

OBSAH

| | |
|--------------------------------|-----|
| Jak pracovat s touto knihou | 6 |
| Úvod: Počátky | 8 |
| Principy šiacu | 10 |
| Příprava na provádění šiacu | 34 |
| Duševní příprava | 36 |
| Tělesná kondice a makko-ho | 40 |
| Autostimulační cviky | 58 |
| Základní techniky šiacu | 66 |
| Základní program terapie šiacu | 98 |
| Leh na břicho | 100 |
| Leh na zádech | 124 |
| Leh na boku | 140 |
| Pozice vsedě | 160 |
| Šiacu jako způsob léčby | 174 |
| Slovník důležitých pojmů | 216 |
| Rejstřík | 220 |
| Poděkování | 224 |