

Inhalt

Vorwort	8
Gebet	9

GRUNDLAGEN

1. Allgemeine Grundlagen	11
1.1 Definition und Hintergründe	11
1.1.1 Einführung	11
1.1.2 Geschichtliche Hintergründe	13
1.1.3 Spirituelle Voraussetzungen	20
1.1.4 Ayurveda	26
1.1.5 Traditionelle Chinesische Medizin	31
1.1.6 Energie in Bewegung	37
1.1.7 Wellness und Therapie	40
1.2 Vorbereitung	44
1.2.1 Raumbedingungen	44
1.2.2 Duft, Öle und Musik	47
1.2.3 Kleidung und Körperpflege	53
1.2.4 Physische und psychische Voraussetzungen	53
1.2.5 TTM und Yoga	55
2 Medizinische Grundlagen	59
2.1 Bewegungsapparat	59
2.1.1 Skelett	59
2.1.2 Gelenke	65
2.1.3 Muskelsystem	72
2.2 Herz-Kreislauf-System	82
2.2.1 Herz	82
2.2.2 Arterien	86
2.2.3 Venen	88
2.3 Lymphsystem	90
2.4 Nervensystem	92
2.4.1 Zentrales und peripheres Nervensystem	94

2.4.2	Sensomotorisches Nervensystem	94
2.4.3	Vegetatives Nervensystem	95
2.5	Atmung	96
2.6	Indikationen und Kontraindikationen der TTM	103
3	Behandlungsgrundlagen	109
3.1	Grundregeln für den Masseur	109
3.2	Griffarten	112
3.3	Sen-Linien	122
3.4	Therapie-Punkte	131

PRAXIS

4	Behandlung Schritt für Schritt	139
4.1	Patient in Rückenlage	141
4.1.1	Beginn der Behandlung	141
4.1.2	Fußmassage	144
4.1.3	Behandlung der Beine	149
4.1.4	Bauchmassage	168
4.1.5	Behandlung von Rumpf und Armen	172
4.1.6	Handmassage	177
4.1.7	Kopfmassage	180
4.2	Patient in Bauchlage	186
4.2.1	Grundpositionen	186
4.2.2	Positionswechsel	201
4.3	Patient in Seitenlage	204
4.4	Patient in Sitzposition	217
4.5	Abschluss der Behandlung	232
5	Massage für Sondergruppen	234
5.1	Schwangere	234
5.2	Kinder	237
5.3	Senioren	237
6	Massage bei Alltagsbeschwerden	238
6.1	Schlafstörungen	238
6.2	Kopfschmerzen	242

6.3	Rückenschmerzen	246
6.4	Knieschmerzen	248
6.5	Schulterschmerzen	250
6.6	Verdauungsprobleme	253
 Nachwort		255
 Danksagung		256
 Literatur und CD-Empfehlungen		257
 Register		258