

Inhalt

Geleitwort	11
------------------	----

Teil I

EINFÜHRUNG IN GESCHICHTE, THEORIE UND PRAXIS DER GANZHEITLICHEN SHIATSU-THERAPIE	13
---	-----------

1 Geschichtliche Entwicklung und wissenschaftliche Grundlagen	14
1.1 Was ist Shiatsu	14
1.2 Ursprung und Geschichte	16
1.2.1 Die Entwicklung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	16
1.2.2 Die Entwicklung von Shiatsu in Japan	19
1.2.3 Shiatsu im Westen	22
1.3 Shiatsu in der Physiotherapie	22
1.4 Wissenschaftliche Grundlagen	23
2 Grundlagen der östlichen Natur-Philosophie	27
2.1 Dao (Tao)	27
2.2 Yin/Yang	29
2.2.1 Das Wesen des Yin/Yang-Konzeptes	29
2.2.2 Die Gesetzmäßigkeiten des Yin/Yang-Prinzips	31
2.3 Qi/Materie-Energie	34
2.4 Die Fünf Elemente bzw. die Fünf Wandlungsphasen des Qi	35
2.4.1 Die Qualitäten der Fünf Elemente	36
2.4.2 Die Wechselbeziehungen der Fünf Elemente	38
3 Grundlagen der Shiatsu-Praxis	45
3.1 Die praktische Durchführung	45
3.1.1 Das diagonale Krabbeln	46
3.2 Das Shiatsu-Grundprogramm	47
3.2.1 Behandlungssequenz in der Bauchlage	48
3.2.2 Behandlungssequenz in der Rückenlage	52
3.2.3 Behandlungssequenz in der Seitlage	55

Teil II

**THEORETISCHE GRUNDLAGEN DER TRADITIONELLEN
CHINESISCHEN MEDIZIN**

59

4	Die klinische Bedeutung des Yin/Yang-Prinzips	60
4.1	Yin/Yang-Zuordnung der Körperbereiche	60
4.2	Yin/Yang-Zuordnung der Organe	61
4.3	Yin/Yang-Zuordnung der Organ-Funktionskreise	63
4.4	Zuordnung in Yin/Yang-Konstitutionstypen	64
4.5	Yin/Yang-Klassifizierungen gemäß den Acht Verzweigungen	64
4.6	Yin/Yang-Klassifizierung von Krankheitszeichen	66
4.7	Die Yin/Yang-Gesetzmäßigkeiten in der TCM	66
5	Die verschiedenen Formen des Qi – die Vitalsubstanzen	70
5.1	Essenz – Jing	71
5.2	Materie/Energie – Qi	72
5.3	Blut – Xue	74
5.4	Körperflüssigkeiten und Körpersäfte – Jin und Ye	75
5.5	Geist – Shen	76
6	Die klinische Anwendung der Fünf-Elemente-Theorie	78
6.1	Die klinische Bedeutung der Beziehungen der Fünf Elemente	86
6.1.1	Die klinische Bedeutung der Kosmologischen Sequenz	87
6.1.2	Die klinische Bedeutung des Hervorbringungszyklus	88
6.2	Das Wasser-Element	90
6.2.1	Die physiologische Bedeutung des Wassers	91
6.2.2	Das Wasser-Element in der Spiegelung von Mensch und Natur ...	92
6.2.3	Der Mensch in seinem Element	95
6.2.4	Analogien des Wasser-Elementes	97
6.2.5	Funktionskreis Niere (Zang-Organ/Yin)	100
6.2.6	Funktionskreis Blase (Fu-Organ/Yang)	104
6.2.7	Typische Disharmonie-Muster	105
6.3	Das Holz-Element	107
6.3.1	Das Holz-Element in der Spiegelung von Mensch und Natur	107
6.3.2	Der Mensch in seinem Element	109
6.3.3	Analogien des Holz-Elements	110
6.3.4	Funktionskreis Leber (Zang-Organ/Yin)	114
6.3.5	Funktionskreis Gallenblase (Fu-Organ/Yang)	117

6.3.6	Typische Disharmonie-Muster	117
6.4	Das Feuer-Element	119
6.4.1	Das Feuer-Element in der Spiegelung von Mensch und Natur	119
6.4.2	Der Mensch in seinem Element	120
6.4.3	Analogien des Feuer-Elementes	121
6.4.4	Funktionskreis Herz (Zang-Organ/Yin)	124
6.4.5	Funktionskreis Dünndarm (Fu-Organ/Yang)	126
6.4.6	Funktionskreis Perikard (Zang-Organ/Yin)	126
6.4.7	Funktionskreis Dreifacher Erwärmer (Fu-Organ/Yang)	126
6.4.8	Typische Disharmonie-Muster	127
6.5	Das Erde-Element	129
6.5.1	Das Erde-Element in der Spiegelung von Mensch und Natur	129
6.5.2	Der Mensch in seinem Element	131
6.5.3	Analogien des Erde-Elementes	131
6.5.4	Funktionskreis Milz (Zang-Organ/Yin)	134
6.5.5	Funktionskreis Magen (Fu-Organ/Yang)	136
6.5.6	Typische Disharmonie-Muster	137
6.6	Das Metall-Element	139
6.6.1	Das Metall-Element in der Spiegelung von Mensch und Natur	139
6.6.2	Der Mensch in seinem Element	140
6.6.3	Analogien des Metall-Elementes	141
6.6.4	Funktionskreis Lunge (Zang-Organ/Yin)	144
6.6.5	Funktionskreis Dickdarm (Fu-Organ/Yang)	146
6.6.6	Typische Disharmonie-Muster	146
7	Das Meridiansystem	149
7.1	Das Traditionelle Meridiansystem	149
7.2	Die Akupunktur-Punkte	156
7.3	Das erweiterte Meridiansystem nach Dr. Masunaga	157
8	Ursachen von Energiestörungen und ihre Manifestationen – Krankheitsursachen/pathogene Faktoren	159
8.1	Interne Krankheitsursachen	160
8.2	Externe Krankheitsursachen	161
8.3	Andere Krankheitsursachen	162
9	Befunderhebung/diagnostische Kriterien	165
9.1	Diagnose durch Sehen – Bo-shin	167
9.1.1	Polarität	167

9.1.2	Konstitutionstypen (Elemente-Typologie)	168
9.1.3	Körperhaltung	169
9.1.4	Bewegungsverhalten, Beweglichkeit	169
9.1.5	Betrachtung der Haut und der Haare	170
9.1.6	Betrachtung der Hände, der Füße und der Nägel	171
9.1.7	Antlitz- oder Gesichtsdiagnose	173
9.1.8	Zungendiagnose	177
9.2	Diagnose durch Hören und Riechen – Bun-shin	178
9.2.1	Diagnose durch Hören	178
9.2.2	Diagnose durch Riechen	179
9.3	Diagnose durch Befragen – Mon-shin	179
9.4	Diagnose durch Fühlen – Setsu-shin	180
9.4.1	Allgemeine Berührungsdia gnose	181
9.4.2	Diagnose-Zonen am Rücken	182
9.4.3	Diagnose-Zonen im Hara	183
9.4.4	Yu-Punkte (chin. Shu – Zustimmungspunkte)	186
9.4.5	Bo-Punkte (chin. Mu – Alarmpunkte)	186
9.4.6	Pulsdiagnose	187
10	Identifikation von Störungsmustern	193
10.1	Das Konzept von Kyo/Jitsu nach Dr. Masunaga	194
10.2	Identifikation von Störungsmustern des Yin/Yang-Gleichgewichts	197
10.3	Differenzierung gemäß den Vitalsubstanzen: Essenz, Qi, Blut und Körperflüssigkeiten	203

Teil III

PRAXIS DER GANZHEITLICHEN SHIATSU-THERAPIE (GST) .. 207

11	Theoretische und praktische Grundlagen	208
11.1	Indikationen	209
11.2	Kontraindikationen und Risiken	210
11.3	Allgemeine Aspekte der Behandlung	212
11.4	Behandlungsprinzipien	215
11.5	Werkzeuge und Techniken	226
11.5.1	Akupressur – Behandlung durch Druck	226
11.5.2	Zusätzliche Techniken	235

12	Die Meridiane des Wasser-Elementes	247
12.1	Der Blasen-Meridian	247
12.1.1	Der traditionelle Meridianverlauf	248
12.1.2	Der erweiterte Meridianverlauf nach Masunaga	264
12.2	Der Nieren-Meridian	267
12.2.1	Der traditionelle Meridianverlauf	267
12.2.2	Der erweiterte Meridianverlauf nach Masunaga	273
13	Die Meridiane des Holz-Elementes	280
13.1	Der Gallenblasen-Meridian	280
13.1.1	Der traditionelle Meridianverlauf	281
13.1.2	Der erweiterte Meridianverlauf nach Masunaga	293
13.2	Der Leber-Meridian	297
13.2.1	Der traditionelle Meridianverlauf	297
13.2.2	Der erweiterte Meridianverlauf nach Masunaga	303
14	Die Meridiane des absoluten Feuer-Elementes	307
14.1	Der Dünndarm-Meridian	307
14.1.1	Der traditionelle Meridianverlauf	308
14.1.2	Der erweiterte Meridianverlauf nach Masunaga	315
14.2	Der Herz-Meridian	318
14.2.1	Der traditionelle Meridianverlauf	318
14.2.2	Der erweiterte Meridianverlauf nach Masunaga	323
14.3	Der Drei-Erwärmer-Meridian	327
14.3.1	Der traditionelle Meridianverlauf	327
14.3.2	Der erweiterte Meridianverlauf nach Masunaga	335
14.4	Der Perikard-Meridian	338
14.4.1	Der traditionelle Meridianverlauf	339
14.4.2	Der erweiterte Meridianverlauf nach Masunaga	344
15	Die Meridiane des Erde-Elementes	349
15.1	Der Magen-Meridian	349
15.1.1	Der traditionelle Meridianverlauf	350
15.1.2	Der erweiterte Meridianverlauf nach Masunaga	358
15.2	Der Milz-Meridian	362
15.2.1	Der traditionelle Meridianverlauf	362
15.2.2	Der erweiterte Meridianverlauf nach Masunaga	367

16	Die Meridiane des Metall-Elementes	370
16.1	Der Dickdarm-Meridian	370
16.1.1	Der traditionelle Meridianverlauf	371
16.1.2	Der erweiterte Meridianverlauf nach Masunaga	379
16.2	Der Lungen-Meridian	382
16.2.1	Der traditionelle Meridianverlauf	383
16.2.2	Der erweiterte Meridianverlauf nach Masunaga	389
17	Die Meridiane des Kleinen Kreislaufs	393
17.1	Das Lenkergesäß (chin. Du Mai)	393
17.2	Das Konzeptionsgefäß (chin. Ren Mai)	394
18	Zusammenfassung der Behandlungsmöglichkeiten sowie spezielle Behandlungen	396
18.1	Übersicht der Behandlungspositionen	396
18.2	Spezielle Behandlungsmöglichkeiten	398
19	Die Behandlungskonzeption	405
19.1	Die Konstitution	405
19.2	Die aktuelle Kondition	405
19.2.1	Der aktuelle Allgemeinzustand	405
19.2.2	Yin- oder Yang-Zustand	406
19.2.3	Der Zustand von Essenz, Qi, Blut und Körperflüssigkeiten	406
19.3	Differenzierte Meridian-Diagnose (Kyo/Jitsu) und Energieverteilung	406
19.4	Behandlungsstrategie – direkte/indirekte Meridianbehandlung	409
20	Ergänzende Therapiemöglichkeiten	415
20.1	Stimulation einzelner Tsubos	415
20.1.1	Moxibustion ¹⁷	416
20.1.2	Indikationen und verschiedene Punktkombinationen	423
20.2	Ernährung nach der chinesischen Medizin	432
20.3	Grundgedanken zum begleitenden Gespräch in der GST	434
	Literatur	438
	Internetrecherchen	440
	Sachverzeichnis	443