Obsah

Předmluva 9
Úvod 11
Proč právě teď studovat tao shiatsu? 11
Medicína, kultura a prostředí 12
Západní medicína 15
Celostní medicína 16
Jin a jang 21
Vzájemně na sebe působící přirozenost jin a jang 21
Jin a jang jako světlo a stín: vědomí a podvědomí 25
Jin a Jang v medicíně a kultuře 29
Východní pohled na život 32
Část a celek 32
Nedostatek a zdraví 35
Uskutečnění celostně přirozeného života 38
Role tao shiatsu ve 21. století 42
Porozumění meridiánům 42
Uvolnění limbického systému pomocí shiatsu 43

Kapitola první

Léčebné techniky ki a shiatsu 47
Co je ki? 48
Význam ki 48
Ki: sjednocení mysli a hmoty 53
Klasifikace energie: shin, ki a sei 56
Ki a představivost. Síla představivosti během ošetření 57
Vzájemný vztah mezi myslí a tělem 62
Magie náboženství a meditace 64
Celostní přístup ošetření shiatsu 65
Soucit 66
Doin-ankyo a Umění nesmrtelnosti 68
Význam různých způsobů ošetření 68
Doin-ankyo a shiatsu 70
Umění nesmrtelnosti 71
Nečinnost v přirozenosti 72

Teate: ošetření dotekem 74
Význam doteku 74
Lékaři, šamani a duchovní léčitelé 75
Umění laskavosti 77
Teate: léčebné ošetření dotekem 78

Kapitola druhá

Základní techniky 81
Různé techniky shiatsu 82
Definice shiatsu 82
Techniky shiatsu 83
1. Tlak dlaní 83
2. Tlak patou dlaně 83
3. Tlak pevným uchopením (ha-aku-atsu) 83
Plánované a podpůrné metody aplikace presury 86
Kyo-jitsu / ho-sha 87
Začlenění ho-sha do shiatsu 89
Tři principy shiatsu 91
Podpůrný tlak 92
Stálý rovnoměrný tlak 102
Správné použití vyvážené presury
na čtyřech bodech 103
Rozložení váhy ošetřujícího 104
Absolutní pevnost těla ošetřujícího 104
Kolmý tlak 106
Principy metody ki shiatsu 108
Teorie a techniky ki shiatsu 108
Řízení ki zdvižením uvolněné kůže 111
Řízení ki a pohyb těla ošetřujícího 113
Řízení ki na hlubší úroveň 113
Základní provedení tao shiatsu 115
Poloha na boku 115
Poloha na břiše 116
Poloha na zádech 116
Poloha na boku 117
Poloha na břiše 128
Poloha na zádech a vsedě 133
Shiatsu pro děti 144
Poloha na boku 145

Poloha na břiše 151
Poloha na zádech a vsedě 155

Kapitola třetí

Diagnostika sho 165
Co je sho? 166
Diagnostika v tao shiatsu 166
Kyo-jitsu a nerovnováha člověka 173
Model kyo-jitsu jako příčina nemocí 177
Vnímání sho 181
Techniky diagnostiky meridiánů 185
Diagnostika kyo 185
Hara kyo: kde má pacient velkou potřebu ki 185
Uvolnění celého těla 187
Symptomy jitsu mizejí a symptomy kyose zlepšují 190
Vnímání proudění ki skrze tělo 191
Diagnostické metody kyo 191
Diagnostika kyo se provádí ve třech krocích. 191
Test O-Ring 192
Diagnostické metody jitsu 195

Kapitola čtvrtá

Meridiány 197
Tělo a meridiány 198
Východní anatomie 198
Západní diagnostika v orientální medicíně 200
Schopnost prvotního vnímání 201
Šest, dvanáct a dvacet čtyři meridiánů 205
Klasicky popisované meridiány 205
Důkazy pro dvanáct meridiánů 206
Objevení dvaceti čtyř meridiánů 208
Model kyo-jitsu v meridiánech 212
Funkce jednotlivých meridiánů 212
Plíce a tlusté střevo 213
Žaludek a slezina 216
Srdce a tenké střevo 218
Ledviny a močový měchýř 220
Ochránce srdce a trojohřívač 222
Játra a žlučník 224

Dráha početí a dráha řídicí 225
Dvacet čtyři meridiánů procházejících tělem 227

Kapitola pátá

Ošetření meridiánů 257
Tsubo a meridiány 258
Definice tsubo 258
Fyzicky vyvíjený tlak na meridiány 258
Body, skrze které pacient podvědomě vyžaduje shiatsu. 259
Body, které ovlivňují celé tělo 259
Body ve spojení s meridiány kyo 260
Tři pravidla ošetření tsubo 262
1. Vizualizace polštáře ki 262
2. Sjednocení bodů spojujících pacienta se zemí 264
3. Vyvážení akce a reakce 264
Postup při ošetření tsubo 265
Praxe ošetření meridiánů 266
Ošetření meridiánů na rukou a nohou 267
Symptomy a ošetření meridiánů 269
Ošetření meridiánů na hara 275
Filozofie ošetření meridiánů 276
Přizpůsobení se vitálním potřebám pacienta 276
Vnímání celého těla pacienta a stav pasivity 279
Význam ošetření meridiánů 280
Zpětná odezva 283
Projevy zpětné odezvy 285
Diagnostika v čínské medicíně 288
Vzájemný vztah mezi ošetřením a léčbou 288
Čtyři diagnostické metody čínské medicíny 290

Závěr 299
Slovník 304
O autorovi 306