

# Obsah

Seznam potíží podle terminologie západní medicíny .....	8
Předmluva .....	9
Úvod.....	11
Prolog.....	13

## První část: Základy tradiční čínské medicíny

I. kapitola: Dao a deset tisíc bytostí .....	18
Dao, Wuji, Taiji .....	18
Qi .....	19
Yin – Yang .....	20
II. kapitola: Pět prvků a šest energií.....	25
Pět prvků .....	25
Šest energií.....	31
III. kapitola: Pět podstat .....	35
Jing.....	35
Prenatální Jing .....	36
Postnatální Jing.....	36
Shen.....	37
Qi .....	39
Xue .....	40
Jin Ye.....	42
IV. kapitola: Zang-Fu .....	44
Srdce – Xin .....	47
Perikard – Xin Zhu nebo Xin Bao Luo .....	50
Tenké střevo – Xiao Chang .....	51
Ledviny – Shen.....	52
Ledvina Yang a ledvina Yin .....	56
Ming Men.....	57
Močový měchýř – Pang Guan .....	58
Slezina Pi a žaludek Wei .....	60
Slezina – Pi.....	61
Žaludek – Wei.....	65
Játra – Gan.....	66
Žlučník – Dan .....	73



Plíce – Fei .....	75
Tlusté střevo – Da Chang .....	80
Trojité ohříváče – San Jiao .....	82
V. kapitola: Energetické dráhy – Mai .....	87
Zvláštní dráhy .....	88
Svalovo-šlachové dráhy Jin Jing .....	88
Dráhy Luo .....	88
Dráhy Bie .....	89
Mimořádné dráhy Qi Mai .....	89
Řádné dráhy Zheng Jing .....	89
Průběh řádných drah .....	90
Popis řádných energetických drah .....	95
VI. kapitola: Body – Xue .....	108
Význam Xue .....	108
Vlastnosti bodů .....	109
Umístění bodů .....	112

### **Druhá část: Technika a praktická aplikace shiatsu**

VII. kapitola: Fyzický kontakt .....	116
VIII. kapitola: Technika shiatsu .....	120
Cvičení ke zlepšení energetického a fyzického vnímání při praktikování shiatsu .....	120
Pozice .....	122
Shiatsu neboli tlak prstů .....	123
Ruka jako pracovní nástroj .....	125
IX. kapitola: Poloha vleže na břiše .....	127
X. kapitola: Poloha vleže na zádech .....	143
XI. kapitola: Diagnóza shiatsu .....	164
Diagnóza hmatem .....	164
Dříve než začneme se shiatsu .....	166
Diagnóza hmatem – záda .....	167
Diagnóza hmatem – břicho .....	167
Diagnóza hmatem – ostatní části těla .....	168
Energie a hmota .....	168
Nadbytek a nedostatek Qi – Jitsu a Kyo .....	169
XII. kapitola: Shiatsu a specifické potíže .....	175
Hlava a obličej .....	177



---

Bolest hlavy .....	177
Smyslové orgány.....	180
Krk .....	184
Končetiny .....	186
Záda.....	192
Hrudník a břicho .....	196
Závěr .....	205
Použitá literatura.....	206
Doporučená literatura.....	206