

Warum Zen Shiatsu?	9
Zen Shiatsu – Eine Einführung	11
Die 12 Meridiane des Zen Shiatsu	13
Der Lungen-Meridian	17
Der Dickdarm-Meridian	19
Der Magen-Meridian	20
Der Milz-Meridian	21
Der Herz-Meridian	22
Der Dünndarm-Meridian	23
Der Blasen-Meridian	24
Der Nieren-Meridian	25
Der Herz-Kreislauf-Meridian	26
Der Dreifacherwärmer-Meridian	27
Der Gallenblasen-Meridian	28
Der Leber-Meridian	29
Hara – Die Erdmitte des Menschen	30
Übungsteil A: Selbstübungen	31
Bitte beachten Sie bei den Übungen Folgendes	31
Für Zuhause	32
• Bewusstes Atmen	32
• Lächelnd die Mitte finden	34
• Lebensatem	35
• Maka Ho Übungen	36
- Lunge/Dickdarm-Übung (Maka Ho Lu/Di)	36
- Magen/Milz-Übung (Maka Ho Ma/Mi)	38
- Herz/Dünndarm-Übung (Maka Ho He/Dü)	40
- Dreifacherwärmer/Herz-Kreislauf-Übung (Maka Ho 3E/HK)	41
- Blase/Nieren-Übung (Maka Ho Bl/Ni)	42
- Leber/Gallenblase-Übung (Maka Ho Le/Gb)	44
• Sitzhöcker wandern	46
• Zeitung falten	48
• Honig schmelzen	50
• Aktive, lebendige Füße	52
• Schönheit für die Seele	56

In der Arbeit	57
• Schütteln	57
• Nacken dehnen	59
• Nasentraining	60
• Schultern bewegen	61
• Flügelschlag	62
• Bewusstes Gehen	64
• Lippenbremse	64
• Kieferentspannung	65
• Affenhand	66
• Belebte Arme	68
• Handgelenke rollen	70
• Loslassen	71
• Handmassage	72
• Schattenboxen	74
• Sich den Spielraum erweitern	75
• Können Sie zuhören?	76
In der U-Bahn	77
• Rock'n'Roll Twister	77
Mit Musik	78
• Geschmeidigkeit des Herzens	78
• Sattelfest	81
 Übungsteil B: mit Partner	82
Bitte beachten Sie bei den Übungen Folgendes	82
Bewegliche Füße	83
• Seiza	84
• Sich sammeln, ankommen	85
• Waden weichen	87
• Bewegliche Fersen	88
• Freie Knöchel	89
• Zufriedene Beine	90
• Mit den Fußknöchelchen spielen	91
• Das Gewölbe stützen	92
• Abschluss (beide Füße)	93
Nackenkraulen	94
Vitales Stehen – für beide	94
Die Schultern lösen	95

Katzenkraulen	96
Lockere Arme	97
Nacken-Schulter-Arm abstreifen	98
Beinabstreifen	98
Zufriedene Ohren	100
• Ohrenpflege	100
Den Partner spazieren tragen	102
Die professionelle Shiatsu-Behandlung	103
Anhang	105
Abbildungen	105
1. Oberkörper	105
2. Die Knochen der Füße	106
Literaturtipps	107
Adressen (eine Auswahl)	108