

<b>Warum Zen Shiatsu?</b>	9
<b>Zen Shiatsu – Eine Einführung</b>	11
<b>Die 12 Meridiane des Zen Shiatsu</b>	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
<b>Hara – Die Erdmitte des Menschen</b>	30
<b>Übungsteil A: Selbstübungen</b>	31
Bitte beachten Sie bei den Übungen Folgendes	31
<b>Für Zuhause</b>	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

<b>In der Arbeit</b>	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
<b>In der U-Bahn</b>	77
• Rock'n'Roll Twister	77
<b>Mit Musik</b>	78
• Geschmeidigkeit des Herzens	78
• Sattelfest	81
 <b>Übungsteil B: mit Partner</b>	82
Bitte beachten Sie bei den Übungen Folgendes	82
<b>Bewegliche Füße</b>	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
<b>Nackenkraulen</b>	94
<b>Vitales Stehen – für beide</b>	94
<b>Die Schultern lösen</b>	95

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