

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	9
<b>Úvod</b> .....	11
<b>Proč právě teď studovat tao shiatsu?</b> .....	11
<b>Medicína, kultura a prostředí</b> .....	12
Západní medicína.....	15
Celostní medicína.....	16
<b>Jin a jang</b> .....	21
Vzájemně na sebe působící přirozenost jin a jang.....	21
Jin a jang jako světlo a stín: vědomí a podvědomí.....	25
Jin a Jang v medicíně a kultuře.....	29
<b>Východní pohled na život</b> .....	32
Část a celek.....	32
Nedostatek a zdraví.....	35
Uskutečnění celostně přirozeného života.....	38
<b>Role tao shiatsu ve 21. století</b> .....	42
Porozumění meridiánům.....	42
Uvolnění limbického systému pomocí shiatsu.....	43
<b>Kapitola první</b>	
<b>Léčebné techniky ki a shiatsu</b> .....	47
<b>Co je ki?</b> .....	48
Význam ki.....	48
Ki: sjednocení mysli a hmoty.....	53
Klasifikace energie: shin, ki a sei.....	56
Ki a představivost. Síla představivosti během ošetření.....	57
Vzájemný vztah mezi mysli a tělem.....	62
Magie náboženství a meditace.....	64
Celostní přístup ošetření shiatsu.....	65
Soucit.....	66
<b>Doin-ankyo a Umění nesmrtelnosti</b> .....	68
Význam různých způsobů ošetření.....	68
Doin-ankyo a shiatsu.....	70
Umění nesmrtelnosti.....	71
Nečinnost v přirozenosti.....	72

<b>Teate: ošetření dotekem .....</b>	<b>74</b>
Význam doteku.....	74
Lékaři, šamani a duchovní léčitelé .....	75
Umění laskavosti.....	77
Teate: léčebné ošetření dotekem.....	78

## **Kapitola druhá**

<b>Základní techniky .....</b>	<b>81</b>
<b>Různé techniky shiatsu.....</b>	<b>82</b>
Definice shiatsu .....	82
<b>Techniky shiatsu .....</b>	<b>83</b>
1. Tlak dlaní .....	83
2. Tlak patou dlaně .....	83
3. Tlak pevným uchopením (ha-aku-atsu).....	83
Plánované a podpůrné metody aplikace presury .....	86
Kyo-jitsu / ho-sha .....	87
Začlenění ho-sha do shiatsu.....	89
<b>Tři principy shiatsu.....</b>	<b>91</b>
Podpůrný tlak .....	92
Stálý rovnoměrný tlak.....	102
Správné použití vyvážené presury	
na čtyřech bodech .....	103
Rozložení váhy ošetřujícího .....	104
Absolutní pevnost těla ošetřujícího .....	104
Kolmý tlak.....	106
<b>Principy metody ki shiatsu.....</b>	<b>108</b>
Teorie a techniky ki shiatsu.....	108
Řízení ki zdvižením uvolněné kůže.....	111
Řízení ki a pohyb těla ošetřujícího .....	113
Řízení ki na hlubší úroveň .....	113
<b>Základní provedení tao shiatsu .....</b>	<b>115</b>
Poloha na boku.....	115
Poloha na bříše .....	116
Poloha na zádech.....	116
<b>Poloha na boku .....</b>	<b>117</b>
<b>Poloha na bříše .....</b>	<b>128</b>
<b>Poloha na zádech a vsedě.....</b>	<b>133</b>
<b>Shiatsu pro děti.....</b>	<b>144</b>
<b>Poloha na boku .....</b>	<b>145</b>

<b>Poloha na břiše .....</b>	<b>151</b>
<b>Poloha na zádech a vsedě .....</b>	<b>155</b>

### **Kapitola třetí**

<b>Diagnostika sho .....</b>	<b>165</b>
<b>Co je sho? .....</b>	<b>166</b>
Diagnostika v tao shiatsu .....	166
Kyo-jitsu a nerovnováha člověka .....	173
Model kyo-jitsu jako příčina nemocí .....	177
<b>Vnímání sho .....</b>	<b>181</b>
<b>Techniky diagnostiky meridiánů .....</b>	<b>185</b>
Diagnostika kyo .....	185
Hara kyo: kde má pacient velkou potřebu ki .....	185
Uvolnění celého těla .....	187
Symptomy jitsu mizejí a symptomy kyose zlepšují .....	190
Vnímání proudění ki skrze tělo .....	191
<b>Diagnostické metody kyo .....</b>	<b>191</b>
Diagnostika kyo se provádí ve třech krocích. ....	191
Test O-Ring .....	192
Diagnostické metody jitsu .....	195

### **Kapitola čtvrtá**

<b>Meridiány .....</b>	<b>197</b>
<b>Tělo a meridiány .....</b>	<b>198</b>
Východní anatomie .....	198
Západní diagnostika v orientální medicíně .....	200
Schopnost prvotního vnímání .....	201
<b>Šest, dvanáct a dvacet čtyři meridiánů .....</b>	<b>205</b>
Klasicky popisované meridiány .....	205
Důkazy pro dvanáct meridiánů .....	206
Objevení dvaceti čtyř meridiánů .....	208
<b>Model kyo-jitsu v meridiánech .....</b>	<b>212</b>
Funkce jednotlivých meridiánů .....	212
Plíce a tlusté střevo .....	213
Žaludek a slezina .....	216
Srdce a tenké střevo .....	218
Ledviny a močový měchýř .....	220
Ochránce srdce a trojohřívač .....	222
Játra a žlučník .....	224

Dráha početí a dráha řídicí .....	225
<b>Dvacet čtyři meridiánů procházejících tělem .....</b>	<b>227</b>

## Kapitola pátá

<b>Ošetření meridiánů .....</b>	<b>257</b>
<b>Tsubo a meridiány .....</b>	<b>258</b>
<b>Definice tsubo .....</b>	<b>258</b>
Fyzicky vyvíjený tlak na meridiány .....	258
Body, skrze které pacient podvědomě vyžaduje shiatsu ...	259
Body, které ovlivňují celé tělo .....	259
Body ve spojení s meridiány kyo .....	260
<b>Tři pravidla ošetření tsubo .....</b>	<b>262</b>
1. Vizualizace polštáře ki .....	262
2. Sjednocení bodů spojujících pacienta se zemí .....	264
3. Vyvážení akce a reakce .....	264
<b>Postup při ošetření tsubo .....</b>	<b>265</b>
Praxe ošetření meridiánů .....	266
Ošetření meridiánů na rukou a nohou .....	267
Symptomy a ošetření meridiánů .....	269
Ošetření meridiánů na hara .....	275
<b>Filozofie ošetření meridiánů .....</b>	<b>276</b>
Přizpůsobení se vitálním potřebám pacienta .....	276
Vnímání celého těla pacienta a stav pasivity .....	279
Význam ošetření meridiánů .....	280
<b>Zpětná odezva .....</b>	<b>283</b>
Projevy zpětné odezvy .....	285
<b>Diagnostika v čínské medicíně .....</b>	<b>288</b>
Vzájemný vztah mezi ošetřením a léčbou .....	288
Čtyři diagnostické metody čínské medicíny .....	290
<b>Závěr .....</b>	<b>299</b>
<b>Slovník .....</b>	<b>304</b>
<b>O autorovi .....</b>	<b>306</b>