

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Geschichte und kultureller Hintergrund
des Shiatsu

3

Quellen der Shiatsu-Theorie und Zweck
des Buches

7

Praxis

1 Grundlagen wofür – wann und wie

13

1.1 Gut auf Shiatsu ansprechende
Beschwerden

1.2 Kontraindikationen für Shiatsu-
Behandlungen

1.3 Praktische Erwägungen

13

14

15

2 Empfehlungen für Shiatsu- Therapeuten

19

2.1 Die Entwicklung des Hara

2.2 Über das Hara hinaus –
Erweiterung des Ki-Feldes

2.3 Beweglichkeit ist Übungssache

2.4 Gesund bleiben

2.5 Die innere Haltung

19

22

23

25

27

3 Shiatsu-Grundtechniken

29

3.1 Die Grundbewegung: Krabbeln

3.2 Vom Krabbeln zum Einsatz des
Hara

3.3 Die fünf Prinzipien des Zen Shiatsu

3.4 Das Handwerkszeug im Shiatsu

3.5 Weitere Techniken

3.6 Einsatz der Mutterhand – Arbeiten
mit Polarität

29

31

32

36

45

46

4 Behandlungsabläufe in den vier Positionen

53

4.1 Bauchlage

53

4.2 Rückenlage

56

4.3 Seitenlage

66

4.4 Die Sitzposition

71

Theorie

5 Traditionelle Chinesische Medizin für Shiatsu-Therapeuten

81

5.1 Was ist TCM?

5.2 Unterschiede in der praktischen
Anwendung zwischen TCM und
Shiatsu

81

82

5.3 Praktische Anwendung der TCM

82

5.4 Das Grundkonzept der TCM –
Yin und Yang

83

5.5 Die Grundsubstanzen

84

5.6 Krankheitsursachen – pathogene
Faktoren

93

5.7 Die Acht Leitkriterien

104

5.8 Die Fünf-Elemente-Lehre

110

5.9 Das Sechs-Schichter-Modell

113

6 Theorie des Zen Shiatsu

115

6.1 Die fünf Grundprinzipien – eine
Erinnerung

115

6.2 Lebenszyklus der Amöbe

118

6.3 Die Theorie von Kyo und Jitsu

123

6.4 Interpretation der Zen-Shiatsu-
Diagnose

128

Zusammenführen von TCM und Zen Shiatsu

7 Das Wasser-Element – Nieren und Blase

131

7.1 Bedeutung der Nieren in der TCM

136

7.2 Bedeutung der Nieren in der Zen-
Shiatsu-Theorie

139

7.3 Der Nieren-Meridian und seine
Behandlung

142

7.4 Bedeutung der Blase in der TCM

151

7.5 Bedeutung der Blase in der Zen-
Shiatsu-Theorie

152

7.6 Der Blasen-Meridian und seine
Behandlung

154

8	Das Holz-Element – Leber und Gallenblase	167	10.2	Bedeutung der Milz in der Zen-Shiatsu-Theorie	266
8.1	Bedeutung der Leber in der TCM	173	10.3	Der Milz-Meridian und seine Behandlung	268
8.2	Bedeutung der Leber in der Zen-Shiatsu-Theorie	176	10.4	Bedeutung des Magens in der TCM	276
8.3	Der Leber-Meridian und seine Behandlung	178	10.5	Bedeutung des Magens in der Zen-Shiatsu-Theorie	278
8.4	Bedeutung der Gallenblase in der TCM	186	10.6	Der Magen-Meridian und seine Behandlung	280
8.5	Bedeutung der Gallenblase in der Zen-Shiatsu-Theorie	188	11	Das Metall-Element – Lungen und Dickdarm	293
8.6	Der Gallenblasen-Meridian und seine Behandlung	189	11.1	Bedeutung der Lunge in der TCM	297
9	Das Feuer-Element: Herz, Dünndarm, Herz-Kreislauf und Dreifacher Erwärmer	201	11.2	Bedeutung der Lunge in der Zen-Shiatsu-Theorie	300
9.1	Bedeutung des Herzens in der TCM	208	11.3	Der Lungen-Meridian und seine Behandlung	301
9.2	Bedeutung des Herzens in der Zen-Shiatsu-Theorie	211	11.4	Bedeutung des Dickdarms in der TCM	310
9.3	Der Herz-Meridian und seine Behandlung	212	11.5	Bedeutung des Dickdarms in der Zen-Shiatsu-Theorie	310
9.4	Bedeutung des Dünndarms in der TCM	218	11.6	Der Dickdarm-Meridian und seine Behandlung	312
9.5	Bedeutung des Dünndarms in der Zen-Shiatsu-Theorie	220	Zusammenführen von Theorie und Praxis		
9.6	Der Dünndarm-Meridian und seine Behandlung	222	12	Die vier Methoden der Diagnose	325
9.7	Bedeutung des Herz-Kreislauf-Meridians in der TCM	232	12.1	Zuhören	325
9.8	Bedeutung des Herz-Kreislauf-Meridians in der Zen-Shiatsu-Theorie	233	12.2	Betrachten	326
9.9	Der Herz-Kreislauf-Meridian und seine Behandlung	235	12.3	Tasten	333
9.10	Bedeutung des Dreifachen Erwärmers in der TCM	244	12.4	Hara-Diagnose	336
9.11	Bedeutung des Dreifachen Erwärmers in der Zen-Shiatsu-Theorie	247	12.5	Befragen	342
9.12	Der Dreifache-Erwärmer-Meridian und seine Behandlung	251	13	Interpretation der Diagnose	345
10	Das Erd-Element – Milz und Magen	259	13.1	Interpretation der Hara-Diagnose	346
10.1	Bedeutung der Milz in der TCM	263	13.2	Wann ist ein TCM-Syndrom wichtig für die Diagnose?	348
			13.3	Diagnostische Informationen zusammenfügen	350
			13.4	Scheinbare Widersprüche und ihre Auflösung	352
			14	Die Behandlung	355
			14.1	Wahl der Behandlungsposition	355
			14.2	Zu beachtende Körperbereiche	356

14.3	Stärke und Art des Behandlungsansatzes	357	15.4	Empfehlungen zu Veränderungen des Lebensstils	378
14.4	Behandlungsablauf und Richtung des Ki-Flusses	358	15.5	Reaktionen auf die Behandlung	389
14.5	Unterschiedliche Berührungsqualitäten	359	15.6	Weitere Behandlungen	389
14.6	Tonisierende oder zerstreuende Berührung	364	Anhang		
14.7	Rhythmus und Tempo	364	16	Behandlungsbeispiel und Informationen	393
14.8	Empfindungen des Klienten	365	16.1	Ein Beispiel für Diagnose und Behandlung in der Praxis	393
14.9	Aufbau einer Behandlung	367	16.2	Lenkergefäß und Konzeptionsgefäß	396
14.10	Abschluss der Behandlung	368	16.3	Zeitpunkt und Anwendungsmodus der TCM, der Theorie der Fünf Wandlungsphasen und der Theorie des Zen Shiatsu – eine Wiederholung	401
14.11	Druckpunkte	368	16.4	Bibliographie	406
14.12	Magnete	369	16.5	Nützliche Adressen	407
14.13	Moxa	369	Register		411
15	Nach der Behandlung	373			
15.1	Reden oder nicht reden?	373			
15.2	Allgemeine Empfehlungen	374			
15.3	Empfehlungen zu Punkten und Meridian-Dehnübungen	374			