

Indice

1 INTRODUZIONE	1	Arto superiore	35
Introduzione	1	Pelvi e arti inferiori	37
I meridiani sono spazi, non linee	1		
Formazione delle teorie e realtà vissuta	2	4 MERIDIANO DELLO STOMACO	41
Percezione delle energie	2	Torace anteriore	42
Uno stimolo a scoprire e a sperimentare	3	Collo e testa	43
Che cos'è un meridiano?	3	Spalla e arto superiore	45
Il livello di comunicazione	3	Da Hara agli arti inferiori	47
"Toccare un'espansione aperta"	3		
Gli organi energetici	4	5 MERIDIANO DI MILZA/PANCREAS	51
Profondità ed espansione del meridiano	5	Hara e torace	52
Kyo e Jitsu: panoramica di un meridiano	6	Collo e testa	54
Esercizi per favorire l'espansione		Arto superiore	55
della percezione	6	Regione inguinale e arti inferiori	58
Toccare tutto il corpo	6		
Toccare il meridiano alla sua profondità	7	6 MERIDIANO DEL CUORE	61
Qualcosa cambia	8	Torace	62
Ogni tocco innesca una reazione energetica	8	Testa e collo	63
Ogni area reagisce in modo diverso al tatto	9	Arti superiori e mani	64
Lavorare con gli organi energetici	9	Arto inferiore	66
Relazione tra un organo energetico e			
il suo meridiano	9	7 MERIDIANO DELL'INTESTINO TENUE	69
Che cosa offre il sistema dei meridiani estesi		Spalla e testa	70
all'operatore Shiatsu?	10	Arto superiore	72
Tsubo e direzione del flusso	11	Regione lombare e glutei	75
Il processo di valutazione energetica	12	Arti inferiori	77
Un esempio pratico	13	Tragitto alternativo del meridiano	
		dell'Intestino Tenue sull'arto inferiore	80
2 MERIDIANO DEL POLMONE	19		
Torace	20	8 MERIDIANO DELLA VESCICA	81
Spalla e arto superiore	21	Testa e collo	82
Parte anteriore del collo	24	Spalla e arto superiore	84
Glutei e arti inferiori	25	Schiena e pelvi: Seiki Sei Sen e Vescica I	86
Percorso alternativo del meridiano		Vescica I sugli arti inferiori	89
del Polmone nella gamba	29	Vescica II su schiena, pelvi e coscia	92
3 MERIDIANO DELL'INTESTINO CRASSO	31	9 MERIDIANO DEL RENE	95
Torace anteriore	32	Parte anteriore del corpo	96
Spalla, collo e testa	33	Braccio e polso	99

Parte posteriore del corpo.....	100	Pavimento pelvico	148
10 MERIDIANO DEL PERICARDIO	105	Addome	149
Torace e collo	106	Torace, collo e viso.....	150
Arto superiore.....	108	15 VASO GOVERNATORE	151
Arto inferiore	110	Considerazioni preliminari.....	152
11 MERIDIANO DEL TRIPLICE RISCALDATORE.	113	Pavimento pelvico	152
Spalla	114	Bacino e dorso	153
Collo e testa	115	Parte posteriore di collo e testa.....	154
Tronco	116	16 PERCORSO DEI MERIDIANI	
Arto inferiore	118	SULLA SPALLA E SULLE QUATTRO	
Arti superiori.....	121	GRANDI ARTICOLAZIONI	157
12 MERIDIANO DELLA VESCICOLA BILIARE. ..	125	Meridiani della spalla.....	157
Testa.....	126	Punti di riferimento.....	157
Spalla e tronco	128	Percorso dei meridiani (in direzione	
Arti inferiori e piedi.....	131	da anteriore a posteriore).....	158
Arto superiore.....	134	I 12 meridiani in corrispondenza	
13 MERIDIANO DEL FEGATO	137	del gomito.....	160
Hara, torace e collo	138	I 12 meridiani sul polso.....	162
Arto superiore.....	141	I 12 meridiani sull'articolazione	
Arti inferiori	144	del ginocchio.....	165
14 VASO CONCEZIONE	147	I 12 meridiani sulla caviglia	169
Considerazioni preliminari.....	148	17 MERIDIANI NELLA SEZIONE	
		TRASVERSALE DEL COLLO, DEL TORACE	
		E DELLE ESTREMITÀ.	175