

Inhalt

	Vorwort	9
1	Was ist Shiatsu?	11
2	Energie, Elemente und Meridiane	17
3	Schulter- und Hara-Kultur	27
4	Einige grundlegende Prinzipien	29
5	Die Kunst ist, bei sich zu bleiben	35
6	Ihre erste Shiatsu-Stunde – Shiatsu in der Bauchlage	39
7	Shiatsu in der Rückenlage	45
8	Shiatsu in der Seitenlage	57
9	Die 12 Meridiane und 2 Gefäße	65
10	Wie Technik zu Shiatsu wird	145
11	Sechs Übungen zur Förderung des Energieflusses in den Meridianen	147
12	Literaturhinweise	159
13	Shiatsu-Schulen im deutschsprachigen Raum . . .	161