

指 压

OBSAH

Předmluva vii

ČÁST PRVNÍ: Jak chápeme čchi, od historie po současnost

- | | |
|---------------------------------|----|
| 1. Co je shiatsu? | 3 |
| 2. Dějiny shiatsu | 5 |
| 3. Zákonitosti čchi | 11 |
| 4. Jak shiatsu vlastně funguje? | 17 |
| 5. Uzdravující setkání | 24 |

ČÁST DRUHÁ: Praktické aspekty shiatsu

- | | |
|--|----|
| 6. Osobní rozvoj a péče o zdraví terapeuta shiatsu | 33 |
| 7. Nejde o to, co děláte, ale jak to děláte | 43 |
| 8. Základní techniky a nástroje | 49 |
| 9. Okružní cesta po těle | 66 |

ČÁST TŘETÍ: Teoretické základy shiatsu

- | | |
|--|-----|
| 10. Tradiční čínská medicína pro potřeby shiatsu | 115 |
| 11. Zen-shiatsu | 146 |

ČÁST ČTVRTÁ: Prolnutí teorie a praxe

- | | |
|---|-----|
| 12. Element vody: ledviny a močový měchýř | 163 |
| 13. Element dřeva: játra a žlučník | 193 |
| 14. Element ohně: srdce, tenké střevo, ochránce srdce a trojitý ohříváč | 223 |

15. Element země: slezina a žaludek	271
16. Element kovu: plíce a tlusté střevo	299

ČÁST PÁTÁ: Setkání s klientem

17. Čtyři způsoby diagnostiky	327
18. Interpretace diagnostiky	345
19. Ošetření	354
20. Po ošetření	366

PŘÍLOHY

1. Zadní a přední střední dráha	379
2. Běžné neduhy a doporučení k jejich ošetření	384
<i>Slovník čínských a japonských pojmů pro potřeby shiatsu</i>	403
<i>Literatura</i>	407
<i>Rejstřík</i>	409