

# Literatura

## Základní prameny

- Beresford-Cooke, Carola: *Shiatsu Theory and Practice*. New York, Edinburgh, London etc. 1996
- Cohen, Sherry S.: *Zärtlichkeit heilt*. Genf, München 1994
- Daiker, Ilona: *Wissenswertes über Shiatsu*. Hamburg 1997
- Daiker, Ilona/Kirschbaum, Barbara: *Die Heilkunst der Chinesen*. Reinbek bei Hamburg 1997
- DAO Sonderheft *Shiatsu*. Hamburg 1995
- Endo, Ryokyu: *Tao Shiatsu. Life Medicine for the 21st Century*. Tokyo, New York 1995
- Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GDS): *Shiatsu-Journal*. Berlin
- Jarmey, Chris/Mojay, Gabriel: *Das große Shiatsu Handbuch*. Bern, München, Wien 1993
- Juhan, Deane: *Körperarbeit. Die Soma-Psyche-Verbindung*. München 1992
- Kaptchuk, Ted: *Das große Buch der chinesischen Medizin*. München, Bern, Wien 1990
- Maciocia, Giovanni: *Die Grundlagen der Chinesischen Medizin*. Kötzing/Bayer. Wald 1994
- Masunaga, Shizuto/Ohashi, Wataru: *Das große Buch der Heilung durch Shiatsu*. München, Bern, Wien 1992 (6. vyd.)
- Masunaga, Shizuto: *Zen Imagery Exercises*. Tokyo, New York 1987
- Namikoshi, Toru: *Das große Buch des Shiatsu*. Basel 1992

- Ohashi, Wataru: *Shiatsu. Die japanische Fingerdrucktherapie.* Freiburg i. Br. 1977
- Olvedi, Ulli: *Yi Qi Gong. Das Stille Qi Gong.* Bern, München, Wien 1994
- Rappenecker, Wilfried: *Yu Sen. Sprudelnder Quell.* Waldeck 1990

## K dalšímu studiu

### Shiacu

Daiker, Ilona: *Wissenwertes über Shiatsu.* Kolibri Verlag, Hamburg 1997

Tato ryze teoretická práce odpovídá na nejdůležitější otázky týkající se šiacu a je vhodná zvláště pro zainteresované laiky a praktiky šiacu jako úvod do studia těch, kteří chtějí získat přehled o zvláštěnostech a možnostech šiacu.

DAO *Sonderheft Shiatsu.* Kolibri Verlag, Hamburg 1995

Tento sešit podává dobrý přehled o současném stavu vývoje šiacu v německé jazykové oblasti. Obsahuje příspěvky Klause Metznera, Wilfrieda Rappeneckera, Wataru Ohashiho, Pamelky Fergusonové, Cliffa Andrewse, Bruna a Anny-Christy Endrichových, Gabriele Jonesové a dalších.

Ferguson, Pamela: *Shiatsu für alle.* Trias Verlag, Stuttgart 1995

Bohatě ilustrovaná, dobře srozumitelná knížka o možnostech ošetření sebe, respektive ošetření přátel a členů rodiny, se základními technikami šiacu. Uspořádána podle různých indikačních oblastí.

Jarmey, Chris/Mojay, Gabriel: *Das große Shiatsu Handbuch.* O.W. Barth Verlag, Bern, München, Wien 1993

Nejpodrobnější kniha o šiacu, která je nyní na trhu a která srozumitelně zprostředkovává základy tradiční čínské medicíny i pro čtenáře bez lékařského vzdělání. Vhodná pro terapeuty šiacu.

- Kodratoff, Yves/Gaebler, Tilman: *Meridian-Shiatsu*. Sphinx Verlag, Basel 1993  
Jediná kniha, v níž jsou Masunagovy meridiány nejen detailně zobrazeny, ale také popsány. Lze doporučit jen pokročilým terapeutům šiacu.
- Masunaga, Shizuto/Ohashi, Wataru: *Das große Buch der Heilung durch Shiatsu*. O.W. Barth Verlag, München, Bern, Wien 1992 (6. vyd.)  
Nyní již klasická, jediná v němčině vydaná Masunagova práce, která vznikla ve spolupráci s Ohashim. Pro začátečníky spíše nevhodná, pro pokročilé ji však lze stále ještě doporučit.
- Masunaga, Shizuto: *Zen Imagery Exercises*. Japan Publications, Tokyo, New York 1987 (německy od léta 1998: *Zen Shiatsu-Meridianübungen*. Felicitas Hübner Verlag, Waldeck)  
V této knize jsou popsány vedle kasických cviků pro natahování drah ještě různé cviky pro aktivaci energie drah. Zajímavá pro terapeuty i laiky.
- Metzner, Klaus: *Shiatsu. Heilsame Berührung*. Gräfe und Unzer Verlag, München 1991  
Knížka, která přímo vyzývá k tomu, aby čtenář učinil první krůčky sám nebo doma v kruhu přátel. Vhodná jako praktický úvod do šiacu.
- Ohashi, Wataru: *Ohashis neues Buch der Körperarbeit*. Bauer Verlag, Freiburg i. Br. 1997  
V šiacu Ohashiho je v popředí blaho dávajícího, a proto jde v této knížce především o pozici terapeutovu. S mnoha barevnými ilustracemi, vhodná pro začátečníky i pokročilé.
- Rappenecker, Wilfried: *Yu Sen. Sprudelnder Quell*. SSG Verlag, Waldeck 1990  
Velice dobrý, teoreticky i prakticky orientovaný úvod do šiacu s neobyčejně pěknými ilustracemi. Vhodný především pro ty, kteří chtějí začít studovat šiacu.

## Práce s tělem

Cohen, Sherry S.: *Zärtlichkeit heilt*. Ariston Verlag, Genf, München 1994

Kniha o rozličných funkcích doteku, práce, která popisuje důležitost hmatového dráždění na různých úrovních, počínaje péčí o kojence přes sexualitu až po terapeutický dotek. Různé formy práce s tělem jsou pojednány krátce, zčásti bohužel poněkud povrchně.

Gach, Michael: *Aku-Yoga. Gesund durch freien Fluß der Lebenskräfte*. Kösel Verlag, München 1985

Cvičebnice, v níž je srozumitelně spojena jóga s akupresurou. Vhodná pro všechny, kteří pro sebe něco chtějí udělat.

Juhan, Deane: *Körperarbeit. Die Soma-Psyche-Verbindung*. Knaur Verlag, München 1992

Pozoruhodná knížka o funkčních způsobech práce s tělem, nezávislá na formě, která se praktikuje nyní. Juhan vysvětluje význam doteku a spojení tělesných a duševních procesů ze západního hlediska.

## Pět fází proměn/prvky

Conelly, Dianne M.: *Traditionelle Akupunktur. Das Gesetz der Fünf Elemente*. Verlag Bruno Endrich, Heidelberg 1987

Velice vnímavý a poeticky napsaný úvod do učení o pěti prvcích. Doporučuje se jak zainteresovaným laikům, tak i žákům šiacu a akupunktury v počátečním stadiu.

Eckert, Achim: *Das heilende Tao. Gesund im Gleichgewicht der fünf Elemente*. Bauer Verlag, Freiburg i. Br. 1989

Kniha, která seznamuje s pěti prvky nejen teoreticky, ale díky četným cvikům i prakticky.

Pollmann, Antonius: *Die Fünf Wandlungsphasen in fünf Streichen*. Haug Verlag, Heidelberg 1991

Pět epizod ze známého komiksového příběhu Wilhelma Busche „Max a Moritz“ posloužilo Pollmannovi jako příklady pro různé aspekty pěti fází proměn. Zábavné čtení, které podává myšlenku pěti fází proměn ve svěží konkrétní podobě.

Rappenecker, Wilfried: *Fünf Elemente und Zwölf Meridiane*. Felicitas Hübner Verlag, Waldeck 1996

Tato příručka, koncipovaná pro šiacu, akupunkturu a práci s tělem, zprostředkovává jak klasické čínské vědění, tak i dlouholeté zkušenosti z oblasti práce s tělem. Spíše pro pokročilé.

## Čínské lékařství

Daiker, Ilona/Barbara Kirschbaum: *Die Heilkunst der Chinesen*. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1997

Přehled všech oblastí čínského lékařství zaměřený na praxi (čchi kung, akupunktura, masáž, výživa, léčivé byliny), jakož i jeho dějin pro zainteresované laiky; tipy pro výběr praktika i obsáhlá příloha s adresami a literaturou.

Schmidt, Wolfgang G. A.: *Die alte Heilkunst der Chinesen. Ihre Kultur und ihre Anwendung*. Herder Verlag, Freiburg i. Br. 1995.

Také pro laiky čtivý úvod do čínské medicíny, který se vyznačuje především tím, že podrobně popisuje i duchovní dějinné základy a historický vývoj.

Williams, Tom: *Was das Qi zum Fließen bringt. Grundlagen und Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin*. Aurum Verlag, Braunschweig 1996

Dobře uspořádaný úvod do základních zásad tradičního čínského lékařství s otázkami a cviky, které mají čtenáře motivovat k aktivnímu zvládnutí těchto zásad.

## Zenový buddhismus

Dürckheim, Graf, Karlfried: *Hara. Die Erdmitte des Menschen*. O. W. Barth Verlag, Bern, München, Wien 1969 (14. vyd.)

Kniha, která od svého vzniku v 60. letech neztratila na aktuálnosti, třebaže její jazykový styl dnes čtenáři připadá poněkud archaický. Nepostradatelná pro všechny, kteří se chtějí zabývat významem *hara* pro zenový buddhismus a kulturou Dálného východu.

Schloegl, Irmgard: *Was ist Zen? Geschichte, Wesen und Praxis einer großen geistigen Tradition des Ostens*. O. W. Barth Verlag, Bern, München, Wien 1995

Tato kniha zprostředkovává dobrý přístup k základním myšlenkám zenového buddhismu a informuje o původu a vývoji tohoto velkého východního učení jasným, srozumitelným jazykem.

Shibayama, Zenkei: *Zu den Quellen des Zen*. Heyne Verlag, München 1986

Velký mistr zenu Shibayama komentuje proslulé koany mistra Mumona ze 13. století, které se po staletí tajně ústně tradovaly od učitele k žákovi a sloužily k tomu, aby bezprostředně „ukazovaly“ ducha zenu. Standardní dílo zenové literatury.

Wetering, Janwillem van de: *Der leere Spiegel. Erfahrungen in einem japanischen Zen-Kloster*. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1981

Kdo by se rád seznámil zábavnou formou s duchem zenu, tomu lze vřele doporučit Janwillema van de Weteringa, světoběžníka, zenového buddhistu a autora detektivek, který strávil osmnáct měsíců v jednom japonském zenovém klášteře a tento svůj pobyt líčí s humorem, a přece hlubokomyslně.

Jihočeská vědecká knihovna  
v Českých Budějovicích  
(14)