Indice

7 **Ringraziamenti**

9 **Shiatsu e salutogenesi**
9 Simposio nazionale

16 **Questo libro**

19 **Origini dello shiatsu**
19 L'influsso della medicina cinese
20 I contatti tra Cina e Giappone
20 Le prime testimonianze
21 Lo shiatsu in Occidente

23 **Campo d'azione dello shiatsu**
23 Riequilibrio dell'energia vitale
23 Correzione dell'equilibrio energetico dell'organismo

TECNICA MANUALE

27 **Gli elementi fondamentali dello shiatsu**
27 I fattori per ottenere un'adeguata pressione
27 Rapporto tra operatore e ricevente
27 Gli strumenti di lavoro più adatti
30 La corretta posizione dell'operatore
32 La corretta individuazione dell'area e la comprensione delle reazioni sistemiche attivate
33 La corretta focalizzazione dell'attenzione
33 La corretta sequenza pressoria
35 Lo stretching dei meridiani

38 **Propriocezione, esterocezione, enterocezione, interocezione**
39 Propriocezione energetica

44 **Esercizi di pressione e di stretching**
44 Norme generali
45 Allineamento del ricevente
46 Esercizi con il ricevente in posizione prona
60 Esercizi con il ricevente in posizione supina
69 Esercizi con il ricevente in posizione seduta
80 Esercizi con il ricevente in posizione sul fianco
91 Esercizi avanzati

MERIDIANI SHIATSU, MOVIMENTI ENERGETICI, ENERGIE

103 **I meridiani shiatsu**
103 I meridiani come correnti
103 Agopuntura e shiatsu
104 Il metodo Masunaga

105 **Elementi di cosmogonia orientale**
105 Taoismo e buddhismo
107 Il qi come affermazione dello yang radicale
108 Yin relativo e yang relativo
109 Kamma: la natura intrinseca dei fenomeni
110 Yin e yang si condizionano

111 **I cinque movimenti**
111 Yin e yang nel ciclo stagionale
112 La legge del mutamento e la quinta attitudine
112 L'influenza dell'esistenza

114 **Fattori esistenziali ed energie**
114 Fattori innati e fattori acquisiti

116 **Le cinque sostanze fondamentali**
116 Shen
117 Qi
117 Jing
117 Sangue
118 Fluidi corporei

119 **I principali tipi di energia**
119 Energia originaria (yuan qi)
119 Energia del cibo (gu qi)
119 Energia del torace (zong qi)
120 Energia nutritiva (ying qi)
120 Energia di difesa (wei qi)
120 Energia di mantenimento (zheng qi)
121 Energia di organi e visceri
121 Energia dei meridiani
121 Altre considerazioni sull'energia originaria

123 **L'energia dell'universo**
123 I cinque movimenti energetici

126 **Le categorie di valutazione energetica nello shiatsu**
126 Le Medicine Classiche Cinesi: brevi cenni storici
127 Kyo-jitsu e yin-yang

131 **Organi, visceri e movimenti energetici**
131 Organi e visceri
131 Movimenti energetici: considerazioni introduttive

SHIATSU PROGRESSIVO

191 **Cenni storici e considerazioni preliminari**
197 Alcune riflessioni sulla circolazione energetica nei meridiani
198 Considerazioni preliminari sulle metodologie operative

201 **Semeiotica energetica**
202 Osservazione fisiognomica del ricevente
210 Colloquio
221 Percezione tattile: meridiani, aree di valutazione energetica dorsali e addominali

240 **Valutazione energetica**
240 Equilibrio energetico
241 Sistema di mantenimento
244 Condizioni di squilibrio
249 Gli elementi di valutazione

253 **Sostegno energetico**
253 Le cronicità secondo l'OMS
254 Drenaggio energetico: considerazioni generali
256 Sequenze tecniche del drenaggio
259 Lo sviluppo del processo autocurativo. Effetti sistemici del drenaggio
261 La via del ricevente