

---

# 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 Diagramme der zwölf Hauptmeridiane und ihrer Zuordnung zu Yin und Yang	35
6. Diagnose durch Meridian-Streckung	36
7. Die Bedeutung von Kyo und Jitsu in den Meridianen	51
8. Tonisierung und Sedierung	53
	54

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

---

*Dritter Teil: Die Grundtechniken der Shiatsu-Therapie*

<b>1. Wie man tonisiert und sediert</b>	<b>73</b>
<b>2. Behandlungsformen</b>	<b>83</b>
<b>3. Grundvoraussetzungen richtiger Massage</b>	<b>84</b>
<b>4. Wie man Ganzkörper-Shiatsu gibt</b>	<b>85</b>
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*

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

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

---

*Fünfter Teil: Selbsthilfe mit Shiatsu*

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

---

*Sechster Teil: Spezielle Krankheiten*

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

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

<b>11. Gynäkologische Probleme</b>	241
Menstruationsbeschwerden	241
Leukorrhoe (Weißfluß, Fluor albus)	242
Schwangerschaftsprobleme	242
Stillprobleme	243
<b>12. Shiatsu für den Säugling</b>	244
<b>13. Unspezifische Krankheiten</b>	244
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>	253