

# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung

Geschichte und kultureller Hintergrund des Shiatsu	3
Quellen der Shiatsu-Theorie und Zweck des Buches	7

## Praxis

<b>1 Grundlagen wofür – wann und wie</b>	13
1.1 Gut auf Shiatsu ansprechende Beschwerden	13
1.2 Kontraindikationen für Shiatsu-Behandlungen	14
1.3 Praktische Erwägungen	15
<b>2 Empfehlungen für Shiatsu-Therapeuten</b>	19
2.1 Die Entwicklung des Hara	19
2.2 Über das Hara hinaus – Erweiterung des Ki-Feldes	22
2.3 Beweglichkeit ist Übungssache	23
2.4 Gesund bleiben	25
2.5 Die innere Haltung	27
<b>3 Shiatsu-Grundtechniken</b>	29
3.1 Die Grundbewegung: Krabbeln	29
3.2 Vom Krabbeln zum Einsatz des Hara	31
3.3 Die fünf Prinzipien des Zen Shiatsu	32
3.4 Das Handwerkszeug im Shiatsu	36
3.5 Weitere Techniken	45
3.6 Einsatz der Mutterhand – Arbeiten mit Polarität	46
<b>4 Behandlungsabläufe in den vier Positionen</b>	53
4.1 Bauchlage	53
4.2 Rückenlage	56
4.3 Seitenlage	66
4.4 Die Sitzposition	71

## Theorie

<b>5 Traditionelle Chinesische Medizin für Shiatsu-Therapeuten</b>	81
5.1 Was ist TCM?	81
5.2 Unterschiede in der praktischen Anwendung zwischen TCM und Shiatsu	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-Schichten-Modell	113
<b>6 Theorie des Zen Shiatsu</b>	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
<b>Zusammenführen von TCM und Zen Shiatsu</b>	
<b>7 Das Wasser-Element – Nieren und Blase</b>	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

<b>8</b>	<b>Das Holz-Element – Leber und Gallenblase</b>	<b>167</b>	<b>10.2</b>	<b>Bedeutung der Milz in der Zen-Shiatsu-Theorie</b>	<b>266</b>
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	<b>11</b>	<b>Das Metall-Element – Lungen und Dickdarm</b>	<b>293</b>
8.6	Der Gallenblasen-Meridian und seine Behandlung	189	11.1	Bedeutung der Lunge in der TCM	297
<b>9</b>	<b>Das Feuer-Element: Herz, Dünndarm, Herz-Kreislauf und Dreifacher Erwärmer</b>	<b>201</b>	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	<b>Zusammenführen von Theorie und Praxis</b>		
9.6	Der Dünndarm-Meridian und seine Behandlung	222	<b>12</b>	<b>Die vier Methoden der Diagnose</b>	<b>325</b>
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	<b>13</b>	<b>Interpretation der Diagnose</b>	<b>345</b>
<b>10</b>	<b>Das Erd-Element – Milz und Magen</b>	<b>259</b>	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
			<b>14</b>	<b>Die Behandlung</b>	<b>355</b>
			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	<b>Anhang</b>		
14.7	Rhythmus und Tempo	364	<b>16</b>	<b>Behandlungsbeispiel und Informationen</b>	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 Anwendungs- modus 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	<b>Register</b>		411
<b>15</b>	<b>Nach der Behandlung</b>	373			
15.1	Reden oder nicht reden?	373			
15.2	Allgemeine Empfehlungen	374			
15.3	Empfehlungen zu Punkten und Meridian-Dehnübungen	374			