

Inhalt

Ein Wort zuvor	10
Shiatsu – natürliche Behandlung	12
Heilkraft in unseren Händen	12
Kleine »Geschichte« der Berührung	13
Ki – die Lebensenergie	14
Shiatsu – sanfter Druck	14
Meridiane – Energiebahnen des Körpers	15
Zum Beispiel: der Magen-, Herz- und Blasen-Meridian	16
Die Meridiane in der Shiatsu-Behandlung	19
Tsubos – Energiepunkte des Körpers	19
Einige wichtige Tsubos	20
Über die Benutzung der Meridian-Tabelle	23
Meridian-Tabelle	24
Wissenswertes für die Praxis	25
Ruhig und entspannt werden	25
Ihr Behandlungsraum	27
Wichtig: die Unterlage	27
Über die Kleidung	28
Über die Behandlungszeit	29
Über die Behandlungsdauer	29
Vertraute Menschen behandeln	30
Shiatsu – partnerschaftliche Behandlung	30
Vertrauen – die wichtigste Voraussetzung	31
Auf den Partner hören	32

Nicht drücken – einfach da sein	33
Das Hara – Zentrum der Energie	35
Schritt für Schritt lernen	36
Vorbereitende Übungen	38
Erste Übung: Anlehnen	38
Zweite Übung: Krabbeln	38
Dritte Übung: Druck ausüben	40
Vierte Übung: Aufgaben der Hände	41
Mutterhand und Kindhand	43
Einfache Shiatsu-Techniken für den ganzen Menschen.	45
Shiatsu für die Körperrückseite	45
Behandlung des Rückens	45
Behandlung der Beine und Füße	48
Technik für die Fußsohlen	52
Shiatsu in der Seitenlage	55
Behandlung der rechten Körperseite	55
Behandlung der linken Körperseite	60
Shiatsu für die Körpervorderseite	61
Einfühlen am Hara	61
Behandlung der Beine und Füße	63
Behandlung des Oberkörpers	68
Shiatsu für Nacken und Kopf	73
Behandlung des Nackens	74
Behandlung des Kopfes	78
Der Abschluß	82
Ausblick	83
Zum Nachschlagen	84
Sachwortregister	84
Literatur	86
Nützliche Adressen	88