

<i>Avant-propos</i>	<i>ix</i>
<i>Préface</i>	<i>x</i>
<i>Remerciements</i>	<i>xii</i>
<i>Notes sur la terminologie utilisée dans cet ouvrage</i>	<i>xiii</i>
<b>PARTIE 1 – La science du Ki, ancienne et récente</b>	
<hr/>	
1. Qu'est-ce que le Shiatsu ?	3
2. L'histoire du Shiatsu	5
3. La science du Qi	11
4. Comment fonctionne le Shiatsu en pratique ?	17
5. La rencontre thérapeutique	24
<b>PARTIE 2 – La pratique du Shiatsu</b>	
<hr/>	
6. Autodéveloppement, soins de santé et prévention des blessures pour le praticien de Shiatsu	33
7. Pratiquer le Shiatsu 1 : ce n'est pas ce que vous faites, c'est la façon dont vous le faites	42
8. Pratiquer le Shiatsu 2 : techniques et outils de base	48
9. Pratiquer le Shiatsu 3 : un voyage autour du corps	65
<b>PARTIE 3 – La théorie du shiatsu</b>	
<hr/>	
10. Médecine traditionnelle chinoise pour le praticien du Shiatsu	115
11. Zen Shiatsu	145

**PARTIE 4** – Réunir la théorie et la pratique

---

12. L'élément Eau : les Reins et la Vessie	161
13. L'élément Bois : le Foie et la Vésicule Biliaire	189
14. L'élément Feu : le Cœur, l'Intestin grêle, le Protecteur du Cœur et le Triple Réchauffeur	217
15. L'élément Terre : la Rate et l'Estomac	264
16. L'élément Métal : les Poumons et le Gros Intestin	291

**PARTIE 5** – La séance de Shiatsu

---

17. Les quatre méthodes diagnostiques	319
18. Interpréter le diagnostic	336
19. La séance	344
20. Après la séance	356

**Annexes**

---

1. Vaisseaux Gouverneur et Conception	369
2. Affections courantes et suggestions de traitement	374
<i>Glossaire des termes chinois, japonais ou spécifiques au Shiatsu</i>	393
<i>Bibliographie</i>	396
<i>Index</i>	398