

Obsah

Poděkování	V
Poděkování překladatele	V
Předmluva	VI
Předmluva k českému vydání	VII
Pro práci s touto knihou	VIII

Část 1 Základy 1

1 Dějiny akupresury	2
1.1 Člověk ze zorného úhlu Východu	2
2 Co můžeme od akupresury očekávat?	4
3 Účinek akupresury	5
3.1 Účinek na tělo	5
3.2 Účinek na komunikační systém v těle	5
3.3 Účinek na nervový systém	6
4 Formy ošetření v akupresuře	8
4.1 Parametry ošetření	8
4.1.1 Stanovení diagnózy	8
4.1.2 Základní masážní hmaty a jejich účinek	8
4.1.3 Vnímání pacientů terapeutem	9
4.2 Technika masážních hmatů, jejich intenzita a trvání	9
4.2.1 Stlačování	9
4.2.2 Držení/dotýkání se	10
4.2.3 Masírování (uchopení)	10
4.2.4 Otáčení a natahování	11
4.2.5 Kroužení	11
4.2.6 Mnutí	12
4.2.7 Vibrace	12
4.2.8 Tření	13
4.2.9 Hlazení	13
4.3 Všeobecné pokyny pro ošetření	14
4.4 Účinky a vedlejší účinky	14
5 Preventivní opatření	15
6 Faktory podporující onemocnění	16
7 Malá osobnostní typologie odpovídající fázím změn	17
7.1 Oheň	17
7.2 Země	17
7.3 Kov	17
7.4 Voda	18
7.5 Dřevo	18

8	Umístění bodů	19
9	Předpoklady a pořadí ošetření	22
9.1	Naladění se na ošetření	22
9.2	Očista a nabíjení rukou – přípravná masáž	22
9.3	Tělesná cvičení podle Motoyamy	23
9.4	Všeobecná doporučení	24
10	Přehled nomenklatury	25
11	Typy bodů	26
11.1	Body mu	26
11.2	Body shu	26
11.3	Body xi	27
11.4	Body yuan	27
11.5	Antické body	28
11.6	Mistrovské body	28
11.7	Body oken do nebe	29
11.8	Tonizační a sedativní body	29
Část 2 Body		31
12	Popis bodů	32
12.1	Hlava	32
12.2	Krk/ramena	67
12.3	Paže/ruka	84
12.4	Hrudník/břícho	112
12.5	Záda	128
12.6	Páneve	145
12.7	Noha/chodidlo	154
Část 3 Příklady ošetření akupresurou podle západních klinických obrazů		201
13	Návrhy ošetření	202
13.1	Začátek ošetření	202
13.2	Dýchací cesty	203
13.3	Oběhový systém	218
13.4	Trávicí orgány	225
13.5	Bolesti hlavy a poruchy spánku	230
13.6	Pohybový aparát	241
13.7	Močové cesty/močový měchýř	259
13.8	Kůže	260
13.9	Ženské orgány	262
13.10	Smyslové orgány	265
13.11	Emoce	270
13.12	Všeobecné symptomy	273

Část 4 Příloha	279
14 Samoléčba	280
Přehled drah	282
Dráhy na přední straně těla	282
Dráhy na zadní straně těla	287
Literatura	290
Seznam bodů	291
Seznam bodů (čínská nomenklatura)	293
Rejstřík	295