

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Geleitwort</b> .....	V
<b>I</b>	<b>Theoretischer Teil</b> .....	1
<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	3
<b>2</b>	<b>Allgemeine Einführung in Shiatsu</b> .....	5
2.1	Die Wurzeln von Shiatsu .....	6
2.2	Die Meridiane – Wege des Energieflusses .....	6
2.3	Meridianfunktionen .....	7
2.3.1	Magen-Meridian .....	8
2.3.2	Milz-Meridian .....	9
2.3.3	Lungen-Meridian .....	10
2.3.4	Dickdarm-Meridian .....	11
2.3.5	Leber-Meridian .....	12
2.3.6	Gallenblasen-Meridian .....	13
2.3.7	Perikard-Meridian .....	14
2.3.8	Dreifacher-Erwärmer- Meridian .....	15
2.3.9	Herz-Meridian .....	16
2.3.10	Dünndarm-Meridian .....	17
2.3.11	Blasen-Meridian .....	18
2.3.12	Nieren-Meridian .....	19
2.4	<i>Ki</i> .....	21
2.4.1	Ein bisschen Japanisch .....	21
2.4.2	<i>Ki</i> ist das Leben .....	23
2.4.3	Folgen eines gestörten <i>ki</i> -Flusses .....	24
2.5	<b>Yin und Yang</b> .....	25
2.5.1	Balance und Rhythmus .....	25
2.5.2	Eins plus eins macht eins .....	26
2.5.3	Wenn Gleichgewicht ungleich wird .....	28
2.6	<b>Die Phasen des Lebens</b> .....	29
2.6.1	Kontinuierlicher Wandel .....	30
2.6.2	Wandlungsphase Holz .....	32
2.6.3	Wandlungsphase Feuer .....	32
2.6.4	Wandlungsphase Erde .....	33
2.6.5	Wandlungsphase Metall .....	33
2.6.6	Wandlungsphase Wasser .....	34

<b>3</b>	<b>Baby- und Kinder-Shiatsu</b> . . . . .	<b>37</b>
<b>3.1</b>	<b>Baby-Shiatsu</b> . . . . .	<b>37</b>
3.1.1	Wie alles begann . . . . .	37
3.1.2	Grundlagen von Baby-Shiatsu . . . . .	39
3.1.3	Ein starker Start ins Leben . . . . .	41
<b>3.2</b>	<b>Kinder-Shiatsu</b> . . . . .	<b>44</b>
<b>4</b>	<b>Die Entwicklung des Kindes</b> . . .	<b>47</b>
<b>4.1</b>	<b>Die motorische Entwicklung: Der Schlüssel zur Fortbewegung</b> . .	<b>50</b>
4.1.1	Wenn die Bewegung nicht klappt . . . . .	50
4.1.2	Bewegung und neuronale Entwicklung . . . . .	51
4.1.3	Meilensteine . . . . .	51
4.1.4	Grenzsteine . . . . .	54
<b>4.2</b>	<b>Die sensorische Entwicklung: Der Schlüssel zur Wahrnehmung</b> . .	<b>59</b>
4.2.1	Geburtsstunde der Sinne ist der erste „Herzschlag“ . . . . .	59
4.2.2	Wechselspiel Sensorik-Motorik . . . . .	60
<b>4.3</b>	<b>Die energetische Entwicklung: Der Schlüssel zum Baby-Shiatsu</b> . .	<b>60</b>
4.3.1	Die drei Familien . . . . .	61
4.3.2	Die sechs <i>keiraku</i> . . . . .	66
4.3.3	Die Fünf Wandlungsphasen . . . . .	74
<b>4.4</b>	<b>Fazit</b> . . . . .	<b>83</b>
<b>5</b>	<b>Die vordere Meridianfamilie</b> . . .	<b>89</b>
<b>5.1</b>	<b>Verwandtschaftsverhältnisse</b> . . . . .	<b>89</b>
<b>5.2</b>	<b>Die vordere Familie als Taktgeber für die motorische Entwicklung</b> . . .	<b>90</b>
5.2.1	Erste Eigenwahrnehmung . . . . .	90
5.2.2	Die Mitte finden . . . . .	90
5.2.3	Eigene Begrenzung erfahren . . . . .	91
<b>5.3</b>	<b>Die vordere Familie als Taktgeber für die Grundbedürfnisse</b> . . . . .	<b>92</b>
5.3.1	Bindungsaufbau . . . . .	93
5.3.2	Lernfähigkeit und Beziehungsfähigkeit . . . . .	94
<b>5.4</b>	<b>Die Sinne der vorderen Familie</b> . . .	<b>96</b>

5.4.1	Der Tastsinn .....	97
5.4.2	Der Geschmackssinn .....	98
5.4.3	Der Geruchssinn .....	98
5.4.4	Der Lebenssinn .....	99
5.5	<b>Die vordere Familie ist allen Wesen gemeinsam .....</b>	<b>101</b>
<b>6</b>	<b>Die hintere Meridianfamilie ...</b>	<b>103</b>
6.1	Verwandtschaftsverhältnisse .....	103
6.2	Die hintere Familie als Taktgeber für die motorische Entwicklung ...	104
6.2.1	An Höhe gewinnen .....	104
6.2.2	In Bewegung kommen .....	104
6.2.3	Fort-Schritt und Rück-Halt .....	105
6.2.4	Vom Vierbeiner zur Selbst-Ständigkeit .....	105
6.3	<b>Innere Stimme .....</b>	<b>106</b>
6.3.1	„Inner drive“ .....	107
6.3.2	Warnsysteme .....	108
6.4	<b>Die Sinne der hinteren Familie .....</b>	<b>109</b>
6.4.1	Kommunikation .....	109
6.4.2	Sprechen .....	109
6.4.3	Hören .....	110
6.4.4	Tiefenwahrnehmung .....	112
6.5	<b>Stabilität und Vitalität .....</b>	<b>113</b>
6.6	<b>Quelle der Lebenskraft .....</b>	<b>113</b>
<b>7</b>	<b>Die seitliche Meridianfamilie ..</b>	<b>117</b>
7.1	Verwandtschaftsverhältnisse .....	117
7.2	Die seitliche Familie als Taktgeber der Motorik .....	118
7.2.1	Mobil werden .....	118
7.2.2	Rumpelstilzchen .....	118
7.2.3	Wenn Raum zur Entfaltung und Erprobung fehlt .....	119
7.2.4	Auseinandersetzung mit dem „Du“ und der Welt .....	120
7.3	Die seitliche Familie als Taktgeber des sozialen Miteinanders .....	121
7.3.1	Entwicklungspotenzial des Dreifacher-Erwärmer-Meridians .....	121
7.3.2	Entwicklungspotenzial des Leber-Meridians .....	121
7.3.3	Machtloser General .....	122
7.3.4	Der Abenteurer .....	123

7.3.5	Planer und Strategie . . . . .	123
7.4	<b>Die Sinne der seitlichen Familie . . .</b>	<b>124</b>
7.4.1	Der Gleichgewichtssinn . . . . .	124
7.4.2	Das visuelle System . . . . .	125
<b>II</b>	<b>Praktischer Teil . . . . .</b>	<b>129</b>
<b>8</b>	<b>Einführung in die praktische Arbeit . . . . .</b>	<b>131</b>
8.1	Den Raum schaffen . . . . .	131
8.2	Vor der Behandlung . . . . .	132
8.2.1	Wann Baby- oder Kinder-Shiatsu nicht durchgeführt werden sollte . . .	133
8.2.2	Wie zeigt ein Baby, dass es eine Pause braucht oder genug hat . . . . .	134
8.3	<b>Shiatsu-Grundtechniken . . . . .</b>	<b>134</b>
8.3.1	Der Vierfüßlerstand . . . . .	135
8.3.2	Handballendruck . . . . .	136
8.3.3	Dehnen des Rückens . . . . .	136
8.3.4	Schütteln . . . . .	137
8.3.5	Daumendruck . . . . .	138
8.4	<b>Schlussbemerkung . . . . .</b>	<b>138</b>
<b>9</b>	<b>Praxis vordere Familie . . . . .</b>	<b>141</b>
9.1	<b>Shiatsu-Behandlung der vorderen Familie für Babys . . . . .</b>	<b>141</b>
9.1.1	Vorbereitung . . . . .	142
9.1.2	Durchführung . . . . .	143
9.1.3	Spiele und Angebote zur Unterstützung der vorderen Familie . . . . .	153
9.2	<b>Shiatsu-Behandlung der vorderen Familie für größere Kinder . . . . .</b>	<b>159</b>
9.2.1	Vorbereitung . . . . .	159
9.2.2	Durchführung . . . . .	161
9.2.3	Ablaufvorschlag bei Einzelbehandlung der Armmeridiane . . . . .	165
9.2.4	Spielangebote zur Unterstützung der vorderen Familie . . . . .	169
9.3	<b>Übungen zur Unterstützung der vorderen Familie für Erwachsene . . . . .</b>	<b>172</b>
9.3.1	Mit der Mitte in Kontakt sein . . . . .	173
9.3.2	Duftrituel . . . . .	174
9.3.3	Sauerstoffdusche . . . . .	174

<b>X</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	
9.3.4	Raum schaffen .....	175
9.3.5	Keiraku Cho Sei (Meridiandehnübungen) .....	176
<b>10</b>	<b>Praxis hintere Familie</b> .....	<b>181</b>
10.1	Shiatsu-Behandlung der hinteren Familie für Babys .....	181
10.1.1	Vorbereitung .....	181
10.1.2	Durchführung .....	182
10.1.3	Spiele und Angebote zur Unterstützung der hinteren Familie .....	187
10.2	Shiatsu-Behandlung der hinteren Familie für größere Kinder .....	193
10.2.1	Vorbereitung .....	193
10.2.2	Durchführung .....	193
10.2.3	Spielangebote zur Unterstützung der hinteren Familie .....	200
10.3	Übungen zur Unterstützung der hinteren Familie für Erwachsene ..	207
10.3.1	Die Wurzeln stärken .....	207
10.3.2	Sehnsucht nach Ruhe .....	208
10.3.3	Keiraku-Cho-Sei (Meridianaktivierungsübung) .....	208
10.3.4	Der Drache dreht das Lebensrad ...	210
10.3.5	Das <i>ki</i> schaukeln .....	211
10.3.6	Die Nieren stärken .....	212
10.3.7	Die sportliche Variante .....	213
<b>11</b>	<b>Praxis seitliche Familie</b> .....	<b>215</b>
11.1	Shiatsu-Behandlung der seitlichen Familie für Babys .....	215
11.1.1	Vorbereitung .....	215
11.1.2	Durchführung .....	215
11.1.3	Angebote zur Unterstützung der seitlichen Familie .....	221
11.2	Shiatsu-Behandlung der seitlichen Familie für größere Kinder .....	226
11.2.1	Vorbereitung .....	227
11.2.2	Durchführung .....	227
11.2.3	Spielangebote zur Unterstützung der seitlichen Familie .....	232

<b>11.3</b>	<b>Übungen zur Unterstützung der seitlichen Familie für Erwachsene</b> .....	<b>236</b>
11.3.1	Schwingen um die Mitte .....	236
11.3.2	Dehnung aller Meridiane der seitlichen Familie .....	237
11.3.3	Keiraku-Cho-Sei (Meridianaktivierungsübung) .....	238
11.3.4	Die Acht .....	239
11.3.5	Der Wutzettel .....	240
11.3.6	Wie eine Wildgans fliegen .....	241
11.3.7	Die sportliche Variante .....	242
<b>12</b>	<b>Beobachtung und Behandlung</b> .....	<b>243</b>
12.1	Babys .....	243
12.1.1	Beobachtung .....	243
12.1.2	Einschränkungen für die Behandlung mit Baby-Shiatsu .....	248
12.1.3	Behandlung von Babys .....	250
12.2	Beobachtung und Behandlung größerer Kinder .....	251
12.2.1	Beobachtungshilfen .....	251
12.2.2	Behandlung .....	262
<b>13</b>	<b>Eine Baby-Shiatsu- Gruppenstunde</b> .....	<b>265</b>
<b>14</b>	<b>Baby-Shiatsu für den Hausgebrauch</b> .....	<b>275</b>
<b>15</b>	<b>Do In</b> .....	<b>293</b>
<b>16</b>	<b>Sōtai</b> .....	<b>299</b>
<b>17</b>	<b>Shōnishin – Akupunktur, die Kinder lieben</b> .....	<b>313</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>319</b>
	<b>Register</b> .....	<b>320</b>