

OBSAH

PŘEDMLUVA.....	5
PŘEDMLUVA AUTORA.....	7
ÚVOD.....	10
TRÉNINK CELÉ OSOBNOSTI.....	11
DÝCHÁNÍ.....	12
Jak cvičit dýchání.....	12
(1) přirozené dýchání (<i>tanden</i>).....	12
(2) koncentrované dýchání (<i>kumbhaka</i>).....	13
(3) dýchání se sepnutými dlaněmi (<i>gasšó</i>).....	13
STRAVOVÁNÍ.....	15
CVIČENÍ.....	16
Otužování kůže.....	18
Cvičení rovnováhy.....	20
Kardiovaskulární cvičení.....	22
Cvičení na flexibilitu.....	22
Cvičení posilující <i>hara</i> a <i>tandem</i>	22
Technika spontánních pohybů.....	24
NAČASOVÁNÍ (VOLBA VHODNÉ DOBY PRO AKCI) (<i>MA AI</i>).....	25
MEDITACE.....	26
HARA.....	26
KI.....	27
UNIKÁTNÍ PŘÍSTUP BOSONOHÉHO SHIATSU.....	28
TĚLO A MYSL.....	28
PŘIROZENÁ LÉČBA POUŽÍVÁ PŘIROZENÉ SÍLY.....	29
HARMONIE.....	29
ORIENTÁLNÍ A ZÁPADNÍ PŘÍSTUP K LÉČENÍ.....	29
ZDRAVÍ.....	30
Minulé, současné a budoucí zdraví.....	30
ÚNAVA.....	31
Nesprávné používání těla.....	31
Nesprávné dýchání.....	31
Strava.....	31
Emoční a psychická nerovnováha.....	31
Nedostatek adaptability.....	32
POHLED ORIENTÁLNÍ MEDICINY NA PŘÍČINY NEMOCÍ.....	32
„ <i>Naišó</i> “ vlivy, které pocházejí z vnitřku těla.....	32
A. Pět emočních příčin nemocí.....	32
B. Pět chutí.....	32
C. Jedy: potrava, voda a <i>oketsu</i> (hlen).....	34
D. <i>Go-ró šiči-šó</i> (Pět druhů přepínání způsobuje sedm nezdravých kondicí).....	34
„ <i>Gaidža</i> “ - vlivy, které přicházejí zvnějšku.....	35
VEGETATIVNÍ NERVOVÝ SYSTÉM.....	35
TĚLO SE LÉČÍ SAMO.....	39
TECHNIKY BOSONOHÉHO SHIATSU.....	40
DOTYKOVÉ TECHNIKY.....	40
Tření.....	40
Hnětení.....	41
Tlak vahou těla.....	41
Poklepávání.....	41
Potřásání.....	42
Vibrování.....	42

Protahování (strečink)	43
DIAGNÓZA	43
Diagnóza při pohledu zepředu	44
Diagnóza při pohledu z boku	45
Diagnóza při pohledu zezadu	47
CELKOVÁ MASÁŽ	49
Zadní část těla	49
Přední strana	53
NÁPRAVNÁ CVIČENÍ	85
NAPĚTÍ V ZÁDECH	85
ZKROUCENÁ PÁTEŘ	85
KULATÁ ZÁDA	85
NAPĚTÍ MEZI LOPATKAMI	85
NEROVNOVÁHA V TĚLE	86
VYROVNÁVÁNÍ BEDERNÍ ČÁSTI PÁTEŘE	86
NEVYVÁŽENÉ BOKY A STAŽENÉ STRANY TĚLA	86
NEROVNÉ LOPATKY	86
POVISLÉ BŘICHO	86
OBTÍŽE VE SPODNÍ ČÁSTI ZAD	86
OBTÍŽE V PASE A STŘEDNÍ ČÁSTI ZAD	87
INTUICE	94
ROZVOJ SEBEDŮVĚRY	95
NEZODPOVĚDITELNÉ OTÁZKY	95
SEBEDIAGNÓZA	97
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ POZOROVÁNÍ PŘI SEBEDIAGNÓZE	97
Dobré vyměšování	97
Dobrý spánek	98
Dobrá chuť k jídlu	98
OTESTUJTE SI SVOU VLASTNÍ KONDICI	99
Cvičení na flexibilitu	99
Klasifikace <i>jin</i> a <i>jang</i>	100
DIAGNÓZA Z RUKOU	102
DIAGNÓZA Z NEHTŮ U PRSTŮ RUKOU	104
DIAGNÓZA NOHY	106
Chodidla nohy	107
Rozložení váhy	108
Meridiány na noze	108
ZÁVĚR	111