

## A

## Grundlagen

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	
1.1	Verschiedene Behandlungsmethoden – eine gemeinsame Basis .....	2
<b>2</b>	<b>TCM – Jahrtausendealtes Wissen</b>	
<b>2.1</b>	<b>Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) .....</b>	<b>4</b>
2.1.1	Energie und Energiekreislauf .....	4
2.1.2	Die Lehre von den Substanzen .....	4
2.1.3	Yin und Yang (Energielehre) .....	6
<b>3</b>	<b>Übersicht über das Meridiansystem</b>	
<b>3.1</b>	<b>Fluss der Lebensenergie .....</b>	<b>7</b>
<b>3.2</b>	<b>Die Organuhr .....</b>	<b>8</b>
<b>3.3</b>	<b>Die Meridiane der einzelnen Umläufe .....</b>	<b>9</b>
3.3.1	Die Meridiane des ersten Umlaufs: Lunge, Dickdarm, Magen, Milz .....	9
3.3.2	Die Meridiane des zweiten Umlaufs: Herz, Dünndarm, Blase und Niere .....	11
3.3.3	Die Meridiane des dritten Umlaufs: Perikard, 3-Erwärmer, Gallenblase und Leber .....	13
3.3.4	Die außerordentlichen Gefäße: Lenkergesäß und Konzeptionsgefäß .....	15
<b>4</b>	<b>Der Weg zur Diagnostik und Therapie von Krankheiten</b>	
<b>4.1</b>	<b>Die Fünf Elemente-Lehre .....</b>	<b>17</b>
<b>4.2</b>	<b>Die Funktionskreise .....</b>	<b>19</b>
4.2.1	Funktionskreis Leber-Gallenblase .....	19
4.2.2	Funktionskreis Herz-Dünndarm .....	20
4.2.3	Funktionskreis Magen-Milz .....	20
4.2.4	Funktionskreis Lunge-Dickdarm .....	20
4.2.5	Funktionskreis Niere-Blase .....	20

<b>5</b>	<b>Was ist Shiatsu?</b>	
5.1	Geschichte des Shiatsu .....	22
5.2	Der Weg in den Westen .....	23
<b>6</b>	<b>Leben ist Energie – Energie ist Leben</b>	
6.1	Lebenskraft „Ki“ .....	24
6.2	Yin und Yang .....	25
<b>6.3</b>	<b>Meridiane – Bahnen des Lebens</b> .....	<b>27</b>
6.3.1	Lebermeridian (Yin) .....	28
6.3.2	Gallenblasenmeridian (Yang) .....	28
6.3.3	Herzmeridian (Yin) .....	29
6.3.4	Dünndarmmeridian (Yang) .....	29
6.3.5	Kreislaufmeridian (Yin) .....	29
6.3.6	3-Erwärmermeridian (Yang) .....	29
6.3.7	Magenmeridian (Yang) .....	29
6.3.8	Milzmeridian (Yin) .....	29
6.3.9	Lungenmeridian (Yin) .....	30
6.3.10	Dickdarmmeridian (Yang) .....	30
6.3.11	Nierenmeridian (Yin) .....	30
6.3.12	Blasenmeridian (Yang) .....	30
6.4	Die Fünf Wandlungsphasen im Shiatsu .....	31
6.5	<i>Hara</i> .....	33
<b>7</b>	<b>Zwischen Gesundheit und Krankheit – Shiatsu als Katalysator</b>	
7.1	Shiatsu fördert Gesundheit und erschließt Ressourcen .....	35
<b>8</b>	<b>Wirkungsweise von Shiatsu aus westlicher Sicht</b>	
<b>8.1</b>	<b>Stand der Wissenschaft</b> .....	<b>36</b>
8.1.1	Einfluss auf das vegetative (autonome) Nervensystem .....	36
8.1.2	Einfluss auf den Bewegungsapparat .....	37
8.1.3	Einfluss auf die Atmung .....	37
8.1.4	Einfluss auf das Bindegewebe .....	38
8.1.5	Einfluss auf die Körperwahrnehmung .....	38
8.1.6	Einfluss auf Psyche und Körper .....	38

## 9 Anwendungsbereiche und Kontraindikationen

9.1	Anwendungsbereiche .....	40
9.2	Kontraindikationen .....	40

## B

### Shiatsu – Praxis

## 10 Behandlungen – Standardabläufe

10.1	Einführung .....	42
10.2	<b>Ganzkörperbehandlung in der Bauchlage .....</b>	<b>43</b>
10.2.1	Blasenmeridian .....	43
10.2.2	Vorbereitung und Behandlung .....	45
10.2.3	Grundlegende Techniken .....	46
10.2.4	Allgemeine Techniken zur Anregung des Ki-Flusses .....	48
10.2.5	Verschiedene Drucktechniken (Handballen, Daumen) .....	53
10.2.6	Behandlung des Blasenmeridians mit Daumendruck .....	60
10.3	<b>Behandlung in der Rückenlage – Standardabläufe .....</b>	<b>65</b>
10.3.1	Bauchbehandlung .....	65
10.3.2	Nackenbehandlung mit einem Tuch .....	72
10.3.3	Schulter- und Armdehnung .....	76
10.3.4	Brustbehandlung .....	78
10.3.5	Kopf- und Gesichtsbehandlung .....	80
10.3.6	Abschlussdehnung .....	86

## 11 Partner-Übungen zur Meridianstimulation

11.1	Vorbemerkung .....	88
11.2	Durchführung der Partner-Übungen .....	88

## 12 Shiatsu-spezifischer Befund

12.1	<b>Kyo und Jitsu .....</b>	<b>100</b>
12.2	<b>Befunderhebung .....</b>	<b>102</b>
12.2.1	Energetische Diagnostik .....	102
12.2.2	Strukturell-energetische Diagnostik .....	105
12.2.3	Rückenzonen .....	106
12.3	<b>Eigenbehandlungsmethoden .....</b>	<b>108</b>
12.3.1	Do-In .....	108
12.3.2	Sotai .....	117
12.3.3	Shiatsu-Meridian-Aktivierungsübungen <i>Kei-Raku-Cho-Sei</i> .....	125

## 13 Anwendung von Shiatsu in der Physiotherapie

<b>13.1</b>	<b>Nationale Studien und Erfahrungen</b> .....	<b>133</b>
13.1.1	Integrieren Sie Shiatsu-Techniken in Ihren physiotherapeutischen Alltag? .....	133
13.1.2	Welche Rolle spielt Shiatsu heute in Ihrem Berufsalltag? .....	133
13.1.3	Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft mit Shiatsu? .....	134
13.1.4	Welche Inhalte sollte ein Praxishandbuch in Bezug auf Shiatsu vermitteln? .....	134
<b>13.2</b>	<b>Internationale Studien und Erfahrungen</b> .....	<b>134</b>
13.2.1	Erfahrungsbericht der „European Shiatsu Foundation“ (ESF) .....	135

## C

### Akupunkt-Massage nach Penzel – Theorie

## 14 Informationen zur Akupunkt-Massage nach Penzel (APM)

<b>14.1</b>	<b>Kurzcharakteristik</b> .....	<b>138</b>
<b>14.2</b>	<b>Geschichte</b> .....	<b>138</b>
<b>14.3</b>	<b>Indikationen und Kontraindikationen</b> .....	<b>139</b>
14.3.1	Indikationen .....	140
14.3.2	Kontraindikationen .....	141

## 15 Grundlagen der Energielehre

<b>15.1</b>	<b>Steuerungsfunktion der Energie</b> .....	<b>142</b>
15.1.1	Energie kontrolliert alle Körperfunktionen .....	142
15.1.2	Gesundheit und Krankheit aus energetischer Sicht .....	143
<b>15.2</b>	<b>Der Energiekreislauf</b> .....	<b>145</b>
15.2.1	Meridiane – Leitungsbahnen der Energie .....	145
15.2.2	Akupunkturpunkte – Schalter für Energie .....	148
<b>15.3</b>	<b>Quellen der Energie</b> .....	<b>148</b>
15.3.1	Unterer Erwärmer .....	148
15.3.2	Mittlerer Erwärmer .....	148
15.3.3	Oberer Erwärmer .....	150

## 16 Akupunkt-Massage nach Penzel – ein Überblick

<b>16.1</b>	<b>APM-Methoden im Überblick</b> .....	<b>151</b>
16.1.1	APM-Befundmethoden .....	151
16.1.2	APM-Behandlungsmethoden .....	151

## 17 Befund

<b>17.1 Anamnese</b> .....	<b>154</b>
17.1.1 Meridiananalyse .....	154
17.1.2 Krankheitsphase .....	154
17.1.3 Organuhr .....	154
<b>17.2 Testungen</b> .....	<b>156</b>
17.2.1 Probestrich .....	156
17.2.2 Regel,„Mittag-Mitternacht“ .....	157
<b>17.3 Tastungen</b> .....	<b>159</b>
17.3.1 Hauttastungen .....	159
17.3.2 Ohrbefund .....	161
17.3.3 Pulsbefund .....	164

## 18 Wurzelbehandlung

<b>18.1 Meridiantherapie mit dem Massagestäbchen</b> .....	<b>166</b>
18.1.1 Material und Handhabung des Massagestäbchens .....	166
18.1.2 Hautschrift .....	168
<b>18.2 Therapie des gesamten Energiekreislaufs</b> .....	<b>169</b>
18.2.1 Indikationen zum Behandeln des gesamten Energiekreislaufs .....	169
18.2.2 Großer Kreislauf .....	170
18.2.3 Kleiner Kreislauf .....	178
<b>18.3 Spannungs-Ausgleich-Massagen (SAMs)</b> .....	<b>182</b>
18.3.1 Überblick .....	182
18.3.2 Behandlungsziele .....	184
18.3.3 Reaktionsphase .....	184
18.3.4 SAM-Varianten .....	186

## 19 Zweigbehandlung

<b>19.1 Dreiteilung des Energiekreislaufs</b> .....	<b>200</b>
19.1.1 Grundlegende Informationen zur Dreiteilung .....	200
19.1.2 Energieverlagerungen zwischen Umläufen .....	201
19.1.3 Kombinierte Meridian- und Punktbehandlung .....	202
19.1.4 Arbeitsabfolgen der Umläufe .....	203
<b>19.2 Sechsteilung des Energiekreislaufs</b> .....	<b>233</b>
19.2.1 Grundlegende Informationen zur Sechsteilung .....	233
19.2.2 LO-Punkte .....	233
19.2.3 Therapie .....	239

<b>19.3</b>	<b>Zwölftteilung des Energiekreislaufs</b> .....	<b>241</b>
19.3.1	Grundlegende Informationen zur Zwölftteilung .....	241
19.3.2	Regel „Mittag-Mitternacht“ .....	241
19.3.3	Regel „Bruder-Schwester“ .....	242
19.3.4	Tonisieren des Einzelmeridianes .....	243
19.3.5	Regel „Mutter-Sohn“ .....	244
19.3.6	Lokale Punkte .....	244
19.3.7	Korrespondierende Gelenke .....	246
<b>20</b>	<b>Störfeldbehandlung</b>	
<b>20.1</b>	<b>Narbenbehandlung</b> .....	<b>248</b>
20.1.1	Störfeld Narbe .....	248
20.1.2	Befund .....	249
20.1.3	Therapie .....	250
20.1.4	Korrespondierende Narben .....	254
<b>20.2</b>	<b>Wirbelsäulenbehandlung</b> .....	<b>256</b>
20.2.1	Störfeld Wirbelsäule .....	256
20.2.2	Iliosakralgelenke .....	257
20.2.3	Wirbelsäulengelenke .....	264
<b>21</b>	<b>Weiterführende APM-Behandlungen</b>	
<b>21.1</b>	<b>Akupunkt-Massage der Ohrmuschel</b> .....	<b>271</b>
21.1.1	Ohrtherapie als Unterstützung der Körpertherapie .....	271
21.1.2	Der Kleine Kreislauf am Ohr .....	271
21.1.3	Das Yin-Gebiet am Ohr .....	273
<b>21.2</b>	<b>Fünf-Elemente-Lehre</b> .....	<b>277</b>
21.2.1	Grundlegende Informationen zur Fünf-Elemente-Lehre .....	277
21.2.2	Therapiebeispiel zur Arbeit mit Elementenpunkten .....	279
<b>21.3</b>	<b>Elektrotherapie</b> .....	<b>283</b>
21.3.1	Grundlegende Informationen .....	283
21.3.2	Meridianbehandlung .....	284
21.3.3	Behandlungen mit Aufladungen .....	286

## D

## Tuina – Theorie

<b>22</b>	<b>Tuina – ein Überblick</b>	
<b>22.1</b>	<b>Geschichte</b> .....	<b>290</b>
<b>22.2</b>	<b>Wirkungsweise</b> .....	<b>291</b>

<b>22.3</b>	<b>Indikationen und Kontraindikationen</b> .....	<b>292</b>
22.3.1	Indikationen .....	292
22.3.2	Kontraindikationen .....	293
<b>22.4</b>	<b>Reaktionen auf eine Tuina-Behandlung</b> .....	<b>293</b>
<b>23</b>	<b>Grundtechniken der Tuina-Behandlung</b>	
<b>23.1</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>295</b>
<b>23.2</b>	<b>Übersicht über die Grundtechniken</b> .....	<b>295</b>
23.2.1	<i>An</i> – Drücken, Pressen .....	295
23.2.2	<i>Tui</i> – Schieben .....	298
23.2.3	<i>Na</i> – Greifen .....	300
23.2.4	<i>Nie</i> – Kneifen .....	301
23.2.5	<i>Mo</i> – Streichen, Reiben .....	302
23.2.6	<i>Gun</i> – Rollen .....	305
23.2.7	<i>Rou</i> – Kneten .....	306
23.2.8	<i>Yizhi chan</i> – Vibrierendes Pressen .....	308
23.2.9	<i>Pai</i> – Klatschen .....	309
23.2.10	<i>Ji</i> – Klopfen .....	310
23.2.11	<i>Yao</i> – Rotieren .....	311
23.2.12	<i>Bashen</i> – Dehnen .....	314
23.2.13	<i>Dou</i> – Schütteln .....	315
23.2.14	<i>Pan</i> – Ziehen .....	316

## D

## Tuina – Praxis

<b>24</b>	<b>Diagnostik</b>	
<b>24.1</b>	<b>Die wichtigsten Untersuchungsmethoden in der TCM</b> .....	<b>318</b>
24.1.1	Anamnese .....	318
24.1.2	Inspektion .....	318
24.1.3	Palpation .....	322
24.1.4	Auskultation .....	323
24.1.5	Erfassung des Konstitutionstyps .....	324
<b>24.2</b>	<b>Zusätzliche Diagnosemöglichkeiten</b> .....	<b>325</b>
24.2.1	Diagnose durch Betrachten/Abtasten betroffener Körperregionen aus westlicher Sicht .....	325
24.2.2	Funktionstests am Bewegungsapparat aus westlicher Sicht .....	325
<b>25</b>	<b>Pathogenese</b>	
<b>25.1</b>	<b>Pathogene Faktoren</b> .....	<b>327</b>
25.1.1	Emotionale Faktoren .....	327

25.1.2	Klimatische Faktoren .....	327
25.1.3	Andere Faktoren .....	328
<b>25.2</b>	<b>Die Substanzen (Säfte) und mögliche Dysfunktionen .....</b>	<b>329</b>
25.2.1	Qi .....	329
25.2.2	Xue .....	329
25.2.3	Jing .....	329
25.2.4	Shen .....	329
25.2.5	Wei-Qi .....	329
<b>26</b>	<b>Acht Behandlungsprinzipien <i>Ba Fa</i></b>	
<b>26.1</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>330</b>
<b>26.2</b>	<b>Übersicht über die acht Behandlungsprinzipien .....</b>	<b>330</b>
26.2.1	<i>Bu Fa</i> – Tonisieren und Stützen .....	330
26.2.2	<i>Xie Fa</i> – Ausleiten, Sedieren und Zerstreuen .....	330
26.2.3	<i>Wen Fa</i> – Wärmen .....	331
26.2.4	<i>He Fa</i> – Harmonisieren .....	331
26.2.5	<i>Qing Fa</i> – Kühlen .....	331
26.2.6	<i>Han Fa</i> – Schweißtreiben, Ausleiten .....	331
26.2.7	<i>Tong Fa</i> – Lösen von Qi- und Xue-Blockaden .....	331
26.2.8	<i>Xia Fa</i> – Abführen .....	332
<b>27</b>	<b>Von der Diagnose zur Therapie</b>	
<b>27.1</b>	<b>Auswahl des Therapiekonzepts .....</b>	<b>333</b>
<b>27.2</b>	<b>Behandlungsvorbereitung .....</b>	<b>336</b>
27.2.1	Der Behandlungsraum .....	336
27.2.2	Behandlungsvorbereitung des Patienten .....	336
27.2.3	Behandlungsvorbereitung des Therapeuten .....	337
<b>27.3</b>	<b>Die in der Tuina-Therapie verwendeten Akupunkturpunkte .....</b>	<b>338</b>
<b>28</b>	<b>Indikationen und Behandlungsvorschläge</b>	
<b>28.1</b>	<b>Vorbemerkung .....</b>	<b>341</b>
<b>28.2</b>	<b>Erkrankungen des Bewegungsapparates .....</b>	<b>341</b>
28.2.1	Muskuloskelettale Erkrankungen .....	341
28.2.2	Erkrankungen aufgrund traumatischer Ereignisse .....	351
<b>28.3</b>	<b>Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts .....</b>	<b>354</b>
28.3.1	Obstipation .....	354
28.3.2	Diarrhö .....	357



<b>28.4</b>	<b>Neurologische Erkrankungen</b> .....	<b>359</b>
28.4.1	Kopfschmerzen .....	359
28.4.2	Schlafstörungen .....	362
<b>28.5</b>	<b>Atemwegserkrankungen</b> .....	<b>366</b>
28.5.1	Asthma bronchiale .....	366
<b>28.6</b>	<b>Herz-Kreislaufferkrankungen</b> .....	<b>370</b>
28.6.1	Hypertonie .....	370
28.6.2	Hypotonie .....	373
<b>28.7</b>	<b>Gynäkologische Erkrankungen</b> .....	<b>374</b>
28.7.1	Dysmenorrhö .....	374
28.7.2	Klimakterische Beschwerden .....	376
<b>28.8</b>	<b>Selbstbehandlungsmöglichkeiten für den Therapeuten</b> .....	<b>377</b>

## E






## Anhang

---

Aus- und Weiterbildung in Shiatsu .....	384
Aus- und Weiterbildung in Akupunkt-Massage nach Penzel .....	386
Aus- und Weiterbildung in Tuina .....	388
Literatur- und Quellenverzeichnis .....	391
Sachverzeichnis .....	393

## Farbleitsystem, Symbole und Abkürzungen

<b>A</b>	<b>Grundlagen</b>	1	2	3	4	
<b>B</b>	<b>Shiatsu – Theorie</b>	5	6	7	8	9
<b>B</b>	<b>Shiatsu – Praxis</b>	10	11	12	13	
<b>C</b>	<b>Akupunkt-Massage nach Penzel – Theorie</b>		14	15	16	
<b>C</b>	<b>Akupunkt-Massage nach Penzel – Praxis</b>	17	18	19	20	21
<b>D</b>	<b>Tuina – Theorie</b>			22	23	
<b>D</b>	<b>Tuina – Praxis</b>	24	25	26	27	28
<b>E</b>	<b>Anhang</b>					29

-   **Bewegungspfeile**
-  ● **Verlauf und Punkte des Gouverneur- und Konzeptionsgefäßes**
-  ● **Verlauf und Punkte der Yin-Meridiane**
-  ● **Verlauf und Punkte der Yang-Meridiane**

<b>3E</b>	3-Erwärmer	<b>Le</b>	Leber
<b>APM</b>	Akupunkt-Massage	<b>LG</b>	Lenkergesäß
<b>A.</b>	Arteria	<b>Lu</b>	Lunge
<b>ASTE</b>	Ausgangsstellung	<b>LWS</b>	Lendenwirbelsäule
<b>Bl</b>	Blase	<b>Ma</b>	Magen
<b>BWS</b>	Brustwirbelsäule	<b>Mi</b>	Milz
<b>Di</b>	Dickdarm	<b>Mm.</b>	Musculi
<b>Du</b>	Du Mai (Lenker-, Gouverneurgefäß)	<b>M.</b>	Musculus
<b>Dü</b>	Dünndarm	<b>N.</b>	Nervus
<b>ESTE</b>	Endstellung	<b>Ni</b>	Niere
<b>Gb</b>	Gallenblase	<b>Pe</b>	Perikard
<b>GG</b>	Gouverneurgefäß	<b>QF</b>	Querfinger
<b>He</b>	Herz	<b>Ren</b>	Ren Mai (Konzeptionsgefäß)
<b>HWS</b>	Halswirbelsäule	<b>SAM</b>	Spannungs-Ausgleich-Massage
<b>ISG</b>	Iliosakralgelenk	<b>TCM</b>	Traditionelle Chinesische Medizin
<b>KG</b>	Konzeptionsgefäß	<b>V.</b>	Vena
<b>KS</b>	Kreislauf-Sexus, Kreislauf	<b>WS</b>	Wirbelsäule

Handbuch Reflextherapie

Shiatsu. Akupunkt-Massage nach Penzel. Tuina

Kalbantner-Wernicke, K.; Müller, J.; Tetling, C.; Waskowiak,

A

2005, XVIII, 398 S. 818 Abb. in Farbe., Hardcover

ISBN: 978-3-540-20289-9