

Obsah

<i>Jak používat tuto knihu</i>	5
<i>Předmluva</i>	8
<i>Úvod</i>	11

Část první

Něbesa, země a lidské bytosti

Nauka základů

Kapitola první	Tradice Východu	17
Kapitola druhá	Vaše zdraví	27
Kapitola třetí	Principy a techniky	43
Kapitola čtvrtá	Základní sestava shiatsu	57

Část druhá

Cesty ki

Ošetření drah

Kapitola pátá	Vzory ki	73
Kapitola šestá	Přední dráhy	81
Kapitola sedmá	Zadní dráhy	103
Kapitola osmá	Postranní dráhy	127

Část třetí

Všestrannost s jednoduchostí

Rozvinutí techniky

Kapitola devátá	Průvodce diagnostikou	151
Kapitola desátá	Každodenní shiatsu	167

<i>Rejstřík</i>	187
<i>Poděkování autora</i>	190
<i>Poděkování nakladatele</i>	191