?</i>	269
<i>Estancia en el hospital</i>	274
<i>Sobre la relación con técnicas psíquicas,</i> <i>esoterismo y meditación</i>	276

IV. El Tao femenino	279
13. La mujer como sanadora	281
<i>El potencial femenino de autocuración y curación</i>	281
<i>El trato con los pacientes que padecen traumas</i>	283
<i>Para las enfermeras</i>	285
<i>Cómo aplicar con sentido los principios taoístas a la propia vida</i>	286
14. Ser plenamente mujer	288
<i>Valentía para ser mujer</i>	289
<i>Transformación e integración</i>	289
<i>Reconocimiento y realización de las tareas de la vida</i>	290
 Anexo	 291
Dirección de contacto de la autora	291
Índice de ejercicios	292
Glosario	294