

OBSAH

<i>Předmluva</i>	13
<i>O šéfredaktorovi</i>	14
<i>Úvod k vydání v USA</i>	15
<i>Základy</i>	19
Jin-jang a pět prvků	21
Orgány a dráhy	25
Čtrnáct obecně užívaných drah a vybrané body	27
Vyživující energie (ying, <i>jing</i>), ochranná energie (wei, <i>wej</i>), vitální energie (qi, <i>čchi</i>), krev (xue, <i>süe</i>)	46
Svaly, šlachy, kosti, klouby	47
Dvanáct šlachosvalových drah	49
Rozlišování syndromů	58
Životní prostředí	59
Bylinné předpisy a nástroje	61
Bylinné předpisy	61
Nástroje	71
Základy léčebné masáže	78
Prostředí a chování	80
Kontraindikace	81
<i>Techniky</i>	83
Klasifikace technik	85
Jednoduché techniky	86
Tlačení	86
Tisknutí	89
Zmáčknutí	90
Krouživé tření	92
Hnětení	93
Otáčení	95

Poklepávání (ťukání).....	96
Tření	98
Válení.....	99
Štípání	102
Štípání nehty (vrypování).....	104
Natahování.....	105
Hluboké tlačení	106
Tažení	108
Kroužení (kroucení)	109
Klepání.....	111
Chvění.....	113
Gumování	114
Sekání.....	115
Bušení	117
Složené techniky.....	119
Štípání-tisknutí	119
Úchop-tisknutí	120
Chňapání-tisknutí	121
Štípání nehty-tisknutí	122
Brnkání-tisknutí	122
Zvedání-tisknutí	123
Tažení-tisknutí.....	124
Hnětení-tisknutí	125
Hnětení-štípání	126
Hnětení-štípání nehty	127
Hnětení-chvění.....	128
Zmáčknutí-posunování	129
Šlehání-smetání.....	130
Víření palcem	131
Cukání-vláčení	132
Speciální techniky.....	133
Válení rukou s otáčením předloktím	133
Otáčení předloktím se štípáním-tisknutím	134
Bušení otevřenou pěstí se štípáním-tisknutím	135
Otáčení loktem s ťukáním	137

Válení rukou s tleskáním-klepáním	138
Bušení-sekání s krouživým třením	139
Šlehání-smetání a bušení-sekání	140
Klepání-tleskání-bušení-sekání-vrážení	141
Šlapání	143
Škrábání (guasha, <i>kua-ša</i>)	144
Pasivní pohyby	146
Pasivní pohyby krku a zátylku	146
Pasivní pohyby horních končetin	148
Pasivní pohyby zad, pasu a páteře	152
Pasivní pohyby dolních končetin	158
Běžné postupy	163
Hlava a obličej	163
Krk a zátylek	165
Žáda a pas	168
Hrud' a hrudní koš	170
Břicho	172
Horní končetiny a ramena	173
Dolní končetiny a kyčle	175
<i>Aplikace</i>	177
Vnitřní lékařství	179
Nachlazení	180
Sluneční úžeh	183
Bolest hlavy	186
Točení hlavy	191
Nespavost	194
Bolest v epigastriu	196
Bolest břicha	199
Škytavka	201
Zvracení	204
Průjem	207
Akutní zvracení a průjem	210
Zácpa	212
Bolest v podžebří	215

Útvary v břiše.....	217
Strangurie (bolestivé močení)	219
Zadržování moči	222
Výron semene	224
Impotence	226
Pomočování	228
Lumbago (ústřel)	230
Bolest na hrudi	233
Apoplexie (mrtvice)	235
Synkopa (mdloba).....	238
Syndrom ochablosti.....	241
Artralgie (bolesti kloubů z větru, chladu a vlhka).....	243
Faciální paralýza (obrna lícního nervu)	248
Hypertenze (vysoký krevní tlak)	250
Epilepsie (padoucnice).....	253
Chirurgie.....	255
Obliterující trombangiitis (Buergerova nemoc)	256
Ucpání střev škrkavkami	259
Střevní srůsty	260
Volvulus.....	262
Hypertrofická spondylóza (degenerativní změny obratlů provázené výrůstky)	263
Revmatoidní artritida	266
Akutní mastitida (zánět mléčné žlázy).....	268
Osteochondróza sternu	271
Sternokostální chondritida (zánět chrupavčitého spojení mezi žebrem a psní kostí)	272
Gynekologie	
Nepravidelná menstruace	274
Dysmenorea	279
Amenorea	282
Leukorea (bělotok)	285
Leukoragie (samovolný výron)	287

Útvary v břiše (zhengjia, čeng-tia).....	289
Ranní nevolnost těhotných (těhotenské zvracení)	291
Protisměrné stoupání čchi plodu (neklid plodu).....	293
Přetrvávající kašel v těhotenství	294
Mimovolní křeče dolních končetin a chodidel v těhotenství.....	295
Bolest celého těla nebo bolesti kloubů po porodu	296
Ústřel (bolest v bedrech) po porodu.....	298
Bolest břicha po porodu.....	300
Výhřez dělohy.....	302
Poporodní křeče.....	304
Poporodní zácpa	306
Poporodní zástava močení	308
Poporodní časté nucení na močení a močová inkontinence.....	310
Porucha tvorby mateřského mléka	312
Poporodní nespavost	314
Hysterie.....	316
Úrazy	319
Poranění horních končetin.....	320
Dislokace šlachy dlouhé hlavy bicepsu	320
Zánět šlachového pouzdra šlachy dlouhé hlavy bicepsu.....	322
Traumatický syndrom nadhřebenového svalu	324
Subakromiální burzitida	326
Poúrazový zánět ramenního kloubu	328
Srůsty v ramenním kloubu	330
Poúrazový zánět pažní nervové pleteně	333
Vykloubení ramene	335
Poranění skloubení nadpažku lopatky s klíční kostí	337
Postižení skloubení nadpažku lopatky a klíční kosti	339
Poúrazový zánět loketního kloubu	341
Poúrazové srůsty v lokti.....	343
Poúrazový zánět povázky lokte	345
Tenisový loket	346
Vykloubení loketního kloubu	349
Traumatický zánět ohybačů předloktí	350

Pouřazový zánět šlachy natahovače zápěstí.....	351
Poranění skloubení kosti vřetenní a loketní v zápěstí.....	352
Traumatické postižení zápěstí.....	354
Svírající zánět šlachových pochev u bodcovitého výběžku vřetenní kosti	356
Zranění záprstních kloubů	358
Svírající zánět šlachových pochev ohybače prstů	360
Poranění šije a zátylku	
Namožení šíjových svalů	362
Blokáda drobných kloubů krčních obratlů	366
Ztuhlá šije	368
Spondylóza krčních obratlů	370
Zranění zad a pasu	
Zánět trapézového svalu	372
Poranění skloubení obratlů s žebry.....	374
Poranění zad a pasu	375
Myofibrozitida zad a pasu	378
Poranění drobných kloubů bederních obratlů.....	381
Výhřez meziobratlové ploténky.....	383
Namožení bederně-křížové oblasti.....	385
Poranění křížo-kyčelního kloubu	386
Poranění hýždí	
Pouřazový syndrom hruškovitého svalu.....	388
Zmoždění kostrče.....	390
Pouřazový zánět kyčelního kloubu	391
Úrazy kolene	
Pouřazový zánět synoviální membrány kolenního kloubu	393
Poranění vnitřního kolaterálního vazu kolene.....	396
Poranění zevního kolaterálního vazu kolene	398
Zánět drsnatiny holenní kosti; Surferovy uzly.....	400
Zranění zákolenního svalu.....	401

Pouřazové vadné postavení česky	403
Pouřazový zánět svalu a povázky velkého lýtkového svalu	405
Zranění kotníku	
Zranění Achillovy šlachy	407
Ostruha.....	409
Léčba pěti smyslových orgánů	411
Tinitus.....	412
Bolest v uchu.....	414
Hnisavý zánět očního víčka (suppurativní blefariitida).....	416
Krátkozrakost.....	418
Zvýšené slzení.....	419
Bolest zubů.....	421
Zánět hltanu (faryngitida).....	423
Globus hystericus („knedlík v krku“)	425
Ztráta hlasu.....	427
Zánět v hrdle	429
Krvácející dásně	431
Zranění čelistního kloubu (TMJ)	433
Hustá rýma	434
Krvácení z nosu	436
Vyklobení čelistního kloubu	438
<i>Dodatky</i>	441
Sportovní masáž.....	443
Prevence a léčba zdravotních potíží v průběhu sportovních soutěží	447
Bolest břicha způsobená cvičením.....	447
Kinetická synkopa	449
Bolest na prsou a v hrudním koši způsobená poraněním	450
Kinetické zatížení česky.....	452
Kinetická bolest holenní kosti.....	453
Kinetická křeč lýtk.....	454
Běžné kinetické trauma	455

Svépomocné masáže pro zlepšení svého zdraví.....	457
Techniky pro ošetření ruky.....	462
Techniky pro ošetření horních končetin	464
Techniky zlepšující stav mozku.....	466
Techniky zlepšující zrak.....	468
Techniky nosní ventilace.....	470
Techniky zlepšující sluch.....	471
Techniky prováděné uvnitř úst	473
Techniky uvolňující šíji.....	475
Techniky uvolňující hrudník a hrudní koš	477
Techniky posilující pas a zlepšující stav ledvin.....	479
Techniky pro posílnění dolních končetin a ulehčení chodidlům.....	481
Techniky prohřívající KI 1 (<i>yongquan, jung-čchüan</i>) a rozhojňující jin	484
Krouživé tření břicha a otáčení v <i>tan-tchienü</i>	486
Techniky doplňující ledviny a posilující jang.....	489
 <i>Dodatek k českému vydání</i>	491
Výkladový slovník odborných lékařských termínů.....	493
Poznámky překladatelky - vysvětlivky	498
 Tiráž	501