

OBSAH

Úvod	9
1. Nebojte se východní medicíny	11
2. Teoretické podklady masáže (baňkování, moxování)	14
2.1 Kůže.....	24
2.2 Základy východní teorie.....	26
3. Baňkování	32
3.1 Historie baňkování.....	32
3.2 Účinky baňkování	33
3.3 Druhy baněk a způsoby baňkování.....	34
3.4 Příprava k baňkování	40
3.5 Postup při baňkování.....	41
3.6 Masážní baňkování	43
3.7 Indikace a kontraindikace baňkování.....	49
4. Moxování (požehování)	52
4.1 Historie moxování.....	52
4.2 Způsoby moxování.....	53
4.3 Účinky moxování	55
4.4 Moxování s cigaretami.....	56
4.5 Moxování s kuželíky.....	57
4.6 Postup při moxování.....	59
4.7 Indikace a kontraindikace moxování.....	61
5. Topografie meridiánů	63
5.1 Dráha srdce – šou-tchaj-jin fej-t'ing.....	67
5.2 Dráha tenkého střeva – šou-tchaj-jang siao-čchang-t'ing	69
5.3 Dráha močového měchýře – cu-tchaj-jang pchang-kuang-t'ing	73
5.4 Dráha ledvin – cu-šao jin-šen-t'ing.....	78
5.5 Dráha obalu srdce – šou-tüe-jin sin pao-t'ing	82

5.6	Dráha tří ohřivačů (tří ohňů) – šou-šao-jang san-tiao-t'ing.....	85
5.7	Dráha žlučníku – cu-šao-jang tan-t'ing	88
5.8	Dráha jater – cu-tüe-jin kan-t'ing.....	94
5.9	Dráha plic – šou-tchaj-jin fej-t'ing	98
5.10	Dráha tlustého střeva – šou-jang-ming ta-čchang-t'ing.....	102
5.11	Dráha žaludku – cu-jang-ming wej-t'ing	105
5.12	Dráha sleziny – cu-tchaj-jin pchi-t'ing	109
5.13	Přední střední dráha – žen-maj.....	114
5.14	Zadní střední dráha – tu-maj	116
6.	Důležité akupunkturní body.....	120
6.1	Souhlasné body.....	124
6.1.1	Hua Tuo body	128
6.2	Poplašné body.....	130
6.3	Vynikající body (mistrovské).....	134
6.4	Kardinální body.....	139
7.	Diagnostika.....	140
7.1	Anamnéza	142
7.2	Testovací tah.....	144
7.3	Pohmat.....	146
7.4	Energetické tahy	148
7.5	Další diagnostické metody.....	151
8.	Základní léčebné postupy	152
8.1	Masáž v místě nedostatku energie	153
8.2	Řešení akutního přebytku energie – „princip žížaly“	154
8.3	Masáž velkého a malého energetického oběhu	155
8.4	Dvojitě dělení	157
8.5	Okruhy – trojitě dělení	161
8.6	Další taktické varianty práce.....	164
8.6.1	Pravidlo poledne-půlnoc.....	164
8.6.2	Body přechodu (luo body).....	164
8.6.3	Body sedativní.....	166
8.6.4	Ošetření jednotlivých nemocí	167
9.	Akupresura a masáže	173
10.	Jizvy, piercing a tetování.....	178

11. Tucet receptů pro milovníky kuchařek	183
11.1 Dlouhověkost I	183
11.2 Dlouhověkost II	184
11.3 Dlouhověkost III	184
11.4 Dlouhověkost IV	184
11.5 Omlazování	185
11.6 Povzbuzení orgánů celého těla	185
11.7 Udržování dobré kondice	185
11.8 Zlepšení výkonu (mírný doping)	185
11.9 Pavouk	186
11.10 Manaka body	188
11.11 Zásada „tří“ dle Umlaufa	189
11.12 Body první pomoci (terminální body, tingy)	189
12. Bolesti nohou	191
13. Fenomén bolesti	200
13.1 Receptory bolesti a její vedení	202
13.2 Léčení a ovlivnění bolesti	203
13.3 Placebový efekt	207
14. Masáže to nesmí skončit	208
Závěr	212
Rejstřík	215
Literatura	217
Příloha: Schéma povelových bodů	219