

Inhaltsverzeichnis

I	Abschnitt 1: Die Wissenschaft des Qi, alt und neu	1	7	Behandlung mit Shiatsu Teil 1: Es geht nicht darum, was du tust, sondern wie du es tust	41
1	Was ist Shiatsu?	3	7.1	Genießen	41
2	Die Geschichte des Shiatsu	5	7.2	Selbstwahrnehmung	41
3	Die Wissenschaft des Qi	11	7.3	Expansion und Kontraktion	42
3.1	Yin, Yang und Qi (jap. Ki)	11	7.4	Das Ki-Feld diagnostisch nutzen	44
3.2	Himmel, Erde, Mensch	12	7.5	Die Vorstellungskraft als energetisches Werkzeug	44
3.3	Das Zentralgefäß	13	7.6	Die Kraft des Willens	44
4	Wie Shiatsu wirkt	17	8	Behandlung mit Shiatsu Teil 2: Grundtechniken und Hilfsmittel	47
4.1	Das menschliche Energiefeld in der Wissenschaft	18	8.1	Kontraindikationen	47
4.2	Wie wir Körpersignale lesen	19	8.2	Praktische Grundlagen	48
4.3	Besonderheit des Shiatsu: Ki-Wahrnehmung ..	20	8.2.1	Boden, Bett oder Stuhl?	48
4.4	Zusammenfassung	22	8.2.2	Bekleidet oder unbekleidet?	48
5	Der heilsame Kontakt	23	8.3	Shiatsu-Techniken	49
5.1	Unbedingte positive Achtung	24	8.3.1	Die Körperhaltung	49
5.2	Präsenz	24	8.3.2	Wahrnehmung und Expansion des Ki-Felds ...	51
5.3	Authentizität	25	8.3.3	Drücken oder Einsinken?	52
5.4	Grenzen	25	8.3.4	Konstanter, senkrechter Druck	53
5.5	Eigene Bedürfnisse kennen und respektieren	25	8.3.5	Beide Hände beziehen sich aufeinander	53
5.6	Aus dem Kontakt gehen	26	8.3.6	Über das <i>Lauschen</i>	53
5.7	Die eigene Wahrnehmung wertschätzen	26	8.4	Das Handwerkszeug im Shiatsu ☞	54
II	Abschnitt 2: Die Praxis im Shiatsu	29	8.4.1	Die Handflächen	54
6	Eigenentwicklung, Gesundheitspflege und Verletzungsschutz für Shiatsu-Praktiker	31	8.4.2	Das Tigermaul	55
6.1	Bewegung	31	8.4.3	Der Daumen	55
6.1.1	Hände	32	8.4.4	Die Fingerspitzen	56
6.1.2	Füße	32	8.4.5	Die Ellenbogen	56
6.2	Entspannung	32	8.4.6	Die Knie	57
6.3	Meditation	33	8.4.7	Die Füße	57
6.4	Achtsamkeit auf die Atmung	34	8.5	Weitere Techniken ☞	58
6.5	Sorgen Sie für sich	34	8.5.1	Dehnungen	58
6.5.1	Wie wir Energie bewahren können	35	8.5.2	Rotationen	59
6.5.2	Auf die Ernährung achten	35	8.6	Einsatz der Mutterhand – Arbeiten mit Polarität ☞	60
6.5.3	Abhängigkeit von Stimulanzien, Alkohol oder Drogen vermeiden	35	8.6.1	Der wirkungsvolle Einsatz der Mutterhand ...	60
6.5.4	Eine gute Arbeitshaltung bewahrt vor Schaden	35	8.6.2	Yin-Yang-Polarität im Energiekreislauf	61
6.6	Lassen Sie sich mit Shiatsu behandeln!	38	9	Behandlung mit Shiatsu Teil 3: Reise durch den Körper	63
6.7	Übungspraxis	38	9.1	Der Ablauf der Shiatsu-Behandlung	63
			9.2	Der Rücken ☞	64
			9.2.1	Struktur, Funktion und Bedeutung des Rückens ..	64
			9.2.2	Behandlung des Rückens in Bauchlage	64
			9.2.3	Behandlung des oberen Rückens in Bauchlage	66
			9.2.4	Behandlung des Rückens in Seitenlage	68
			9.2.5	Behandlung des Rückens im Sitzen	72
			9.2.6	Behandlung des Rückens in Rückenlage	72

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			
9.4	Die Hüfte ☒	75	III	Abschnitt 3:	
9.4.1	Struktur, Funktion und Bedeutung der Hüfte	75		Die Theorie im Shiatsu	111
9.4.2	Behandlung der Hüfte in Bauchlage	75	10	Traditionelle chinesische Medizin für Shiatsu-Therapeuten	113
9.4.3	Behandlung der Hüfte in Seitenlage	75	10.1	Was ist TCM?	113
9.4.4	Behandlung der Hüfte in Rückenlage	76	10.2	Unterschiede zwischen TCM und Shiatsu in der praktischen Ausführung	114
9.5	Die Seiten des Rumpfes ☒	77	10.3	Das Grundkonzept der TCM: Yin und Yang	115
9.5.1	Struktur, Funktion und Bedeutung der Seiten	77	10.4	Die vitalen Substanzen	115
9.5.2	Behandlung der Rumpfsseiten in Bauchlage	77	10.4.1	Ki	116
9.5.3	Behandlung der Rumpfsseiten in Seitenlage	78	10.4.2	Essenz	118
9.5.4	Behandlung der Rumpfsseiten in Rückenlage	79	10.4.3	Blut	120
9.6	Der Brustkorb ☒	80	10.4.4	Shen	122
9.6.1	Struktur, Funktion und Bedeutung des Brustkorbs	80	10.4.5	Körperflüssigkeiten	123
9.6.2	Behandlung am Brustkorb in Rückenlage	81	10.4.6	Die Drei Schätze	124
9.6.3	Behandlung am Brustkorb im Sitzen	83	10.5	Krankheitsursachen	125
9.6.4	Behandlung auf dem Bauch oder Hara	83	10.5.1	Die <i>Tore der Wandlung</i>	126
9.7	Die Schulter ☒	86	10.5.2	Innere Krankheitsursachen	126
9.7.1	Struktur, Funktion und Bedeutung der Schultern	86	10.5.3	Äußere Krankheitsursachen (und innere Klimabedingungen)	126
9.7.2	Behandlung der Schulter in Bauchlage	86	10.5.4	Andere Krankheitsursachen	130
9.7.3	Behandlung der Schulter in Seitenlage	87	10.6	Die Acht Leitkriterien	134
9.7.4	Oberseite der Schulter	88	10.6.1	Yin und Yang	134
9.7.5	Behandlung der Schulter in Rückenlage	89	10.6.2	Kälte und Hitze	134
9.7.6	Behandlung der Schulter im Sitzen	90	10.6.3	Mangel und Übermaß	134
9.7.7	Das Schulterblattlösen	91	10.6.4	Inneres und Äußeres	136
9.8	Hals- und Nackenbereich ☒	93	10.7	Die Fünf Wandlungsphasen	138
9.8.1	Struktur, Funktion und Bedeutung des Hals- und Nackenbereichs	93	10.8	Die Sechs Schichten	140
9.8.2	Behandlung des Nackens in Rückenlage	94	11	Zen-Shiatsu	143
9.8.3	Behandlung des Hals- und Nackenbereichs in Seitenlage	98	11.1	Kyo und Jitsu	144
9.8.4	Behandlung des Nackens im Sitzen	100	11.1.1	Kyo und Jitsu auf körperlicher Ebene: <i>leer und voll</i>	144
9.9	Gesicht und Kopf und am Kopf ☒	100	11.1.2	Kyo und Jitsu auf Ki-Ebene: Aktivität und Inaktivität	144
9.9.1	Struktur, Funktion und Bedeutung von Gesicht und Kopf	100	11.1.3	Kyo und Jitsu auf geistiger Ebene: Begehren und Unachtsamkeit	145
9.9.2	Behandlung des Gesichts in Rückenlage	101	11.2	Kyo und Jitsu in Diagnose und Behandlung	146
9.9.3	Behandlung des Kopfes in Rückenlage	102	11.3	Kyo und Jitsu als Tor zur Ki-Erfahrung in der Shiatsu-Behandlung	147
9.9.4	Behandlung des Kopfes in Seitenlage	102	11.4	Meridiane im Zen-Shiatsu	147
9.10	Arme und Hände ☒	103	11.5	Meridiantheorie im Zen-Shiatsu	149
9.10.1	Struktur, Funktion und Bedeutung von Armen und Händen	103	11.6	Lebenszyklus einer Amöbe	150
9.10.2	Behandlung der Arme in Rückenlage	103	11.6.1	Phase eins: Errichten einer Grenze und Anbahnen von Austausch	150
9.10.3	Behandlung der Arme in Seitenlage	103	11.6.2	Phase zwei: Bedürfnisbefriedigung	151
9.10.4	Behandlung der Arme im Sitzen	104	11.6.3	Phase drei: Assimilation und Integration von Nahrung	151
9.10.5	Behandlung der Hände	104	11.6.4	Phase vier: Flucht vor Gefahr	152
9.11	Beine und Füße ☒	105	11.6.5	Phase fünf: Zirkulation und Schutz	152
9.11.1	Struktur, Funktion und Bedeutung von Beinen und Füßen	105			
9.11.2	Behandlung der Beine in Rückenlage	106			

X Inhaltsverzeichnis

11.6.6	Phase sechs: Wahl der Richtung	153	12.6	Die Blase in der Theorie des Zen-Shiatsu: Antrieb und Reinigung	173
11.7	Zusammenfassung	154	12.6.1	Das Nervensystem	173
IV	Abschnitt 4: Das Vereinen von Theorie und Praxis	155	12.6.2	Wille, Zielstrebigkeit und Intensität	173
12	Das Element Wasser: Nieren und Blase . .	157	12.6.3	Erschöpfung	174
12.1	Assoziationen mit Wasser: Leben, Tiefe, Fluss, Kraft, Reinigung	157	12.6.4	Angst	174
12.1.1	Geistiger Aspekt des Wasser-Elements: der Wille	157	12.6.5	Der Rücken	174
12.1.2	Bewegung der Wasser-Energie: abwärts	158	12.6.6	Harn- und Fortpflanzungssystem	174
12.1.3	Emotion des Wasser-Elements: Angst	158	12.6.7	Meridianverlauf	175
12.1.4	Farbe des Wasser-Elements: Blau/Schwarz	159	12.7	Der Blasen-Meridian und seine Behandlung ☐	175
12.1.5	Klang des Wasser-Elements: Stöhnen	159	12.7.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	177
12.1.6	Geruch des Wasser-Elements: verwesend	159	12.7.2	Behandlungsablauf	177
12.1.7	Sinnesorgan des Wasser-Elements: das Ohr	159	12.7.3	Hauptpunkte im Verlauf des Blasen-Meridians . . .	181
12.1.8	Geschmack des Wasser-Elements: salzig	159	13	Das Element Holz: Leber und Gallenblase	185
12.1.9	Jahreszeit des Wasser-Elements: Winter	160	13.1	Assoziationen mit Holz: Wachstum, Kooperation, Anpassungsfähigkeit, Organisation, Selbstdarstellung	185
12.1.10	Klima des Wasser-Elements: kalt	160	13.1.1	Geistiger Aspekt des Holz-Elements: die Residenz der Wanderseele	186
12.1.11	Tageszeit des Wasser-Elements: 15–19 Uhr	160	13.1.2	Bewegung der Holz-Energie: aufwärts	186
12.2	Die Nieren in der TCM	160	13.1.3	Emotion des Holz-Elements: Ärger	187
12.2.1	Speicherung von Essenz: Grundlagen der Gesundheit	161	13.1.4	Farbe des Holz-Elements: Grün	187
12.2.2	Speicherung von Essenz: Wachstum	161	13.1.5	Klang des Holz-Elements: Schreien	187
12.2.3	Speicherung von Essenz: Reproduktion	161	13.1.6	Geruch des Holz-Elements: ranzig	188
12.2.4	Die Knochen	161	13.1.7	Sinnesorgan des Holz-Elements: die Augen	188
12.2.5	Das Mark	162	13.1.8	Geschmack des Holz-Elements: sauer	188
12.2.6	Kontrolle des Wassers	162	13.1.9	Jahreszeit des Holz-Elements: Frühling	188
12.2.7	Verankern des Ki	162	13.1.10	Klima des Holz-Elements: Wind	189
12.2.8	Die zwei Yin	162	13.1.11	Tageszeit des Holz-Elements: 23–3 Uhr	189
12.2.9	Das Haar	162	13.2	Die Leber in der TCM	189
12.2.10	Die Ohren	163	13.2.1	Speicherung von Blut	190
12.2.11	Zur Erinnerung: ursprüngliches Yang, ursprüngliches Yin	163	13.2.2	Regulierung des frei fließenden Ki	190
12.3	Die Nieren in der Theorie des Zen-Shiatsu: Reinigung und Antrieb	163	13.2.3	Einfluss der Emotionen	190
12.3.1	Hormone	163	13.2.4	Die Augen	191
12.3.2	Wasserhaushalt	163	13.2.5	Verletzlichkeit des Leber-Yin	191
12.3.3	Sex	164	13.2.6	Die Sehnen	191
12.3.4	Überlastung	164	13.2.7	Die Nägel	191
12.3.5	Angst	164	13.2.8	Die <i>Wanderseele</i>	191
12.3.6	Knochen und Rücken	164	13.3	Die Leber in der Theorie des Zen-Shiatsu: Speicherung und Verteilung	192
12.3.7	Sonstige Nierensymptome	164	13.3.1	In welche Richtung soll's gehen?	192
12.3.8	Zur Erinnerung: Reinigung und Antrieb	165	13.3.2	<i>Ausschweifendes Verhalten</i> und Entgiftung	192
12.4	Der Nieren-Meridian und seine Behandlung	165	13.3.3	Unausgeglichene Energie	193
12.4.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	166	13.3.4	Unausgeglichene Emotionen	193
12.4.2	Behandlungsablauf	167	13.3.5	Aggression und Schüchternheit	193
12.4.3	Hauptpunkte im Verlauf des Nieren-Meridians	170	13.3.6	Geschlechts- und Fortpflanzungsprobleme	193
12.5	Die Blase in der TCM	172	13.3.7	Muskelsteifheit	194
12.5.1	Yang-Aspekt der Nieren	172	13.4	Der Leber-Meridian und seine Behandlung ☐	195
12.5.2	Umwandlung und Ausscheidung von Urin	172	13.4.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	195
12.5.3	Die Gebärmutter	173	13.4.2	Behandlungsablauf	196
12.5.4	Der Rücken	173			

13.4.3	Hauptpunkte im Verlauf des Leber-Meridians . . .	199	14.4	Das Herz in der Theorie des Zen-Shiatsu: Integration	220
13.5	Die Gallenblase in der TCM	200	14.4.1	Kern des emotionalen Seins	220
13.5.1	Speicherung und Ausscheidung von Galle	200	14.4.2	Emotionale Reaktion	221
13.5.2	Treffen von Entscheidungen	201	14.4.3	Emotionale und physische Anspannung	221
13.5.3	Klarheit und Organisation	201	14.4.4	Meditation und Reflexion	221
13.5.4	Galle	201	14.5	Der Herz-Meridian und seine Behandlung ☒	221
13.5.5	Augen, Sehnen und Koordination	201	14.5.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	223
13.5.6	Der Meridian	201	14.5.2	Behandlungsablauf	223
13.6	Die Gallenblase in der Theorie des Zen- Shiatsu: Verteilung und Speicherung	201	14.5.3	Hauptpunkte im Verlauf des Herz-Meridians	225
13.6.1	Die Körperseiten	202	14.6	Der Dünndarm in der TCM	226
13.6.2	Kontrolle der Verdauungssäfte	202	14.6.1	Empfangen, gefüllt werden und umwandeln	226
13.6.3	Mangelnde Flexibilität	202	14.6.2	Probleme im Bereich des Abdomens	226
13.6.4	Differenzierung und Unvoreingenommenheit	202	14.6.3	Klarheit	226
13.7	Der Gallenblasen-Meridian und seine Behandlung ☒	203	14.6.4	Meridianprobleme	227
13.7.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	204	14.7	Der Dünndarm in der Theorie des Zen-Shiatsu: Anpassung	227
13.7.2	Behandlungsablauf	206	14.7.1	Assimilation	227
13.7.3	Hauptpunkte im Verlauf des Gallenblasen- Meridians	208	14.7.2	Unterdrückte Emotionen	228
14	Das Element Feuer: Herz, Dünndarm, Herz-Kreislauf und Dreifacher Erwärmer	213	14.7.3	Verbindung zwischen Herz und Hara	228
14.1	Assoziationen mit Feuer: Umwandlungskraft, Licht, Wärme, Begeisterung, Empfänglichkeit	213	14.7.4	Blutbildung	228
14.2	Die Wechselbeziehungen der Feuer-Meridiane	214	14.7.5	Durchblutung in Bauch und Becken	228
14.2.1	Ming Men	215	14.7.6	Die Eierstöcke	228
14.2.2	Geistiger Aspekt des Feuer-Elements: Shen	215	14.7.7	Meridianprobleme	228
14.2.3	Bewegung der Feuer-Energie: nach außen	215	14.8	Der Dünndarm-Meridian und seine Behandlung ☒	229
14.2.4	Emotion des Feuer-Elements: Freude	215	14.8.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	229
14.2.5	Farbe des Feuer-Elements: Rot	216	14.8.2	Behandlungsablauf	231
14.2.6	Klang des Feuer-Elements: Lachen	216	14.8.3	Hauptpunkte im Verlauf des Dünndarm- Meridians	233
14.2.7	Geruch des Feuer-Elements: verbrannt	216	14.9	Der Herz-Kreislauf-Meridian in der TCM	236
14.2.8	Sinnesorgan des Feuer-Elements: Zunge	217	14.9.1	Vermittler zur Quelle	236
14.2.9	Geschmack des Feuer-Elements: bitter	217	14.9.2	Beschützer des Herzens	236
14.2.10	Jahreszeit des Feuer-Elements: Sommer	217	14.9.3	Beschützer des Bluts	236
14.2.11	Klima des Feuer-Elements: Hitze	217	14.9.4	Beschützer des Shen	237
14.2.12	Tageszeit des Feuer-Elements: 11–15 Uhr und 19–23 Uhr	218	14.9.5	Unterstützer des Herzens	237
14.3	Das Herz in der TCM	218	14.10	Der Herz-Kreislauf-Meridian in der Theorie des Zen-Shiatsu: tiefe Blutzirkulation und Schutz	237
14.3.1	Das Zuhause des Shen	218	14.10.1	Die Blutzirkulation	237
14.3.2	Beziehung zwischen Blut und Shen	219	14.10.2	Das Herz und der Solarplexus	237
14.3.3	Das Herz und die Emotionen	219	14.10.3	Energie, Gelassenheit und Schlaf	238
14.3.4	Herz-Blut	219	14.10.4	Verletzlichkeit und Schutz	238
14.3.5	Herz-Feuer	219	14.11	Der Herz-Kreislauf-Meridian und seine Behandlung ☒	238
14.3.6	Leere-Hitze	219	14.11.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	239
14.3.7	Herz-Ki und Herz-Yang	220	14.11.2	Behandlungsablauf	240
14.3.8	Schwitzen	220	14.11.3	Hauptpunkte im Verlauf des Herz-Kreislauf- Meridians	243
14.3.9	Kreislauf	220	14.12	Der Dreifache Erwärmer in der TCM	245
14.3.10	Gesichtsfarbe und Augen	220	14.12.1	Straße des Quellen-Ki	246
14.3.11	Sprache	220	14.12.2	Die Drei Brennkammern	246
			14.12.3	Schutz	246

14.12.4	Thermostat des Körpers	247	15.3.5	Mangel an Bewegung	264
14.12.5	Die Oberfläche	247	15.3.6	Erschöpfung	264
14.12.6	Öffnen und Verbinden	247	15.3.7	Fortpflanzungshormone	264
14.12.7	Meridianprobleme	248	15.4	Der Milz-Meridian und seine Behandlung ☞	264
14.13	Der Dreifache Erwärmer in der Theorie des Zen-Shiatsu: oberflächliche Blutzirkulation und Schutz	248	15.4.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	265
14.13.1	Zirkulation und Schutz	248	15.4.2	Behandlungsablauf	266
14.13.2	Infektionen und Allergien	248	15.4.3	Hauptpunkte im Verlauf des Milz-Meridians	269
14.13.3	Oberfläche und Anpassung	248	15.5	Der Magen in der TCM	270
14.13.4	Die Faszien	249	15.5.1	Verrotten und Reifen	271
14.13.5	Emotionale Verteidigung	249	15.5.2	Transport von Nahrungssensenzen	271
14.13.6	Meridianprobleme	250	15.5.3	Absteigen von Nahrung und Nahrungs-Ki	271
14.14	Der Dreifache Erwärmer und seine Behandlung ☞	250	15.5.4	Verbindung zu Flüssigkeiten	271
14.14.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	251	15.5.5	Der Mund	271
14.14.2	Behandlungsablauf	252	15.5.6	Verbindung zum Geist	271
14.14.3	Hauptpunkte im Verlauf des Dreifachen Erwärmers	253	15.5.7	Meridianprobleme	272
15	Das Element Erde:		15.6	Der Magen in der Theorie des Zen-Shiatsu	272
	Milz und Magen	257	15.6.1	Verdauungskanäle	272
15.1	Assoziationen mit Erde: Stabilität, Unterstützung, Fruchtbarkeit, Empfänglichkeit, Ernährung	257	15.6.2	Appetit	272
15.1.1	Geistiger Aspekt der Erde: Intellekt	258	15.6.3	Akzeptanz	272
15.1.2	Bewegung der Erdenergie: Stille	258	15.6.4	Die Vorderseite und das Bedürfnis zu gefallen	273
15.1.3	Emotion der Erde: Nachdenklichkeit	258	15.6.5	Übermäßiges Denken	273
15.1.4	Farbe der Erde: Gelb	259	15.6.6	Menstruationszyklus	273
15.1.5	Klang der Erde: Singen	259	15.6.7	Meridianprobleme	273
15.1.6	Geruch der Erde: süßlich	259	15.7	Der Magen-Meridian und seine Behandlung ☞	273
15.1.7	Sinnesorgan der Erde: der Mund	259	15.7.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	274
15.1.8	Geschmack der Erde: süß	259	15.7.2	Behandlungsablauf	276
15.1.9	Jahreszeit der Erde: die letzten Tage jeder Jahreszeit	260	15.7.3	Hauptpunkte im Verlauf des Magen-Meridians	280
15.1.10	Klima der Erde: Feuchtigkeit	260	16	Das Element Metall:	
15.1.11	Tageszeit der Erde: 7–11 Uhr	260		Lunge und Dickdarm	283
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	16.1.3	Emotion des Metall-Elements: Trauer	285
15.2.4	Flüssigkeiten, Feuchtigkeit und Schleim	261	16.1.4	Farbe des Metall-Elements: Weiß	285
15.2.5	Körperliche Energie	261	16.1.5	Klang des Metall-Elements: Weinen	285
15.2.6	Das Körperfleisch	262	16.1.6	Geruch des Metall-Elements: verfault	286
15.2.7	Das Blut	262	16.1.7	Sinnesorgan des Metall-Elements: Nase	286
15.2.8	Regulieren des aufsteigenden Ki	262	16.1.8	Geschmack des Metall-Elements: scharf	286
15.2.9	Der Mund	262	16.1.9	Jahreszeit des Metall-Elements: Herbst	286
15.2.10	Der Verstand	262	16.1.10	Klima des Metall-Elements: Trockenheit	287
15.3	Die Milz in der Theorie des Zen-Shiatsu: Verarbeitung und Verdauen von Nahrung	263	16.1.11	Tageszeit des Metall-Elements: 3–7 Uhr	287
15.3.1	Verdauungssäfte und Ernährung	263	16.2	Die Lunge in der TCM	287
15.3.2	Essgewohnheiten	263	16.2.1	Atmung	287
15.3.3	Verdauung	263	16.2.2	Ki-Regulierung	287
15.3.4	Überbeanspruchung des Gehirns	263	16.2.3	Schutzschild	287
			16.2.4	Verteilen nach unten	288

16.2.5	Wasserregulierung	288	17.3	Fühlen	316
16.2.6	Die Haut	288	17.3.1	Meridiandiagnose	316
16.2.7	Die Nase	288	17.3.2	Hara-Diagnose	317
16.2.8	Der Hals	288	17.3.3	Rückendiagnose	322
16.2.9	Die Körperseele	288	17.4	Fragen	324
16.3	Die Lunge in der Theorie des Zen-Shiatsu:		17.4.1	Fragen zum Lebensstil	324
	Aufnahme von Ki	289	17.4.2	Fragen zum allgemeinen Gesundheitszustand	324
16.3.1	Austausch	289	17.4.3	Fragen zur gegenwärtigen Befindlichkeit	325
16.3.2	Grenze	289	17.4.4	Dokumentation	325
16.3.3	Aufnahme von Ki	289	18	Auswertung der Diagnose	327
16.3.4	Struktur	290	18.1	Weshalb überhaupt eine Diagnose stellen?	327
16.3.5	Atmung	290	18.2	Auswertung der Hara-Diagnose	328
16.3.6	Vitalität bei fehlender Immunität	290	18.3	Wann erweist sich ein TCM-Syndrom als diagnoserelevant?	330
16.4	Der Lungen-Meridian und seine Behandlung	291	18.3.1	Symptomenmuster	330
16.4.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	291	18.3.2	Die Zunge	331
16.4.2	Behandlungsablauf	293	18.4	Zusammenführung der Befunde	332
16.4.3	Hauptpunkte im Verlauf des Lungen-Meridians	295	18.5	Offensichtliche Widersprüche und mögliche Lösungswege	333
16.5	Der Dickdarm in der TCM	297	18.5.1	Fehlende Übereinstimmung von Hara-Diagnose und Symptombild der TCM oder Zunge	333
16.5.1	Darmfunktion	297	18.5.2	Die Organe der TCM erscheinen nicht als Meridiane der Hara-Diagnose	334
16.5.2	Ausscheidung	297	19	Die Behandlung	337
16.5.3	Nase und Gesicht	297	19.1	Behaglichkeit für den Empfänger	337
16.5.4	Meridianprobleme	297	19.2	Beginn der Shiatsu-Behandlung	338
16.6	Der Dickdarm in der Theorie des Zen-Shiatsu: Ausscheidung	297	19.3	Der Hauptteil der Shiatsu-Behandlung	338
16.6.1	Ausscheidung	298	19.3.1	Meridianrichtung	339
16.6.2	Ki-Zirkulation im unteren Hara, im Rücken und in den Beinen	298	19.3.2	Verbindung aufnehmen	339
16.6.3	Loslassen	298	19.4	Die verschiedenen Möglichkeiten der empfänglichen Berührung	340
16.6.4	Entfremdung und Depression	298	19.4.1	Die gleichmäßige Berührung	341
16.6.5	Atmung und körperliche Betätigung	299	19.4.2	Das Leiten des Ki zu <i>Mangelgebieten</i>	341
16.7	Der Dickdarm-Meridian und seine Behandlung	299	19.4.3	Zerstreuen des Ki aus <i>Fülle</i> -Gebieten	342
16.7.1	Bedeutung und Funktion des Meridians	299	19.5	Rhythmus und Geschwindigkeit	343
16.7.2	Behandlungsablauf	301	19.5.1	Rhythmus	343
16.7.3	Hauptpunkte im Verlauf des Dickdarm-Meridians	302	19.5.2	Geschwindigkeit	343
V	Abschnitt 5: Die Shiatsu-Behandlung	307	19.6	Die Wahrnehmungen des Empfängers während der Behandlung	344
17	Die vier Methoden der Diagnose	309	19.6.1	Schmerz	344
17.1	Zuhören	309	19.6.2	Das Bedürfnis nach mehr	344
17.1.1	Der Klang der Stimme	309	19.6.3	Körperprozesse	344
17.1.2	Angemessenheit der Stimme	309	19.6.4	Sexuelle Erregung	345
17.1.3	Zwischen den Zeilen hören	309	19.6.5	Vermeidung	345
17.2	Betrachten	310	19.6.6	Weitere Reaktionen	345
17.2.1	Gesichtsfarbe und -tönung	310	19.7	Zeitlicher Ablauf einer Behandlung	346
17.2.2	Auftreten	310	19.8	Abschluss einer Behandlung	346
17.2.3	Selbstdarstellung	311	19.9	Einbeziehen von Punkten in eine Shiatsu-Behandlung	346
17.2.4	Zunge	311	19.10	Magnete	347
17.2.5	Ki-Muster	313			
17.2.6	Haltungsmuster	314			

XIV Inhaltsverzeichnis

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