

<i>Introduzione</i>	XIII
<i>Prefazione</i>	XV
<i>Ringraziamenti</i>	XVII
<i>Presentazione dell'edizione italiana</i>	XIX

Parte Prima La scienza del Qi, passato e presente **1**

1. Che cos'è lo shiatsu?	3
2. La storia dello shiatsu	5
3. La scienza del Qi	11
Yin, Yang e Qi (Ki in giapponese)	11
Cielo, Terra e Uomo	13
Il Canale Centrale	13
4. Come opera in effetti lo shiatsu?	18
Il campo bioenergetico secondo la scienza	19
Come possiamo «leggere» i segnali del corpo	21
Lo shiatsu è specificatamente orientato alla percezione del Ki	22
Riassunto degli argomenti trattati	24
5. L'incontro terapeutico	26
Sguardo positivo incondizionato	27
Presenza	28
Autenticità	28
Confini	29
Consapevolezza delle proprie necessità	29
La separazione dall'incontro terapeutico	30
Essere sinceri riguardo alla propria esperienza	31

Parte Seconda La pratica shiatsu **33**

6. Crescita personale, cura e precauzioni per il praticante shiatsu	35
Esercizio	35

Rilassamento	37
Meditazione	38
Consapevolezza del respiro	39
Prendersi cura di se stessi	39
Ricevere un'applicazione shiatsu	43
Pratica	43
7. Trattamento con lo shiatsu 1: l'importante non è ciò che si fa, ma come lo si fa	45
Divertirsi	45
Essere consapevoli di sé	46
Espansione e contrazione	46
L'utilizzo del proprio campo del Ki nella diagnosi energetica	47
L'immaginazione come strumento energetico	49
Il potere dell'intenzione	49
8. Trattamento con lo shiatsu 2: tecniche e strumenti di base	51
Controindicazioni	51
Fondamenti pratici	52
Tecniche shiatsu	53
Parti del corpo usate come strumenti shiatsu	59
Altre tecniche	64
L'uso della mano madre: operare con la polarità	66
9. Trattamento con lo shiatsu 3: un viaggio intorno al corpo	69
Struttura della seduta shiatsu	69
La schiena	70
La zona sacrale	81
Il bacino	82
I fianchi	85
Il torace	88
Le spalle	94
Il collo	103
Il viso e la testa	111
Le braccia e le mani	114
Le gambe e i piedi	116

Parte Terza La teoria shiatsu

123

10. La medicina tradizionale cinese per il praticante shiatsu	125
Che cos'è la MTC?	125
Differenze nell'applicazione pratica della MTC e dello shiatsu	126
Il concetto basilare della MTC: Yin e Yang	127
Le Sostanze Vitali	128
Le cause di malattia	138
Gli Otto Principi Diagnostici	147
La Teoria delle Cinque Fasi	152
I Sei Livelli	154

11. La teoria Zen shiatsu	157
Kyo e Jitsu	158
La teoria di Kyo e Jitsu nella diagnosi e nel trattamento	160
Kyo e Jitsu come accesso all'esperienza del Ki nella pratica shiatsu	161
I meridiani Zen shiatsu	162
La teoria dei meridiani Zen shiatsu	163
Il ciclo di vita dell'ameba	164
Riepilogo	169

Parte Quarta L'unione fra teoria e pratica

171

12. La Fase Acqua: Reni e Vescica	173
Le associazioni dell'Acqua: vita, profondità, flusso, potere, purificazione	173
I Reni nella MTC	177
Immagazzinare l'Essenza: la base della salute	177
Immagazzinare l'Essenza: la crescita	177
Immagazzinare l'Essenza: la riproduzione	178
I Reni nella teoria Zen shiatsu: purificazione e slancio vitale	179
Il meridiano del Rene e il relativo trattamento	181
La Vescica nella MTC	190
La Vescica nella teoria Zen shiatsu: slancio vitale e purificazione	191
Il meridiano della Vescica e il relativo trattamento	192
13. La Fase Legno: Fegato e Vescica Biliare	203
Le associazioni del Legno: crescita, cooperazione, adattabilità, organizzazione, espressione di sé	203
Il Fegato nella MTC	208
Il Fegato nella teoria Zen shiatsu: deposito e distribuzione	210
Il meridiano del Fegato e il relativo trattamento	212
La Vescica Biliare nella MTC	220
La Vescica Biliare nella teoria Zen shiatsu: distribuzione e deposito	221
Il meridiano della Vescica Biliare e il relativo trattamento	222
14. La Fase Fuoco: Cuore, Intestino Tenue, Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore	233
Le associazioni del Fuoco: forza trasformatrice, luce, calore, eccitazione, movimento, reattività	233
La correlazione tra i meridiani del Fuoco	234
Il Cuore nella MTC	238
Il Cuore nella teoria Zen shiatsu: metabolizzazione	241
Il meridiano del Cuore e il relativo trattamento	242
L'Intestino Tenue nella MTC	246
L'Intestino Tenue nella teoria Zen shiatsu: assimilazione	247
Il meridiano dell'Intestino Tenue e il relativo trattamento	249
Il Ministro del Cuore nella MTC	257
Il Ministro del Cuore nella teoria Zen shiatsu: circolazione profonda e protezione	259
Il meridiano del Ministro del Cuore e il relativo trattamento	260
Il Triplice Riscaldatore nella MTC	268
Il Triplice Riscaldatore nella teoria Zen shiatsu: circolazione periferica e protezione	271
Il meridiano del Triplice Riscaldatore e il relativo trattamento	273

15. La Fase Terra: Milza e Stomaco	281
Le associazioni della Terra: stabilità, sostegno, fertilità, ricettività, nutrimento	281
La Milza nella MTC	285
La Milza nella teoria Zen shiatsu: trasformazione e digestione delle sostanze nutritive	287
Il meridiano della Milza e il relativo trattamento	289
Lo Stomaco nella MTC	296
Lo Stomaco nella teoria Zen shiatsu: acquisizione e scomposizione del cibo	297
Il meridiano dello Stomaco e il relativo trattamento	299
16. La Fase Metallo: Polmoni e Intestino Crasso	310
Le associazioni del Metallo: valore, durata, conduttività, forza, precisione, struttura	310
I Polmoni nella MTC	314
I Polmoni nella teoria Zen shiatsu: assunzione del Ki	316
Il meridiano del Polmone e il relativo trattamento	318
L'Intestino Crasso nella MTC	325
L'Intestino Crasso nella teoria Zen shiatsu: eliminazione	326
Il meridiano dell'Intestino Crasso e il relativo trattamento	327

Parte Quinta La seduta shiatsu

337

17. I quattro metodi diagnostici	339
L'ascolto	339
L'osservazione	340
La palpazione o tocco	346
Il colloquio	352
18. L'interpretazione della diagnosi	357
Perché fare una diagnosi?	357
L'interpretazione della diagnosi di Hara	358
Quando una sindrome MTC è significativa per la diagnosi?	360
L'armonizzazione del materiale diagnostico	361
Apparenti contraddizioni e possibili soluzioni	362
19. La seduta	366
Accertarsi che il ricevente sia comodo	366
L'inizio della seduta shiatsu	367
La seduta shiatsu: la parte centrale	367
Le diverse qualità del tocco	370
Ritmo e durata di pressione	372
Le sensazioni del ricevente durante il trattamento	373
Durata del trattamento	374
Conclusione della seduta	375
Come includere i punti nel trattamento shiatsu	375
I magneti	375
La moxibustione	376

20. Dopo la seduta	378
Dialogare o mantenere il silenzio?	378
Consigli	378
Fase 1 – Consigli: punti ed esercizi per i meridiani	379
Fase 2 – Consigli: cambiamenti nello stile di vita	382
Reazioni al trattamento	388
Proporre ulteriori trattamenti	389
Per concludere	389

Appendici

391

1. Vaso Governatore e Vaso Concezione	393
Vaso Governatore	393
Vaso Concezione	395
2. Disturbi più frequenti e loro trattamento	398
Asma	398
Cefalea	399
Disturbi alle articolazioni	400
Disturbi al tratto superiore dell'apparato digerente	402
Disturbi auricolari	402
Disturbi cardiaci	403
Disturbi circolatori	404
Disturbi della menopausa	405
Disturbi in gravidanza	407
Disturbi mestruali	407
Disturbi oculari	409
Disturbi urogenitali	410
Dolore alla parte inferiore della schiena	411
Dolore alle anche	412
Insonnia	412
Ipertensione	413
Raffreddore	414
Rinite allergica	414
Sindrome del colon irritabile e altri disturbi intestinali	415
Sinusite	416
Sterilità	417
Tosse	418
<i>Glossario della terminologia cinese, giapponese e specifica dello shiatsu</i>	419
<i>Bibliografia</i>	423
<i>Indice analitico</i>	427

Il DVD che accompagna *Shiatsu, Teoria e Pratica* contiene i video di tutte le tecniche indicate nel testo con un'icona. Per visionare il video di una data tecnica, occorre cliccare sulla relativa icona nell'indice del DVD. I video sono stati concepiti come completamento al testo e sono quindi legati a esso. L'audio e i menu del DVD sono in lingua inglese; per facilitare la navigazione dei contenuti, di seguito è riportato l'indice delle scene del DVD con la relativa traduzione in italiano.

Introduction and Basic Principles

Introduction

Tools and Techniques

Tools and Techniques palms, thumbs
and Dragon's Mouth

Tools and Techniques the mother hand

Tools and Techniques elbows

Tools and Techniques fingertips

Tools and Techniques stretches

Tools and Techniques rotations

Supine Position Sequence

Supine preparation and Hara diagnostic routine

Supine front of hips

Supine leg meridians and stretches

Supine inner leg meridians on opposite leg

Supine knee into meridians of back of thigh

Supine ankle rotation

Supine foot work

Supine sole of foot

Supine abdominal treatment

Supine sides of torso and chest

Supine supine shoulder technique

Supine arm meridians and stretches

Supine shoulders and upper chest

Supine neck work, stretches
and major meridians

Supine face work and use of cloth

Introduzione e principi di base

Introduzione

Strumenti e tecniche

Strumenti e tecniche palmi, pollici
e Bocca del Drago

Strumenti e tecniche la mano madre

Strumenti e tecniche gomiti

Strumenti e tecniche punte delle dita

Strumenti e tecniche allungamenti

Strumenti e tecniche rotazioni

Sequenza in posizione supina

P. supina preparazione e diagnosi di Hara

P. supina parte anteriore delle anche

P. supina meridiani della gamba
e allungamenti

P. supina meridiani della parte interna
della gamba opposta

P. supina ginocchio nei meridiani sul retro
della coscia

P. supina rotazione della caviglia

P. supina trattamento del piede

P. supina pianta del piede

P. supina trattamento dell'addome

P. supina lati del tronco e torace

P. supina tecnica delle spalle in p. supina

P. supina meridiani del braccio e allungamenti

P. supina spalle e parte superiore del torace

P. supina trattamento del collo, allungamenti
e meridiani principali

P. supina trattamento del viso e uso del telo

Prone Position Sequence

Prone upper back and shoulder area

Prone back work and shoulder slash

Prone side of hip

Prone sacrum

Prone back and side of legs

Side Position Sequence

Side palming back

Side fingertips down back

Side sacrum

Side head and neck

Side shoulders and arms

Side side of torso

Side waist, hips and legs

Sequenza in posizione prona

P. prona parte superiore della schiena e area delle spalle

P. prona trattamento della schiena e mobilizzazione delle spalle

P. prona lato dell'anca

P. prona zona sacrale

P. prona parte posteriore e laterale delle gambe

Sequenza in posizione laterale

P. laterale palmi sulla schiena

P. laterale punte delle dita che scendono lungo la schiena

P. laterale zona sacrale

P. laterale testa e collo

P. laterale spalle e braccia

P. laterale lato del tronco

P. laterale vita, anche e gambe

Requisiti minimi di sistema per l'uso del DVD

Windows

Windows XP o versione successiva

CPU da almeno 1,6 GHz

1 GB di RAM

Lettore DVD 8x o più veloce

Monitor VGA 1024 x 768 a milioni di colori

Scheda audio e altoparlanti

Macintosh

Apple G5 da 1,6 GHz o CPU più veloce

Mac OS 10.3

1 GB di RAM

Lettore DVD 8x o più veloce

Monitor VGA 1024 x 768 a milioni di colori

Istruzioni di installazione

Windows

Se il DVD non si avvia automaticamente una volta inserito nel lettore, selezionare la cartella del lettore DVD e fare doppio clic sul file Start.exe.

Macintosh

Selezionare l'icona del DVD che appare sul desktop e fare doppio clic sul file Start.