

Carola Beeresford-Cooke

Shiatsu

Grundlagen und Praxis

1. Auflage

URBAN & FISCHER

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

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

Praxis

| | |
|--|-----------|
| 1 Grundlagen wofür, wann und wie | 13 |
| 1.1 Gut auf Shiatsu ansprechende Beschwerden | 13 |
| 1.2 Kontraindikationen für Shiatsu-Behandlungen | 14 |
| 1.3 Praktische Erwägungen | 15 |
| 2 Empfehlungen für Shiatsu-Therapeuten | 19 |
| 2.1 Die Entwicklung des Hara | 19 |
| 2.2 Beweglichkeit ist Übungssache | 22 |
| 2.3 Gesund bleiben | 25 |
| 2.4 Die innere Haltung | 27 |
| 3 Shiatsu-Grundtechniken | 29 |
| 3.1 Die Grundbewegung: Krabbeln | 29 |
| 3.2 Vom Krabbeln zum Einsatz des Hara: die Grundfragen | 31 |
| 3.3 Die fünf Prinzipien des Zen Shiatsu | 32 |
| 3.4 Das Handwerkszeug im Shiatsu | 36 |
| 3.5 Weitere Techniken | 44 |
| 4 Behandlungsabläufe in vier Positionen | 47 |
| 4.1 Bauchlage | 47 |
| 4.2 Rückenlage | 51 |
| 4.3 Seitenlage | 60 |
| 4.4 Die Sitzposition | 66 |

Theorie

| | |
|--|-----|
| 5 Traditionelle Chinesische Medizin für Shiatsu-Therapeuten | 75 |
| 5.1 Was ist TCM? | 75 |
| 5.2 Praktische Anwendung der TCM | 76 |
| 5.3 Das Grundkonzept der TCM - Yin und Yang | 76 |
| 5.4 Die Grundsubstanzen | 77 |
| 5.5 Krankheitsursachen - pathogene Faktoren | 85 |
| 5.6 Die Acht Leitkriterien | 95 |
| 5.7 Die Fünf-Elemente-Lehre | 101 |
| 5.8 Das Sechs-Schichten-Modell | 102 |
| 6 Theorie des Zen Shiatsu | 105 |
| 6.1 Die fünf Grundprinzipien - eine Erinnerung | 105 |
| 6.2 Lebenszyklus der Amöbe | 107 |
| 6.3 Die Theorie von Kyo und Jitsu | 112 |
| 6.4 Interpretation der Zen-Shiatsu-Diagnose | 116 |
| Zusammenführen von TCM und Zen Shiatsu | |
| 7 Das Wasser-Element - Nieren und Blase | 121 |
| 7.1 Bedeutung der Nieren in der TCM | 126 |
| 7.2 Bedeutung der Nieren in der Zen-Shiatsu-Theorie | 129 |
| 7.3 Der Nieren-Meridian und seine Behandlung | 132 |
| 7.4 Bedeutung der Blase in der TCM | 139 |
| 7.5 Bedeutung der Blase in der Zen-Shiatsu-Theorie | 140 |
| 7.6 Der Blasen-Meridian und seine Behandlung | 143 |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| 8 Das Holz-Element - Leber und Gallenblase | 153 | 10 Das Erd-Element - Milz und Magen | 233 |
| 8.1 Bedeutung der Leber in der TCM | 158 | 10.1 Bedeutung der Milz in der TCM | 237 |
| 8.2 Bedeutung der Leber in der Zen-Shiatsu-Theorie | 161 | 10.2 Bedeutung der Milz in der Zen-Shiatsu-Theorie | 240 |
| 8.3 Der Leber-Meridian und seine Behandlung | 165 | 10.3 Der Milz-Meridian und seine Behandlung | 242 |
| 8.4 Bedeutung der Gallenblase in der TCM | 170 | 10.4 Bedeutung des Magens in der TCM | 247 |
| 8.5 Bedeutung der Gallenblase in der Zen-Shiatsu-Theorie | 171 | 10.5 Bedeutung des Magens in der Zen-Shiatsu-Theorie | 249 |
| 8.6 Der Gallenblasen-Meridian und seine Behandlung | 173 | 10.6 Der Magen-Meridian und seine Behandlung | 251 |
| 9 Das Feuer-Element: Herz, Dünndarm, Herz-Kreislauf und Dreifacher Erwärmer | 183 | 11 Das Metall-Element - Lungen und Dickdarm | 261 |
| 9.1 Bedeutung des Herzens in der TCM | 190 | 11.1 Bedeutung der Lunge in der TCM | 266 |
| 9.2 Bedeutung des Herzens in der Zen-Shiatsu-Theorie | 193 | 11.2 Bedeutung der Lunge in der Zen-Shiatsu-Theorie | 268 |
| 9.3 Der Herz-Meridian und seine Behandlung | 194 | 11.3 Der Lungen-Meridian und seine Behandlung | 269 |
| 9.4 Bedeutung des Dünndarms in der TCM | 199 | 11.4 Bedeutung des Dickdarms in der TCM | 275 |
| 9.5 Bedeutung des Dünndarms in der Zen-Shiatsu-Theorie | 200 | 11.5 Bedeutung des Dickdarms in der Zen-Shiatsu-Theorie | 276 |
| 9.6 Der Dünndarm-Meridian und seine Behandlung | 203 | 11.6 Der Dickdarm-Meridian und seine Behandlung | 278 |
| 9.7 Bedeutung des Herz-Kreislauf-Meridians in der TCM | 210 | Zusammenführen von Theorie und Praxis | |
| 9.8 Bedeutung des Herz-Kreislauf-Meridians in der Zen-Shiatsu-Theorie | 212 | 12 Die vier Methoden der Diagnose | 289 |
| 9.9 Der Herz-Kreislauf-Meridian und seine Behandlung | 214 | 12.1 Zuhören | 289 |
| 9.10 Bedeutung des Dreifachen Erwärmers in der TCM | 221 | 12.2 Betrachten | 290 |
| 9.11 Bedeutung des Dreifachen Erwärmers in der Zen-Shiatsu-Theorie | 224 | 12.3 Tasten | 298 |
| 9.12 Der Dreifache-Erwärmer-Meridian und seine Behandlung | 227 | 12.4 Hara-Diagnose | 300 |
| | | 12.5 Befragen | 306 |
| | | 13 Interpretation der Diagnose | 309 |
| | | 13.1 Interpretation der Hara-Diagnose | 310 |
| | | 13.2 Wann ist ein TCM-Syndrom wichtig für die Diagnose? | 312 |
| | | 13.3 Diagnostische Informationen zusammenfügen | 314 |
| | | 13.4 Scheinbare Widersprüche und ihre Auflösung | 315 |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| 14 Die Behandlung | 319 | 15 Nach der Behandlung | 325 |
| 14.1 Wahl der Behandlungsposition | 319 | 15.1 Reden oder nicht reden? | 325 |
| 14.2 Zu beachtende Körperbereiche | 320 | 15.2 Allgemeine Empfehlungen | 336 |
| 14.3 Stärke und Art des Behandlungsansatzes | 321 | 15.3 Empfehlungen zu Punkten und Meridian-Dehnübungen | 336 |
| 14.4 Behandlungsablauf und Richtung des Ki-Flusses | 321 | 15.4 Empfehlungen zu Veränderungen des Lebensstils | 341 |
| 14.5 Unterschiedliche Berührungsgüten | 323 | 15.5 Reaktionen auf die Behandlung | 351 |
| 14.6 Tonisierende oder zerstreuende Berührung | 328 | 15.6 Weitere Behandlungen | 351 |
| 14.7 Empfindungen des Klienten | 328 | Anhang | |
| 14.8 Aufbau einer Behandlung | 330 | 16 Behandlungsbeispiel und Informationen | 355 |
| 14.9 Abschluss der Behandlung | 331 | 16.1 Ein Beispiel für Diagnose und Behandlung in der Praxis | 355 |
| 14.10 Druckpunkte | 331 | 16.2 Lenkergefäß und Konzeptionsgefäß | 358 |
| 14.11 Magnete | 332 | 16.3 Bibliographie | 360 |
| 14.12 Moxa | 332 | 16.4 Nützliche Adressen | 361 |
| | | Index | 365 |