

# Obsah

Úvod.....	9	4.2.2 Vnitřní orgány a klasické meridiány .....	38
Vysvětlivky k terminologii.....	10	4.3 Zen shiatsu.....	40
<b>1 Teoretické základy shiatsu</b>		<b>5 Diagnostické možnosti.....</b>	<b>42</b>
<b>1 Masáže shiatsu.....</b>	<b>13</b>	5.1 Diagnostika pozorováním.....	43
1.1 Co si představit pod pojmem shiatsu? .....	14	5.2 Diagnostika dotazováním .....	43
1.2 Trochu historie .....	14	5.3 Diagnostika poslechem.....	44
1.2.1 Historické kořeny.....	14	5.4 Diagnostika pohmatem .....	44
1.2.2 Návrat ke zdraví .....	14	5.4.1 Kyo a jitsu .....	44
1.3 Nipponský styl nebo zen shiatsu? .....	15	<b>11 Praktické uplatnění shiatsu</b>	
1.4 Další druhy shiatsu .....	15	<b>6 Návštěva terapeuta .....</b>	<b>49</b>
<b>2 Možnosti zen shiatsu.....</b>	<b>17</b>	6.1 „Pacienti“ .....	49
2.1 Je shiatsu masáž? .....	18	6.2 Co vás čeká při ošetření shiatsu? .....	49
2.2 Indikace .....	18	6.3 Jak často si zajít na shiatsu? .....	51
2.3 Kontraindikace .....	19	<b>7 Případy z praxe.....</b>	<b>52</b>
<b>3 Princip shiatsu .....</b>	<b>21</b>	7.1 Pohodové těhotenství .....	52
3.1 Harmonizace toku Ki tělem.....	22	7.2 Urputné bolesti hlavy.....	53
3.2 Kvalita doteku .....	22	7.3 Přetrvávající bolesti v bedrech a kříži.....	53
3.3 Praktické zásady .....	23	7.4 Letité napětí a nedostatek lásky .....	54
3.3.1 Na podlaze .....	23	<b>111 Praktické dovednosti</b>	
3.3.2 V oblečení .....	23	<b>8 Techniky shiatsu .....</b>	<b>59</b>
3.4 Hara .....	25	8.1 Základní techniky.....	59
3.5 Zásady zen shiatsu .....	26	8.1.1 Rozptýlení .....	60
<b>4 Zdroje shiatsu.....</b>	<b>31</b>	8.1.2 Tonizace .....	77
4.1 Teorie Pěti elementů .....	32	8.1.3 Zklidnění.....	82
4.2 Tradiční čínská medicína .....	33	8.2 Strečink.....	83
4.2.1 Jin a jang .....	36		

<b>9 Základní postup ošetření ve 4 polohách.....</b>	<b>87</b>	<b>14 Shiatsu jako základna pro další druhy terapie ....</b>	<b>160</b>
9.1 Přínos základních znalostí shiatsu .....	87	<b>15 Shiatsu v Čechách .....</b>	<b>161</b>
9.2 Leh na břicho .....	88		
9.2.1 Praktické techniky .....	89	<b>✓V Shiatsu pro každý den</b>	
9.3 Leh na zádech .....	97	<b>16 Stimulace a uvolnění meridiánů</b>	
9.3.1 Praktické techniky .....	98	= cviky Makko-Ho ve dvojici.....	165
9.4 Leh na boku .....	114	16.1 Dráha Plic a Tlustého střeva.....	167
9.4.1 Praktické techniky.....	115	16.2 Dráha Žaludku a Sleziny .....	169
9.5 Vsedě nebo v kleku.....	129	16.3 Dráha Srdce a Tenkého střeva .....	171
9.5.1 Praktické techniky .....	130	16.4 Dráha Močového měchýře a Ledvin .....	173
		16.5 Dráha Ochránce srdce a Trojitého ohříváče.....	175
<b>✓V Něco navíc</b>		16.6 Dráha Žlučníku a Jater .....	177
<b>10 Děti - naši největší učitelé .....</b>	<b>147</b>	16.7 Dort se šlehačkou .....	179
<b>11 Shiatsu v těhotenství.....</b>	<b>152</b>		
<b>12 Děti a shiatsu .....</b>	<b>154</b>		
<b>13 Shiatsu jako způsob života.....</b>	<b>159</b>	<b>Literatura.....</b>	<b>181</b>