

Obsah

CO JE ŠIACU? 6

STRUČNÁ HISTORIE 8

JAK ŠIACU PŮSOBÍ? 10

Meridiány 10

TECHNIKA ŠIACU 12

Váha těla 12

„Procházka“ rukama 12

Stlačování bodů 13

Použití palců 13

Zásady zen šiacu 14

Základní sestava 16



NÁVŠTĚVA TERAPEUTA 20

PĚT PRVKŮ 22

ZEMĚ 24

KOV 28

VODA 32

DŘEVO 36

OHEŇ 40



BODY ŠIACU 46

Meridiány žaludku a sleziny 46

Meridiány plic a tlustého střeva 47

Meridiány srdce a tenkého střeva 48

Meridiány ledvin a močového měchýře 49

Meridiány osrdečníku a trojitého ohříváče 50

Meridiány jater a žlučníku 51

ŠIACU DOMA 52

BĚŽNÁ ONEMOCNĚNÍ 54

