

# 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