

INDICE

	Prefazione	1
	e qualche indicazione per chi non si è mai avvicinato al mondo dello shiatsu e del <i>ki</i>	
	Il contesto per comprendere, lavorare ed evolvere	3
	Avvertenze	5
	Ringraziamenti	5
1	Principi generali	7
	A cosa ci riferiamo quando diciamo «shiatsu»	
	Gli ingredienti	7
	La parte tecnica	8
	L'attitudine dell'operatore	9
	La comprensione della teoria	10
	Altri ingredienti	11
	Caratteristiche e componenti del metodo Masunaga	11
	Shiatsu DO CO CO QU	15
2	Meridiano di Polmone	17
	La definizione, la struttura, i confini	
	Il meridiano di Polmone, il mondo della vitalità, del ritmo e dei limiti	18
	Il contatto e la relazione	20
	L'Anima <i>po</i>	28
	La mappa dei meridiani di Masunaga	32
	Il meridiano come corrente nel mare	35
3	Meridiano di Intestino Crasso	41
	L'ordine, i profumi	
	Il meridiano di Intestino Crasso, il mondo del lasciar andare, del valore e della struttura	42
	Il dare valore	45
	L'allineamento	47
	L'Anima <i>po</i>	53
	Il raccogliere	56

	La separazione	58
	Lavorare con le funzioni	61
	I sei stadi dell'ameba	63
	I meridiani in tutto il corpo (e non meridiani estesi)	65
4	Meridiano di Stomaco	67
	Nutrirsi, andare verso e accogliere	
	Il meridiano di Stomaco, il mondo della determinazione nel procedere e della creatività	68
	L'Anima <i>yi</i>	71
	La Terra e le fasi	71
	Santa Compresenza	72
	Il luogo	77
	Ancora sull'accogliere	78
	La Terra canta	81
5	Meridiano di Milza Pancreas	87
	Riflettere, maturare, dare forma, portare a compimento	
	Il meridiano di Milza Pancreas, il mondo della trasformazione, della forma e del pensiero razionale	88
	Il pensare	89
	La riflessione	93
	Le Cinque Fasi differenziate nelle sequenze: cosmogonica, di generazione e di controllo	94
	L'Anima <i>yi</i>	99
6	Meridiano di Cuore	107
	La consapevolezza, l'intelligenza e la connessione	
	Il meridiano di Cuore, il mondo del silenzio, della quiete e dell'espressione	108
	Le innovazioni introdotte da Masunaga	109
	L'interpretazione	110
	Cuore e Vescica Urinaria	111
	L'intelligenza di Cuore	114
	La connessione, il contatto	115
	L'amore	120
	La cura e la medicina	121
	Le emozioni	122
	Lo <i>Shen</i> di Cuore	123
	La consapevolezza	124
	La visione cieca	126
7	Meridiano di Intestino Tenue	129
	Il discernimento, la consapevolezza e la chiarezza mentale	
	Il meridiano di Intestino Tenue, il mondo della complessità, della chiarezza mentale e delle priorità	130
	Lo shock	135

	La scelta: il libero arbitrio	138
	L'assimilazione	143
	L'integrazione	144
	Il liquido cefalorachidiano o liquor	145
8	Meridiano di Vescica Urinaria	147
	Settimo meridiano. Un punto di svolta... il chiasma dell'infinito, il venire in essere e la purificazione, il paradosso della purificazione del e con il venire in essere	
	Il meridiano di Vescica Urinaria, il mondo del mistero, dell'abilità a rispondere, della fiducia nelle proprie capacità... non sapendo	148
	Vescica Urinaria e il sistema nervoso autonomo o vegetativo	149
	La visione cieca	149
	L'essere pressati	150
	<i>Zhi</i> , la Volontà di vita	156
	La paura	158
9	Meridiano di Rene	161
	La sorgente, la spinta di vita che viene al mondo, la vita di e in ogni momento	
	Il meridiano di Rene, il mondo del venire in essere, dell'impeto, della sincronia, della costituzione, dei talenti, la nostra energia di base	162
	La procreazione	164
	L'aspettativa di vita e l'alternanza di attività-riposo	166
	La Volontà di Rene	168
	La contrazione e l'espansione	170
	Lo stress, l'ansia e il rilassamento	172
10	Meridiano di Mastro del Cuore	177
	Il sorriso, le emozioni, la stabilità del loro movimento	
	Con Mastro del Cuore, entriamo nella nostra permeabilità emotiva al mondo, il mondo della gioia e del piacere	178
	La circolazione... emotiva	180
	La protezione	181
	L'amore inteso come <i>eros</i> e <i>philia</i>	182
	Il movimento-circolazione delle emozioni	184
	Il piacere	186
11	Meridiano di Triplice Riscaldatore	193
	La funzione senza forma	
	Il meridiano di Triplice Riscaldatore, il mondo dell'intelligenza creatrice, della protezione attraverso e grazie al contatto	194
	La protezione e l'intelligenza creatrice	195
	La termoregolazione	198
	La circolazione	199
	L'ascolto selettivo	201

12	Meridiano di Vescica Biliare	207
	Il vedere oltre, la responsabilità, il dovere, saper mantenere una decisione presa	
	Il meridiano di Vescica Biliare, il mondo del decidere e del saper fare, del crescere insieme, del controllare e del tenere memoria	208
	L'evoluzione	211
	Il vedere e decidere	211
	Il senso di colpa	212
	Il governare e delegare	214
	Il controllo	215
	La rabbia controllata	216
	Se la colecisti è stata asportata	216
	L'adattabilità	217
13	Meridiano di Fegato	221
	La forza, la sensibilità, l'autoaffermazione, il saper immagazzinare	
	Il meridiano di Fegato, il mondo dell'utopia, del sogno e delle idee, della misura e degli eccessi, il mondo della rinascita	222
	Gli eccessi e la misura	225
	Le dipendenze	225
	Fegato e Mastro del Cuore	226
	Fegato e Vescica Biliare	227
	Fegato e Rene	228
	Le sinergie di Fegato	229
	Shiatsu	235
	Una grande Arte per la salute	
	<i>Glossario</i>	237
	<i>Bibliografia generale</i>	251
	<i>Indice analitico</i>	257