

---

# Inhalt

Vorwort: Shiatsu und Zen	11
--------------------------	----

---

## *Erster Teil: Die Philosophie des Shiatsu*

1. Die Geschichte des Shiatsu in Japan	17
2. Die Wirkung verschiedener Behandlungsmethoden	17
3. Der Grund und Nutzen verschiedener Massage-Therapien	19
4. Vergleich zwischen östlicher und westlicher Medizin	20
5. Lineare und zyklische Theorien	21
6. Volksmedizin	22
7. Die Funktion der Medizin	23
8. Vorbeugende Medizin	24
9. Was Shiatsu für Sie tun kann	25

---

## *Zweiter Teil: Die Theorie des Shiatsu*

1. Definition von Shiatsu	29
2. Shiatsu als medizinische Behandlung	29
3. Shiatsu-Diagnose	30
4. Manipulation und Berührungsdiagnose	33
5. Shiatsu und die Meridianlinien	35
Diagramme der zwölf Hauptmeridiane und ihrer Zuordnung zu Yin und Yang	36
6. Diagnose durch Meridian-Streckung	51
7. Die Bedeutung von Kyo und Jitsu in den Meridianen	53
8. Tonisierung und Sedierung	54

9. Meridian-Diagnose	56
Die fünf Elemente und die dazugehörigen Organe	57
Tabellen der Meridian-Funktionen und der Symptome von Energiestörungen	59
10. Experimente zur Behandlung von Meridianen und Tsubos	65
11. Wie benutzt man das Hara?	66
12. Lebensmittelgefühl	67
13. Was sind Meridiane und Tsubos?	69

---

*Dritter Teil: Die Grundtechniken der Shiatsu-Therapie*

1. Wie man tonisiert und sediert	73
2. Behandlungsformen	83
3. Grundvoraussetzungen richtiger Massage	84
4. Wie man Ganzkörper-Shiatsu gibt	85
Die vier diagnostischen Hauptmethoden der östlichen Medizin	85
Shiatsu in sitzender Position	87
Shiatsu in Seitenlage	93
Shiatsu in Bauchlage	100
Shiatsu in Rückenlage	106

---

*Vierter Teil: Praktische Anwendung weiterer Techniken*

1. Shiatsu ohne Einsatz der Fingerkuppen	135
2. Ganzkörper-Shiatsu	143
Das Prinzip der Sedierung	143
Sedierungstechnik – Sitzende Haltung	144
Sedierungstechnik in der Seitenlage	147

---

Sedierungstechnik in der Bauchlage	151
Shiatsu in der Rückenlage	160
3. Behandlung von Subluxationen des Rückgrats	167

---

#### *Fünfter Teil: Selbsthilfe mit Shiatsu*

1. Übungen zur Meridiandiagnose	177
2. Shiatsu-Selbstmassage	182
Shiatsu-Selbstbehandlung in sitzender Position	182
Shiatsu-Selbstbehandlung in Rückenlage	202
Shiatsu-Selbstbehandlung in Bauchlage	209
Abschließende Selbstbehandlung	210

---

#### *Sechster Teil: Spezielle Krankheiten*

1. Reaktionen auf die Shiatsu-Behandlung	215
2. Krankheiten des Bewegungsapparates	217
Verstauchung	217
Das Peitschenschlagsyndrom	218
Nackenverrenkung	219
Probleme mit dem Knochenbau	220
Hexenschuß – Kreuzschmerzen	220
Steife Schultern	221
Arthritis	222
Rehabilitation	222

3. Erkrankungen des Verdauungssystems	223
Magen- und Darmprobleme	223
Bruchleiden	225
Hämorrhoiden	225
Leberprobleme	226
Gallensteine	226
4. Krankheiten des Kreislaufs und der Atmungsorgane	227
Verspannungen im Herzbereich	227
Angina pectoris	228
Hoher Blutdruck	229
Anämie	229
Niedriger Blutdruck	229
Husten	231
5. Krankheiten des Nervensystems	232
Lähmungen	232
Neurose	233
6. Probleme des Stoffwechsels und des endokrinen Systems	234
Diabetes (Zuckerkrankheit)	234
Gicht	234
Basedowsche Krankheit	235
Menopause	235
7. Krankheiten des Urogenitalsystems	236
Nierenkrankheiten	236
Blasenentzündung	237
Prostata-Probleme	237
Impotenz, Frigidität	238
8. Hautprobleme	239
9. Augenprobleme	240
10. Ohrenprobleme	241

---

<b>11. Gynäkologische Probleme</b>	<b>241</b>
Menstruationsbeschwerden	241
Leukorrhoe (Weißfluß, Fluor albus)	242
Schwangerschaftsprobleme	242
Stillprobleme	243
<b>12. Shiatsu für den Säugling</b>	<b>244</b>
<b>13. Unspezifische Krankheiten</b>	<b>244</b>
Steife Schultern	245
Buckel und Verkrümmungen im Rücken	248
Eingeschlafene Gliedmaßen, Taubheit	249
Muskelkrämpfe	250
Entzündungen der Mundschleimhaut – Stomatitis	250
Herzklopfen	251
Kurzatmigkeit	251
Verstopfung der Nase	252
<b>Anmerkung zur Übersetzung</b>	<b>253</b>