

Obsah

Úvod 9

Základy

Co je šiacu? 15

Dějiny šiacu 16

Různé zaměření šiacu 19

Šiacu na Západě 22

Co šiacu dokáže? 25

Zdraví a nemoc 26

Síla doteku 29

Profesionální šiacu a šiacu jako svépomoc 34

Šiacu v kontextu čínské medicíny 38

Jin a jang 38

Ki – základ životní energie 41

Pět fází proměn a dvanáct funkčních okruhů 43

System drah 52

Příčiny nemocí a faktory tělesné soustavy 56

Profesionální šiacu

Typický průběh ošetření 61

Oděv 61

Pohovory 62

Specifická kvalita tlaku 62

Různé pozice 63

Trvání 63

Ošetření drah 64

Techniky šiacu	64
Ticho	64
Diagnostika u šiacu	66
Zásadně o diagnóze	67
Anamnéza a průvodní pohovor	68
Princip <i>kyo</i> a <i>jicu</i>	71
Diagnostické metody	78
Spektrum působení šiacu	78
Zkušenosti se šiacu	80
O jednom případě	83
Indikace a kontraindikace	85
Jak se nechat ošetřit metodou šiacu?	85
Jak najdete vhodného terapeuta šiacu?	85
Trvání a frekvence ošetření	86
Náklady a možnosti jejich úhrady	88

Svépomocné šiacu

Příprava	93
Vnější uspořádání	93
Nejdůležitější zásady ošetření	95
Přípravné cviky	100
Základní techniky ošetření	107
Naladění na ošetření	110
Šiacu v poloze na břiše	112
Šiacu v poloze na zádech	126
Šiacu v poloze na boku	167

Cviky na natahování drah	184
Dráha plic a dráha tlustého střeva	188
(fáze proměn <i>kov</i>)	
Dráha sleziny a dráha žaludku	189
(fáze proměn <i>země</i>)	
Dráha srdce a dráha tenkého střeva	192
(fáze proměn <i>ohně</i>)	
Dráha ledvin a dráha močového měchýře	194
(fáze proměn <i>voda</i>)	
Dráha osrdečníku a dráha trojitého ohřívače	196
(fáze proměn [doplňující] <i>ohně</i>)	
Dráha jater a dráha žlučníku	198
(fáze proměn <i>dřevo</i>)	

Doslov 201

Dodatek

Adresy 205

Literatura 207

Seznam vyobrazení 213

O autorce 215