

OBSAH

ÚVOD	5
Co je to šiatu?	5
Léčba pomocí tlaku prstů.....	5
Šiatu – japonská masáž?.....	6
Jinová a jangový princip	7
Šiatu	8
VŠEOBECNÉ ZÁSADY	11
Co byste měli vědět o šiatu	11
Odkud šiatu pochází?	11
Čínská medicína	11
Příbuznost s akupunkturou	12
Meridiány	13
Tsubos	16
Působení Šiatu	17
Pozor!	18
Příprava	19
ZÁKLADNÍ OŠETŘENÍ.....	22
Než začnete...	
Důležité rady pro začátečníky	22
Tlakové techniky.....	23

Aktivní a pasivní ruka.....	24
Používání palce.....	24
Používání dvou prstů.....	24
Technika pomoci dolní části dlaně	25
Používání dlaně	25
Jak by se mělo tlačit?	26
Jak dlouho by se mělo tlačit?	26
Zůstaňte uvolnění.....	27
Zahřívání.....	27
Ošetření zadní strany těla.....	28
Ošetření zad	29
Ošetření boků a hýždí	30
Ošetření zadní strany nohou	31
Ošetření chodidel	33
Ošetření přední strany těla	34
Ošetření břicha.....	35
Ošetření přední strany dolních končetin	38
Ošetření nohou.....	39
Ošetření hrudníku	40
Ošetření paží	41
Ošetření šíje.....	42
Ošetření obličeje	44
Závěrečné protahování.....	46
Závěrečné uvolnění	49

ŠIATSU V RÁMCI VŠEDNÍHO DNE	52
Šiatsu jako prostředek samoléčby	52
Co musíte brát v úvahu.....	52
Varování	55
Šiatsu samoléčba při obtížích.....	56
Vyčerpání a malátnost.....	56
Depresivní nálady a snížená popudlivost	58
Bolesti v kříži.....	59
Bolesti hlavy.....	60
Zažívací obtíže	62
Nespavost	63
Nesoustředěnost.....	65
Nadváha	66
Sexuální problémy	67
Nervozita.....	69
Dýchací obtíže a kašel	71
Rýma.....	72
Oběhové obtíže	74