

OBSAH

Úvod	3
Vznik a záměr knihy	3
Jak používat tuto knihu	4
Poděkování a upozornění autora	6
ŽIVOTODÁRNÉ LÁTKY	7
Ki	8
Orgány Zang - Fu	8
Orgány Zang	10
Ledviny (L)	10
Játra (J)	12
Obal Srdce (OS)	13
Srdce (S)	13
Slezina (SS)	14
Plíce (P)	15
Orgány Fu	18
Močový Měchýř (MM)	18
Žlučník (Žl)	18
Trojitý Ohříváč (TO)	18
Tenké Střevo (TeS)	19
Žaludek (Ž)	19
Tlusté Střevo (TS)	20
ZÁKLADNÍ POPIS MERIDIÁNŮ, JEJICH FUNKCÍ A BODŮ NA DRAHÁCH ULOŽENÝCH	21
Způsoby ošetření akupunkturních bodů	23
Porovnávací tabulka specifikace bodů	25
LEDVINY A MOČOVÝ MĚCHÝŘ	27
Tabulka nejužívanějších akubodů Ledvin	29
Mapa dráhy Ledvin a popis všech akubodů	35
Tabulka nejužívanějších akubodů Močového Měchýře	41
Mapa souhlasných (SHU) akubodů	42
Mapa dráhy Močového Měchýře a popis všech akubodů	47
JÁTRA A ŽLUČNÍK	59
Tabulka nejužívanějších akubodů Jater	61
Mapa dráhy Jater a popis všech akubodů	67
Tabulka nejužívanějších akubodů Žlučníku	71
Mapa dráhy Žlučníku a popis všech akubodů	77
OBAL SRCE A TROJITÝ OHŘÍVAČ	85
Tabulka nejužívanějších akubodů Obalu Srdce	87
Mapa dráhy Obalu Srdce a popis všech akubodů	92
Tabulka nejužívanějších akubodů Trojitého Ohříváče	97
Mapa dráhy Trojitého Ohříváče a popis všech akubodů	102
SRDCE A TENKÉ STŘEVO	107
Tabulka nejužívanějších akubodů Srdce	109
Mapa dráhy Srdce a popis všech akubodů	114
Tabulka nejužívanějších akubodů Tenkého Střeva	119
Mapa dráhy Tenkého Střeva a popis všech akubodů	123
SLEZINA A ŽALUDEK	127
Tabulka nejužívanějších akubodů Sleziny	129
Mapa dráhy Sleziny a popis všech akubodů	134
Tabulka nejužívanějších akubodů Žaludku	141
Mapa dráhy Žaludku a popis všech akubodů	146

PLÍCE A TLUSTÉ STŘEVO	155
Tabulka nejužívanějších akubodů Plíc	157
Mapa dráhy Plíc a popis všech akubodů	162
Tabulka nejužívanějších akubodů Tlustého Střeva	167
Mapa dráhy Tlustého Střeva a popis všech akubodů	172
PŘEDNÍ STŘEDNÍ A ZADNÍ STŘEDNÍ	177
Mapa dráhy Přední Střední a popis všech akubodů	182
Mapa dráhy Zadní Střední a popis všech akubodů	190
ZÁKLADNÍ VÝKLAD UČENÍ PĚTI ELEMENTŮ	195
Základní vztahy Pěti elementů v tabulce Pentagramu	196
VODA – Období a zrozenec zimy	198
DŘEVO – Období a zrozenec jara	202
OHĚŇ – Období a zrozenec léta	205
ZEMĚ – Období a zrozenec babího léta	208
KOV – Období a zrozenec podzimu	212
Mapa akubodů horních a dolních končetin	218
Mapa souhlasných (SHU) a poplašných (MU) bodů	220
Přehled map meridiánů jin a jang v Pentagramu	222
Přehled šlachosvalových drah meridiánů v Pentagramu	224
Přehled postižených oblastí těla v řazení Pěti elementů	225
Zrození a vztahy elementárních draků v Pentagramu	227
Mapa pěti nepřátelských a nápomocných jinových sil draků	228
Mapa pěti nepřátelských a nápomocných jangových sil draků	229
Mapa pravomoci a funkce a draků hlavních orgánů	230
Mapa jangových a jinových vlastností draků	231
Mapa patero přepínání GO–RO–SHICHI–SHO	232
Mapa šesti terapeutických šumů	234
Přehled jinových a jangových strečů meridiánů v Pentagramu	235
Pentagram přeměny přílišného a postižení	237
Pentagram indického pojetí jin–jang	238
Přehledy jinových a jangových fyzických a psychických souvztažností	239
ZÁKLADNÍ TECHNIKY SHIATSU	243
Základní kontakt	245
Vedení vědomí těla – obtahování, tření	247
Modlitba z Baltimore	249
Válení těla, hnětení, zadělávání „těsta“	250
Uchopování a odtahování (odštipování)	254
Stlačení ploch a bodů	257
Zdvíhání končetin a těla	268
Tepání a úhozy a vytřásání	271
Výběr masážních metod	275
SHIATSU ZÁPĚSTÍ, DLANÍ A PRSTŮ	277
Mapa měrných drah dle EAV na dlaních	279
Mikrosystém dlaní – mapa	286
Sestava strečů na zápěstí	295
SHIATSU KOTNÍKŮ, CHODIDEL A PRSTŮ	298
Mapa měrných drah dle EAV na chodidlech	300
Mikrosystém plosek nohou – mapa	304
Vztahy reflexí chodidel a částí páteře	305
Shiatsu techniky na kotníky, chodidla a prsty	314
SHIATSU BEDER, KŘÍŽE A DOLNÍCH KONČETIN	324
Foto možných technik	326
Rotace v kyčelním kloubu	339

Sestava předstrečů a strečů meridiánů DK	347
Stláčení spodního Tan-tienu	352
Užití hadí (cvičební) hole pro stláčení	354
SHIATSU KRČNÍ A HRUDNÍ PÁTEŘE	356
Mapa vztahů obratlů a míchy k orgánům	357
Mapa zádové diagnostiky dle Massunagy	358
Autostreče a autoreponace (pressura) krční páteře	359
Možné užití technik na hrudní páteř v pozici na břiše	362
Užití technik na hrudní páteř v pozici na zádech	367
Kroužení paže a paží v ramenním a ramenních kloubech	367
Reponace žebra u hrudní kosti	372
Mapy a ujasnění souhlasných (SHU) a poplašných (MU) bodů	373
Možné užití technik na krční páteř v pozici na zádech	379
Kancelářské Shiatsu (na židli v sedě)	388
SHIATSU OBLIČEJE A HLAVY	404
Mapa reflexí orgánů na obličej	406
Symetrie obličeje YIOEUÁY (IOEUA)	407
Mapa reflexí očí - IRIS diagnostika	410
Mapa reflexí zubů a jazyka	411
Základní techniky Shiatsu obličeje	413
Mapa ucha pro Aurikuloterapii	414
HARA	420
Jitsu a Kyo Hara	422
Mapa Hara diagnostiky dle Massunagy	425
Ampuku – techniky ošetření a diagnostiky Hara	427
REFLEXNÍ SHIATSU A UŽITÍ TŘÍ AŽ PĚTI PŘEHRAD - OPASKŮ	432
TRÉNINK OSOBNOSTI SHIATSU PRAKTIKANTA A TERAPEUTA	441
Streče meridiánů čtrnácti drah	443
Pozdrav Slunci Rojin-Lijang	473
Pět Tibeťanů Rojin-Lijang	483
Užití speciálního rovnače a posilovače páteře a nervů	494
Otužování, utužování a očista	501
Použitá literatura	517
Slova autora na závěr	518