

# Obsah

Slovo autora .....	5
KRÁTCE Z DĚJIN AKUPRESURY .....	6
CO JE AKUPRESURA A JAK PŮSOBÍ (podle přírodní japonské medicíny) .....	6
PŘÍPRAVA NA AKUPRESURU .....	11
Močové ústrojí .....	18
Solární plexus .....	20
Hlava .....	22
Krk .....	24
Oči a uši .....	25
Trapézové svalstvo, průdušky a plíce .....	27
Štítná žláza a příštítné tělísko .....	28
Nadledviny .....	30
Srdce a slezina, játra a žlučník .....	31
Žaludek, slinivka, dvanácterník .....	33
Střeva .....	34
Pohlavní žlázy .....	37
Páteř .....	38
Děloha a prostata .....	40
Dolní část tlustého střeva (konečník) .....	41

Kyčelní kloub.....	41
Klouby .....	43
Vaječníky, vejcovody a varlata .....	44
Kyčelní kloub a lopatka .....	46
Sedací nerv .....	47
Lymfatické žlázy .....	49
Hrudní mízovod, hrtan, ušní labyrint .....	50
Prsa, bránice, žebra.....	51
Mandle a čelisti.....	52
Žíly.....	54
Poznámky k reflexoterapii.....	55
SHIATSU - TLAKOVÁ MASÁŽ PRO ÚLEVU OD BOLESTI.....	59
NÁZORY PACIENTŮ .....	69
CERTIFIKÁTY A DIPLOMY .....	77

## Milí čtenáři,

dovolte mi, abych vám prostřednictvím této příručky přiblížil dvě starodávné léčebné techniky Dálného východu, jejichž pomocí je možné jednak tišit bolest, jednak odstraňovat různé zdravotní problémy. Konkrétně se zde budu věnovat akupresuře neboli reflexoterapii a také tradičním japonským masážím shiatsu. Rád bych vám srozumitelným způsobem vysvětlil, v čem je jejich podstata, a to tak, abyste je mohli aplikovat v domácích podmínkách za účelem řešení nejrůznějších zdravotních potíží i za účelem prevence.

Tato cvičení nejsou součástí žádné tajemné vědy, není to nic jiného než způsob, jak zkvalitnit náš životní styl. Jejich prostřednictvím lze účinně relaxovat, zvyšovat sebevědomí, zlepšovat fyzickou a psychickou kondici.

V Japonsku lidé i přes pracovní vytížení a množství povinností nacházejí čas na to, aby se několik minut denně věnovali reflexoterapii, cvičením uvolňujícím bolest, a dechovým cvičením. Díky pravidelnému cvičení lépe zvládají každodenní stresové situace, zklidňují mysl, posilují svou psychiku i odolnost vůči nemocem.

Tato cvičení jsou prostě součástí jejich kultury stejně tak jako zelený čaj.

Milí čtenáři, přeji vám, aby tento průvodce, a zvláště cvičení v něm obsažená, přinášející úlevu, vnitřní pohodu a posílení zdraví, přispěly ke zkvalitnění vašeho života.

*Hakuro Kotaka*