

Inhaltsverzeichnis

I	Abschnitt 1: Die Wissenschaft des Qi, alt und neu	7	Behandlung mit Shiatsu Teil 1:
1	Was ist Shiatsu?	1	Es geht nicht darum, was du tust,
		3	sondern wie du es tust
		7.1	41
		7.2	41
2	Die Geschichte des Shiatsu	5	Selbstwahrnehmung
		7.3	41
		7.4	Expansion und Kontraktion
3	Die Wissenschaft des Qi	11	42
3.1	Yin, Yang und Qi (jap. Ki)	11	Das Ki-Feld diagnostisch nutzen
3.2	Himmel, Erde, Mensch	12	44
3.3	Das Zentralgefäß	13	Die Vorstellungskraft als energetisches
			Werkzeug
			44
			Die Kraft des Willens
			44
4	Wie Shiatsu wirkt	17	Behandlung mit Shiatsu Teil 2:
4.1	Das menschliche Energiefeld in der Wissenschaft	18	Grundtechniken und Hilfsmittel
		8.1	47
4.2	Wie wir Körpersignale lesen	19	Kontraindikationen
4.3	Besonderheit des Shiatsu: Ki-Wahrnehmung ..	20	47
4.4	Zusammenfassung	22	Praktische Grundlagen
		8.2	48
		8.2.1	Boden, Bett oder Stuhl?
		8.2.2	48
		8.3	Bekleidet oder unbekleidet?
		8.3.1	48
5	Der heilsame Kontakt	23	Shiatsu-Techniken
5.1	Unbedingte positive Achtung	24	49
5.2	Präsenz	24	Die Körperhaltung
5.3	Authentizität	25	49
5.4	Grenzen	25	Wahrnehmung und Expansion des Ki-Felds
5.5	Eigene Bedürfnisse kennen und respektieren	25	51
5.6	Aus dem Kontakt gehen	26	Drücken oder Einsinken?
5.7	Die eigene Wahrnehmung wertschätzen	26	52
		8.3.2	Konstanter, senkrechter Druck
		8.3.3	53
		8.3.4	Beide Hände beziehen sich aufeinander
		8.3.5	53
		8.3.6	Über das Lauschen
		8.4	53
		8.4.1	Das Handwerkszeug im Shiatsu 
		8.4.2	54
		8.4.3	Die Handflächen
		8.4.4	54
		8.4.5	Das Tigermaul
		8.4.6	55
		8.4.7	Der Daumen
		8.5	55
		8.5.1	Die Fingerspitzen
		8.5.2	56
		8.6	Die Ellenbogen
		8.6.1	56
		8.6.2	Die Knie
		9	57
II	Abschnitt 2: Die Praxis im Shiatsu	29	Die Füße
6	Eigenentwicklung, Gesundheitspflege und Verletzungsschutz für Shiatsu-Praktiker	31	57
6.1	Bewegung	31	Weitere Techniken 
6.1.1	Hände	32	58
6.1.2	Füße	32	Dehnungen
6.2	Entspannung	32	58
6.3	Meditation	33	Rotationen
6.4	Achtsamkeit auf die Atmung	34	59
6.5	Sorgen Sie für sich	34	Einsatz der Mutterhand – Arbeiten mit
6.5.1	Wie wir Energie bewahren können	35	Polarität 
6.5.2	Auf die Ernährung achten	35	60
6.5.3	Abhängigkeit von Stimulanzien, Alkohol oder Drogen vermeiden	35	Der wirkungsvolle Einsatz der Mutterhand
6.5.4	Eine gute Arbeitshaltung bewahrt vor Schaden	35	60
6.6	Lassen Sie sich mit Shiatsu behandeln!	38	Yin-Yang-Polarität im Energiekreislauf
6.7	Übungspraxis	38	61
		9	Behandlung mit Shiatsu Teil 3: Reise durch den Körper
			63
			Der Ablauf der Shiatsu-Behandlung
			63
			Der Rücken 
			64
			Struktur, Funktion und Bedeutung
			des Rückens
			64
			Behandlung des Rückens in Bauchlage
			64
			Behandlung des oberen Rückens in Bauchlage
			66
			Behandlung des Rückens in Seitenlage
			68

9.2.5	Behandlung des Rückens im Sitzen	72	9.11.1	Struktur, Funktion und Bedeutung von Beinen und Füßen	105
9.2.6	Behandlung des Rückens in Rückenlage	72	9.11.2	Behandlung der Beine in Rückenlage	106
9.3	Das Kreuzbein ☎	73	9.11.3	Behandlung der Beine in Bauchlage	107
9.3.1	Struktur, Funktion und Bedeutung des Kreuzbeins	73	9.11.4	Behandlung des Beins in Seitenlage	109
9.3.2	Behandlung am Kreuzbein in Bauchlage	74	III	Abschnitt 3: Die Theorie im Shiatsu	111
9.4	Die Hüfte ☎	75	10	Traditionelle chinesische Medizin für Shiatsu-Therapeuten	113
9.4.1	Struktur, Funktion und Bedeutung der Hüfte ..	75	10.1	Was ist TCM?	113
9.4.2	Behandlung der Hüfte in Bauchlage	75	10.2	Unterschiede zwischen TCM und Shiatsu in der praktischen Ausführung	114
9.4.3	Behandlung der Hüfte in Seitenlage	75	10.3	Das Grundkonzept der TCM: Yin und Yang ..	115
9.4.4	Behandlung der Hüfte in Rückenlage	76	10.4	Die vitalen Substanzen	115
9.5	Die Seiten des Rumpfes ☎	77	10.4.1	Ki	116
9.5.1	Struktur, Funktion und Bedeutung der Seiten	77	10.4.2	Essenz	118
9.5.2	Behandlung der Rumpfseiten in Bauchlage ...	77	10.4.3	Blut	120
9.5.3	Behandlung der Rumpfseiten in Seitenlage ...	78	10.4.4	Shen	122
9.5.4	Behandlung der Rumpfseiten in Rückenlage ...	79	10.4.5	Körperflüssigkeiten	123
9.6	Der Brustkorb ☎	80	10.4.6	Die Drei Schätze	124
9.6.1	Struktur, Funktion und Bedeutung des Brustkorbs	80	10.5	Krankheitsursachen	125
9.6.2	Behandlung am Brustkorb in Rückenlage	81	10.5.1	Die Tore der Wandlung	126
9.6.3	Behandlung am Brustkorb im Sitzen	83	10.5.2	Innere Krankheitsursachen	126
9.6.4	Behandlung auf dem Bauch oder Hara	83	10.5.3	Äußere Krankheitsursachen (und innere Klimabedingungen)	126
9.7	Die Schulter ☎	86	10.5.4	Andere Krankheitsursachen	130
9.7.1	Struktur, Funktion und Bedeutung der Schultern	86	10.6	Die Acht Leitkriterien	134
9.7.2	Behandlung der Schulter in Bauchlage	86	10.6.1	Yin und Yang	134
9.7.3	Behandlung der Schulter in Seitenlage	87	10.6.2	Kälte und Hitze	134
9.7.4	Oberseite der Schulter	88	10.6.3	Mangel und Übermaß	134
9.7.5	Behandlung der Schulter in Rückenlage	89	10.6.4	Inneres und Äußeres	136
9.7.6	Behandlung der Schulter im Sitzen	90	10.7	Die Fünf Wandlungsphasen	138
9.7.7	Das Schulterblattlösen	91	10.8	Die Sechs Schichten	140
9.8	Hals- und Nackenbereich ☎	93	11	Zen-Shiatsu	143
9.8.1	Struktur, Funktion und Bedeutung des Hals- und Nackenbereichs	93	11.1	Kyo und Jitsu	144
9.8.2	Behandlung des Nackens in Rückenlage	94	11.1.1	Kyo und Jitsu auf körperlicher Ebene: leer und voll	144
9.8.3	Behandlung des Hals- und Nackenbereichs in Seitenlage	98	11.1.2	Kyo und Jitsu auf Ki-Ebene: Aktivität und Inaktivität	144
9.8.4	Behandlung des Nackens im Sitzen	100	11.1.3	Kyo und Jitsu auf geistiger Ebene: Begehrten und Unachtsamkeit	145
9.9	Gesicht und Kopf und am Kopf ☎	100	11.2	Kyo und Jitsu in Diagnose und Behandlung ..	146
9.9.1	Struktur, Funktion und Bedeutung von Gesicht und Kopf	100	11.3	Kyo und Jitsu als Tor zur Ki-Erfahrung in der Shiatsu-Behandlung ..	147
9.9.2	Behandlung des Gesichts in Rückenlage	101	11.4	Meridiane im Zen-Shiatsu	147
9.9.3	Behandlung des Kopfes in Rückenlage	102	11.5	Meridiantheorie im Zen-Shiatsu	149
9.9.4	Behandlung des Kopfes in Seitenlage	102	11.6	Lebenszyklus einer Amöbe	150
9.10	Arme und Hände ☎	103	11.6.1	Phase eins: Errichten einer Grenze und Anbahnen von Austausch	150
9.10.1	Struktur, Funktion und Bedeutung von Armen und Händen	103	11.6.2	Phase zwei: Bedürfnisbefriedigung	151
9.10.2	Behandlung der Arme in Rückenlage	103			
9.10.3	Behandlung der Arme in Seitenlage	103			
9.10.4	Behandlung der Arme im Sitzen	104			
9.10.5	Behandlung der Hände	104			
9.11	Beine und Füße ☎	105			

11.6.3	Phase drei: Assimilation und Integration von Nahrung	151	12.4.3	Hauptpunkte im Verlauf des Nieren-Meridians	170
11.6.4	Phase vier: Flucht vor Gefahr	152	12.5	Die Blase in der TCM	172
11.6.5	Phase fünf: Zirkulation und Schutz	152	12.5.1	Yang-Aspekt der Nieren	172
11.6.6	Phase sechs: Wahl der Richtung	153	12.5.2	Umwandlung und Ausscheidung von Urin	172
11.7	Zusammenfassung	154	12.5.3	Die Gebärmutter	173
			12.5.4	Der Rücken	173
IV	Abschnitt 4: Das Vereinen von Theorie und Praxis	155	12.6	Die Blase in der Theorie des Zen-Shiatsu: Antrieb und Reinigung	173
12	Das Element Wasser: Nieren und Blase ..	157	12.6.1	Das Nervensystem	173
12.1	Assoziationen mit Wasser: Leben, Tiefe, Fluss, Kraft, Reinigung	157	12.6.2	Wille, Zielstrebigkeit und Intensität	173
12.1.1	Geistiger Aspekt des Wasser-Elements: der Wille	157	12.6.3	Erschöpfung	174
12.1.2	Bewegung der Wasser-Energie: abwärts	158	12.6.4	Angst	174
12.1.3	Emotion des Wasser-Elements: Angst	158	12.6.5	Der Rücken	174
12.1.4	Farbe des Wasser-Elements: Blau/Schwarz	159	12.6.6	Harn- und Fortpflanzungssystem	174
12.1.5	Klang des Wasser-Elements: Stöhnen	159	12.6.7	Meridianverlauf	175
12.1.6	Geruch des Wasser-Elements: verwesend	159	12.7	Der Blasen-Meridian und seine Behandlung 	175
12.1.7	Sinnesorgan des Wasser-Elements: das Ohr	159	12.7.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	177
12.1.8	Geschmack des Wasser-Elements: salzig	159	12.7.2	Behandlungsablauf	177
12.1.9	Jahreszeit des Wasser-Elements: Winter	160	12.7.3	Hauptpunkte im Verlauf des Blasen-Meridians	181
12.1.10	Klima des Wasser-Elements: kalt	160	13	Das Element Holz: Leber und Gallenblase	185
12.1.11	Tageszeit des Wasser-Elements: 15–19 Uhr	160	13.1	Assoziationen mit Holz: Wachstum, Kooperation, Anpassungsfähigkeit, Organisation, Selbstdarstellung	185
12.2	Die Nieren in der TCM	160	13.1.1	Geistiger Aspekt des Holz-Elements: die Residenz der Wanderseele	186
12.2.1	Speicherung von Essenz: Grundlagen der Gesundheit	161	13.1.2	Bewegung der Holz-Energie: aufwärts	186
12.2.2	Speicherung von Essenz: Wachstum	161	13.1.3	Emotion des Holz-Elements: Ärger	187
12.2.3	Speicherung von Essenz: Reproduktion	161	13.1.4	Farbe des Holz-Elements: Grün	187
12.2.4	Die Knochen	161	13.1.5	Klang des Holz-Elements: Schreien	187
12.2.5	Das Mark	162	13.1.6	Geruch des Holz-Elements: ranzig	188
12.2.6	Kontrolle des Wassers	162	13.1.7	Sinnesorgan des Holz-Elements: die Augen	188
12.2.7	Verankern des Ki	162	13.1.8	Geschmack des Holz-Elements: sauer	188
12.2.8	Die zwei Yin	162	13.1.9	Jahreszeit des Holz-Elements: Frühling	188
12.2.9	Das Haar	162	13.1.10	Klima des Holz-Elements: Wind	189
12.2.10	Die Ohren	163	13.1.11	Tageszeit des Holz-Elements: 23–3 Uhr	189
12.2.11	Zur Erinnerung: ursprüngliches Yang, ursprüngliches Yin	163	13.2	Die Leber in der TCM	189
12.3	Die Nieren in der Theorie des Zen-Shiatsu: Reinigung und Antrieb	163	13.2.1	Speicherung von Blut	190
12.3.1	Hormone	163	13.2.2	Regulierung des frei fließenden Ki	190
12.3.2	Wasserhaushalt	163	13.2.3	Einfluss der Emotionen	190
12.3.3	Sex	164	13.2.4	Die Augen	191
12.3.4	Überlastung	164	13.2.5	Verletzlichkeit des Leber-Yin	191
12.3.5	Angst	164	13.2.6	Die Sehnen	191
12.3.6	Knochen und Rücken	164	13.2.7	Die Nägel	191
12.3.7	Sonstige Nierensymptome	164	13.2.8	Die Wanderseele	191
12.3.8	Zur Erinnerung: Reinigung und Antrieb	165	13.3	Die Leber in der Theorie des Zen-Shiatsu: Speicherung und Verteilung	192
12.4	Der Nieren-Meridian und seine Behandlung	165	13.3.1	In welche Richtung soll's gehen?	192
12.4.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	166	13.3.2	Ausschweifendes Verhalten und Entgiftung	192
12.4.2	Behandlungsablauf	167	13.3.3	Unausgeglichene Energie	193

13.3.4	Unausgeglichene Emotionen	193	14.3.2	Beziehung zwischen Blut und Shen	219
13.3.5	Aggression und Schüchternheit	193	14.3.3	Das Herz und die Emotionen	219
13.3.6	Geschlechts- und Fortpflanzungsprobleme	193	14.3.4	Herz-Blut	219
13.3.7	Muskelsteifheit	194	14.3.5	Herz-Feuer	219
13.4	Der Leber-Meridian und seine Behandlung 	195	14.3.6	Leere-Hitze	219
13.4.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	195	14.3.7	Herz-Ki und Herz-Yang	220
13.4.2	Behandlungsablauf	196	14.3.8	Schwitzen	220
13.4.3	Hauptpunkte im Verlauf des Leber-Meridians	199	14.3.9	Kreislauf	220
13.5	Die Gallenblase in der TCM	200	14.3.10	Gesichtsfarbe und Augen	220
13.5.1	Speicherung und Ausscheidung von Galle	200	14.3.11	Sprache	220
13.5.2	Treffen von Entscheidungen	201	14.4	Das Herz in der Theorie des Zen-Shiatsu: Integration	220
13.5.3	Klarheit und Organisation	201	14.4.1	Kern des emotionalen Seins	220
13.5.4	Galle	201	14.4.2	Emotionale Reaktion	221
13.5.5	Augen, Sehnen und Koordination	201	14.4.3	Emotionale und physische Anspannung	221
13.5.6	Der Meridian	201	14.4.4	Meditation und Reflexion	221
13.6	Die Gallenblase in der Theorie des Zen-Shiatsu: Verteilung und Speicherung	201	14.5	Der Herz-Meridian und seine Behandlung 	221
13.6.1	Die Körpers Seiten	202	14.5.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	223
13.6.2	Kontrolle der Verdauungssäfte	202	14.5.2	Behandlungsablauf	223
13.6.3	Mangelnde Flexibilität	202	14.5.3	Hauptpunkte im Verlauf des Herz-Meridians	225
13.6.4	Differenzierung und Unvoreingenommenheit	202	14.6	Der Dünndarm in der TCM	226
13.7	Der Gallenblasen-Meridian und seine Behandlung 	203	14.6.1	Empfangen, gefüllt werden und umwandeln	226
13.7.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	204	14.6.2	Probleme im Bereich des Abdomens	226
13.7.2	Behandlungsablauf	206	14.6.3	Klarheit	226
13.7.3	Hauptpunkte im Verlauf des Gallenblasen-Meridians	208	14.6.4	Meridianprobleme	227
14	Das Element Feuer: Herz, Dünndarm, Herz-Kreislauf und Dreifacher Erwärmer	213	14.7	Der Dünndarm in der Theorie des Zen-Shiatsu: Anpassung	227
14.1	Assoziationen mit Feuer: Umwandlungskraft, Licht, Wärme, Begeisterung, Empfänglichkeit	213	14.7.1	Assimilation	227
14.2	Die Wechselbeziehungen der Feuer-Meridiane	214	14.7.2	Unterdrückte Emotionen	228
14.2.1	Ming Men	215	14.7.3	Verbindung zwischen Herz und Hara	228
14.2.2	Geistiger Aspekt des Feuer-Elements: Shen	215	14.7.4	Blutbildung	228
14.2.3	Bewegung der Feuer-Energie: nach außen	215	14.7.5	Durchblutung in Bauch und Becken	228
14.2.4	Emotion des Feuer-Elements: Freude	215	14.7.6	Die Eierstöcke	228
14.2.5	Farbe des Feuer-Elements: Rot	216	14.7.7	Meridianprobleme	228
14.2.6	Klang des Feuer-Elements: Lachen	216	14.8	Der Dünndarm-Meridian und seine Behandlung 	229
14.2.7	Geruch des Feuer-Elements: verbrannt	216	14.8.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	229
14.2.8	Sinnesorgan des Feuer-Elements: Zunge	217	14.8.2	Behandlungsablauf	231
14.2.9	Geschmack des Feuer-Elements: bitter	217	14.8.3	Hauptpunkte im Verlauf des Dünndarm-Meridians	233
14.2.10	Jahreszeit des Feuer-Elements: Sommer	217	14.9	Der Herz-Kreislauf-Meridian in der TCM	236
14.2.11	Klima des Feuer-Elements: Hitze	217	14.9.1	Vermittler zur Quelle	236
14.2.12	Tageszeit des Feuer-Elements: 11–15 Uhr und 19–23 Uhr	218	14.9.2	Beschützer des Herzens	236
14.3	Das Herz in der TCM	218	14.9.3	Beschützer des Bluts	236
14.3.1	Das Zuhause des Shen	218	14.9.4	Beschützer des Shen	237
			14.9.5	Unterstützer des Herzens	237
			14.10	Der Herz-Kreislauf-Meridian in der Theorie des Zen-Shiatsu: tiefe Blutzirkulation und Schutz	237
			14.10.1	Die Blutzirkulation	237
			14.10.2	Das Herz und der Solarplexus	237
			14.10.3	Energie, Gelassenheit und Schlaf	238

14.10.4	Verletzlichkeit und Schutz	238	15.2.5	Körperliche Energie	261
14.11	Der Herz-Kreislauf-Meridian und seine Behandlung 	238	15.2.6	Das Körperfleisch	262
14.11.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	239	15.2.7	Das Blut	262
14.11.2	Behandlungsablauf	240	15.2.8	Regulieren des aufsteigenden Ki	262
14.11.3	Hauptpunkte im Verlauf des Herz-Kreislauf-Meridians	243	15.2.9	Der Mund	262
			15.2.10	Der Verstand	262
14.12	Der Dreifache Erwärmer in der TCM	245	15.3	Die Milz in der Theorie des Zen-Shiatsu: Verarbeitung und Verdauen von Nahrung	263
14.12.1	Straße des Quellen-Ki	246	15.3.1	Verdauungssäfte und Ernährung	263
14.12.2	Die Drei Brennkammern	246	15.3.2	Essgewohnheiten	263
14.12.3	Schutz	246	15.3.3	Verdauung	263
14.12.4	Thermostat des Körpers	247	15.3.4	Überbeanspruchung des Gehirns	263
14.12.5	Die Oberfläche	247	15.3.5	Mangel an Bewegung	264
14.12.6	Öffnen und Verbinden	247	15.3.6	Erschöpfung	264
14.12.7	Meridianprobleme	248	15.3.7	Fortpflanzungshormone	264
14.13	Der Dreifache Erwärmer in der Theorie des Zen-Shiatsu: oberflächliche Blutzirkulation und Schutz	248	15.4	Der Milz-Meridian und seine Behandlung 	264
			15.4.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	265
			15.4.2	Behandlungsablauf	266
14.13.1	Zirkulation und Schutz	248	15.4.3	Hauptpunkte im Verlauf des Milz-Meridians	269
14.13.2	Infektionen und Allergien	248	15.5	Der Magen in der TCM	270
14.13.3	Oberfläche und Anpassung	248	15.5.1	Verrotten und Reifen	271
14.13.4	Die Faszien	249	15.5.2	Transport von Nahrungsessenzen	271
14.13.5	Emotionale Verteidigung	249	15.5.3	Absteigen von Nahrung und Nahrungs-Ki	271
14.13.6	Meridianprobleme	250	15.5.4	Verbindung zu Flüssigkeiten	271
14.14	Der Dreifache Erwärmer und seine Behandlung 	250	15.5.5	Der Mund	271
14.14.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	251	15.5.6	Verbindung zum Geist	271
14.14.2	Behandlungsablauf	252	15.5.7	Meridianprobleme	272
14.14.3	Hauptpunkte im Verlauf des Dreifachen Erwärmers	253	15.6	Der Magen in der Theorie des Zen-Shiatsu	272
			15.6.1	Verdauungskanäle	272
			15.6.2	Appetit	272
			15.6.3	Akzeptanz	272
			15.6.4	Die Vorderseite und das Bedürfnis zu gefallen	273
15.1	Assoziationen mit Erde: Stabilität, Unterstützung, Fruchtbarkeit, Empfänglichkeit, Ernährung	257	15.6.5	Übermäßiges Denken	273
15.1.1	Geistiger Aspekt der Erde: Intellekt	258	15.6.6	Menstruationszyklus	273
15.1.2	Bewegung der Erdenergie: Stille	258	15.6.7	Meridianprobleme	273
15.1.3	Emotion der Erde: Nachdenklichkeit	258	15.7	Der Magen-Meridian und seine Behandlung 	273
15.1.4	Farbe der Erde: Gelb	259	15.7.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	274
15.1.5	Klang der Erde: Singen	259	15.7.2	Behandlungsablauf	276
15.1.6	Geruch der Erde: süßlich	259	15.7.3	Hauptpunkte im Verlauf des Magen-Meridians	280
15.1.7	Sinnesorgan der Erde: der Mund	259			
15.1.8	Geschmack der Erde: süß	259			
15.1.9	Jahreszeit der Erde: die letzten Tage jeder Jahreszeit	260			
15.1.10	Klima der Erde: Feuchtigkeit	260			
15.1.11	Tageszeit der Erde: 7–11 Uhr	260			
15.2	Die Milz in der TCM	260	16.1	Assoziationen mit Metall: Wert, Dauerhaftigkeit, Leitfähigkeit, Stärke, Präzision, Struktur	283
15.2.1	Umwandlung und Transport	260	16.1.1	Geistiger Aspekt des Metall-Elements: Die Körperseele	284
15.2.2	Nachgeburtliche Essenz	261	16.1.2	Bewegung der Metall-Energie: nach innen und unten	284
15.2.3	Verdauung	261			
15.2.4	Flüssigkeiten, Feuchtigkeit und Schleim	261			

16.1.3	Emotion des Metall-Elements: Trauer	285	V	Abschnitt 5: Die Shiatsu-Behandlung	307
16.1.4	Farbe des Metall-Elements: Weiß	285			
16.1.5	Klang des Metall-Elements: Weinen	285			
16.1.6	Geruch des Metall-Elements: verfault	286	17	Die vier Methoden der Diagnose	309
16.1.7	Sinnesorgan des Metall-Elements: Nase	286	17.1	Zuhören	309
16.1.8	Geschmack des Metall-Elements: scharf	286	17.1.1	Der Klang der Stimme	309
16.1.9	Jahreszeit des Metall-Elements: Herbst	286	17.1.2	Angemessenheit der Stimme	309
16.1.10	Klima des Metall-Elements: Trockenheit	287	17.1.3	Zwischen den Zeilen hören	309
16.1.11	Tageszeit des Metall-Elements: 3–7 Uhr	287	17.2	Betrachten	310
16.2	Die Lunge in der TCM	287	17.2.1	Gesichtsfarbe und -tönung	310
16.2.1	Atmung	287	17.2.2	Auftreten	310
16.2.2	Ki-Regulierung	287	17.2.3	Selbstdarstellung	311
16.2.3	Schutzschild	287	17.2.4	Zunge	311
16.2.4	Verteilen nach unten	288	17.3	Fühlen	316
16.2.5	Wasserregulierung	288	17.3.1	Meridiandiagnose	316
16.2.6	Die Haut	288	17.3.2	Hara-Diagnose	317
16.2.7	Die Nase	288	17.3.3	Rückendiagnose	322
16.2.8	Der Hals	288	17.3.4	Fragen	324
16.2.9	Die Körperseele	288	17.4	Fragen zum Lebensstil	324
16.3	Die Lunge in der Theorie des Zen-Shiatsu: Aufnahme von Ki	289	17.4.1	Fragen zum allgemeinen Gesundheitszustand ..	324
16.3.1	Austausch	289	17.4.2	Fragen zur gegenwärtigen Befindlichkeit ..	325
16.3.2	Grenze	289	17.4.3	Dokumentation	325
16.3.3	Aufnahme von Ki	289			
16.3.4	Struktur	290			
16.3.5	Atmung	290	18	Auswertung der Diagnose	327
16.3.6	Vitalität bei fehlender Immunität	290	18.1	Weshalb überhaupt eine Diagnose stellen? ..	327
16.4	Der Lungen-Meridian und seine Behandlung 	291	18.2	Auswertung der Hara-Diagnose	328
16.4.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	291	18.3	Wann erweist sich ein TCM-Syndrom als diagnoserelevant?	330
16.4.2	Behandlungsablauf	293	18.3.1	Symptomenmuster	330
16.4.3	Hauptpunkte im Verlauf des Lungen-Meridians	295	18.3.2	Die Zunge	331
16.5	Der Dickdarm in der TCM	297	18.4	Zusammenführung der Befunde	332
16.5.1	Darmfunktion	297	18.5	Offensichtliche Widersprüche und mögliche Lösungswege	333
16.5.2	Ausscheidung	297	18.5.1	Fehlende Übereinstimmung von Hara-Diagnose und Symptombild der TCM oder Zunge	333
16.5.3	Nase und Gesicht	297	18.5.2	Die Organe der TCM erscheinen nicht als Meridiane der Hara-Diagnose	334
16.6	Der Dickdarm in der Theorie des Zen-Shiatsu: Ausscheidung	297			
16.6.1	Ausscheidung	298	19	Die Behandlung	337
16.6.2	Ki-Zirkulation im unteren Hara, im Rücken und in den Beinen	298	19.1	Behaglichkeit für den Empfänger	337
16.6.3	Loslassen	298	19.2	Beginn der Shiatsu-Behandlung	338
16.6.4	Entfremdung und Depression	298	19.3	Der Hauptteil der Shiatsu-Behandlung	338
16.6.5	Atmung und körperliche Betätigung	299	19.3.1	Meridianrichtung	339
16.7	Der Dickdarm-Meridian und seine Behandlung 	299	19.3.2	Verbindung aufnehmen	339
16.7.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	299	19.4	Die verschiedenen Möglichkeiten der empfänglichen Berührung	340
16.7.2	Behandlungsablauf	301	19.4.1	Die gleichmäßige Berührung	341
16.7.3	Hauptpunkte im Verlauf des Dickdarm- Meridians	302	19.4.2	Das Leiten des Ki zu <i>Mangelgebieten</i>	341
			19.4.3	Zerstreuen des Ki aus <i>Fülle-Gebieten</i>	342
			19.5	<i>Rhythmus und Geschwindigkeit</i>	343
			19.5.1	<i>Rhythmus</i>	343

19.5.2	Geschwindigkeit	343	21.1.3	LG 4	366
19.6	Die Wahrnehmungen des Empfängers während der Behandlung	344	21.1.4	LG 14	366
19.6.1	Schmerz	344	21.1.5	LG 20	366
19.6.2	Das Bedürfnis nach mehr	344	21.2	Das Konzeptionsgefäß	367
19.6.3	Körperprozesse	344	21.2.1	Allgemeine Hinweise zu den Punkten	367
19.6.4	Sexuelle Erregung	345	21.2.2	Öffnungspunkt und Zuordnungspunkt	367
19.6.5	Vermeidung	345	21.2.3	KG 4	367
19.6.6	Weitere Reaktionen	345	21.2.4	KG 5	368
19.7	Zeitlicher Ablauf einer Behandlung	346	21.2.5	KG 6	368
19.8	Abschluss einer Behandlung	346	21.2.6	KG 9	368
19.9	Einbeziehen von Punkten in eine Shiatsu-Behandlung	346	21.2.7	KG 12	368
19.10	Magnete	347	21.2.8	KG 17	368
19.11	Moxa	347	22	Behandlungsvorschläge für häufig auftretende Leiden	371
19.11.1	Punkte	348	22.1	Asthma	371
19.11.2	Lokale Gebiete	348	22.2	Erkältung	372
20	Nach der Behandlung	351	22.3	Beschwerden in der Schwangerschaft	372
20.1	Reden oder nicht reden?	351	22.4	Husten	373
20.2	Empfehlungen	351	22.5	Ohrprobleme	373
20.3	Empfehlungen zu Punkten und Meridianübungen	351	22.6	Augenprobleme	374
20.3.1	Punkte	351	22.7	Heuschnupfen	375
20.3.2	Meridianübungen: die Makko-Ho	352	22.8	Kopfschmerzen	375
20.4	Empfehlungen zu Veränderungen des Lebensstils	355	22.9	Herzprobleme	376
20.4.1	Generelle Überlegungen	355	22.10	Bluthochdruck	377
20.4.2	Aufgeben von Gewohnheiten und Abhängigkeiten	355	22.11	Hüftschmerzen	378
20.4.3	Empfehlen weiterer Therapieformen	356	22.12	Unfruchtbarkeit	378
20.4.4	Empfehlungsvorschläge für die entsprechenden Meridianpaare	356	22.13	Schlaflosigkeit	379
20.4.5	Im Anschluss an die Empfehlungen	360	22.14	Reizdarmsyndrom und andere Darmbeschwerden	380
20.5	Reaktionen auf die Behandlung	360	22.15	Allgemeine Gelenkbeschwerden	381
20.6	Vorschläge für weitere Behandlungen	361	22.16	Schmerzen im unteren Rücken	383
20.7	Schlussfolgerung	361	22.17	Regelstörungen	384
VI	Anhang	363	22.18	Wechseljahresbeschwerden	385
21	Lenkergefäß und Konzeptionsgefäß	365	22.19	Durchblutungsstörungen	386
21.1	Das Lenkergefäß	365	22.20	Probleme des oberen Verdauungstrakts	387
21.1.1	Öffnungspunkt und Zuordnungspunkt	365	22.21	Nasennebenhöhlenentzündung	388
21.1.2	LG 2	366	22.22	Probleme im Urogenitalbereich	388
			Anhang		391