

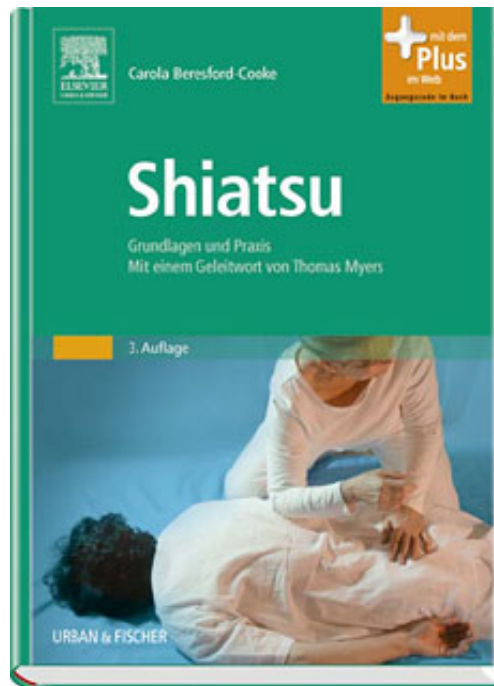
Carola Beresford-Cooke Shiatsu

Leseprobe

[Shiatsu](#)

von [Carola Beresford-Cooke](#)

Herausgeber: Elsevier Urban&Fischer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b13577>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhaltsverzeichnis

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|----------|--|-----------|
| I | Abschnitt 1: Die Wissenschaft | | 7 | Behandlung mit Shiatsu Teil 1: Es geht nicht darum, was du tust, sondern wie du es tust | 41 |
| | des Qi, alt und neu | 1 | | | |
| 1 | Was ist Shiatsu? | 3 | 7.1 | Genießen | 41 |
| 2 | Die Geschichte des Shiatsu..... | 5 | 7.2 | Selbstwahrnehmung | 41 |
| 3 | Die Wissenschaft des Qi | 11 | 7.3 | Expansion und Kontraktion | 42 |
| 3.1 | Yin, Yang und Qi (jap. Ki) | 11 | 7.4 | Das Ki-Feld diagnostisch nutzen | 44 |
| 3.2 | Himmel, Erde, Mensch | 12 | 7.5 | Die Vorstellungskraft als energetisches Werkzeug | 44 |
| 3.3 | Das Zentralgefäß..... | 13 | 7.6 | Die Kraft des Willens | 44 |
| 4 | Wie Shiatsu wirkt | 17 | 8 | Behandlung mit Shiatsu Teil 2: Grundtechniken und Hilfsmittel | 47 |
| 4.1 | Das menschliche Energiefeld in der Wissenschaft | 18 | 8.1 | Kontraindikationen | 47 |
| 4.2 | Wie wir Körpersignale <i>lesen</i> | 19 | 8.2 | Praktische Grundlagen..... | 48 |
| 4.3 | Besonderheit des Shiatsu: Ki-Wahrnehmung .. | 20 | 8.2.1 | Boden, Bett oder Stuhl? | 48 |
| 4.4 | Zusammenfassung | 22 | 8.2.2 | Bekleidet oder unbekleidet? | 48 |
| 5 | Der heilsame Kontakt..... | 23 | 8.3 | Shiatsu-Techniken | 49 |
| 5.1 | Unbedingte positive Achtung | 24 | 8.3.1 | Die Körperhaltung | 49 |
| 5.2 | Präsenz | 24 | 8.3.2 | Wahrnehmung und Expansion des Ki-Felds ... | 51 |
| 5.3 | Authentizität | 25 | 8.3.3 | Drücken oder Einsinken? | 52 |
| 5.4 | Grenzen..... | 25 | 8.3.4 | Konstanter, senkrechter Druck..... | 53 |
| 5.5 | Eigene Bedürfnisse kennen und respektieren | 25 | 8.3.5 | Beide Hände beziehen sich aufeinander..... | 53 |
| 5.6 | Aus dem Kontakt gehen..... | 26 | 8.3.6 | Über das <i>Lauschen</i> | 53 |
| 5.7 | Die eigene Wahrnehmung wertschätze..... | 26 | 8.4 | Das Handwerkszeug im Shiatsu..... | 54 |
| II | Abschnitt 2: Die Praxis im Shiatsu | 29 | 8.4.1 | Die Handflächen | 54 |
| 6 | Eigenentwicklung, Gesundheitspflege und Verletzungsschutz für Shiatsu-Praktiker | 31 | 8.4.2 | Das Tigermaul..... | 55 |
| 6.1 | Bewegung | 31 | 8.4.3 | Der Daumen..... | 55 |
| 6.1.1 | Hände | 32 | 8.4.4 | Die Fingerspitzen | 56 |
| 6.1.2 | Füße..... | 32 | 8.4.5 | Die Ellenbogen | 56 |
| 6.2 | Entspannung | 32 | 8.4.6 | Die Knie | 57 |
| 6.3 | Meditation..... | 33 | 8.4.7 | Die Füße..... | 57 |
| 6.4 | Achtsamkeit auf die Atmung | 34 | 8.5 | Weitere Techniken | 58 |
| 6.5 | Sorgen Sie für sich..... | 34 | 8.5.1 | Dehnungen..... | 58 |
| 6.5.1 | Wie wir Energie bewahren können | 35 | 8.5.2 | Rotationen | 59 |
| 6.5.2 | Auf die Ernährung achten | 35 | 8.6 | Einsatz der Mutterhand - Arbeiten mit Polarität | 60 |
| 6.5.3 | Abhängigkeit von Stimulanzen, Alkohol oder Drogen vermeiden | 35 | 8.6.1 | Der wirkungsvolle Einsatz der Mutterhand ... | 60 |
| 6.5.4 | Eine gute Arbeitshaltung bewahrt vor Schaden | 35 | 8.6.2 | Yin-Yang-Polarität im Energiekreislauf | 61 |
| 6.6 | Lassen Sie sich mit Shiatsu behandeln! | 38 | 9 | Behandlung mit Shiatsu Teil 3: Reise durch den Körper | 63 |
| 6.7 | Übungspraxis..... | 38 | 9.1 | Der Ablauf der Shiatsu-Behandlung | 63 |
| | | | 9.2 | Der Rücken | 64 |
| | | | 9.2.1 | Struktur, Funktion und Bedeutung des Rückens | 64 |
| | | | 9.2.2 | Behandlung des Rückens in Bauchlage | 64 |
| | | | 9.2.3 | Behandlung des oberen Rückens in Bauchlage | 66 |
| | | | 9.2.4 | Behandlung des Rückens in Seitenlage | 68 |

| | | | | | |
|--------|--|-----|------------|---|-----|
| 9.2.5 | Behandlung des Rückens im Sitzen | 72 | 9.11.1 | Struktur, Funktion und Bedeutung von Beinen und Füßen | 105 |
| 9.2.6 | Behandlung des Rückens in Rückenlage | 72 | 9.11.2 | Behandlung der Beine in Rückenlage | 106 |
| 9.3 | Das Kreuzbein | 73 | 9.11.3 | Behandlung der Beine in Bauchlage | 107 |
| 9.3.1 | Struktur, Funktion und Bedeutung des Kreuzbeins | 73 | 9.11.4 | Behandlung des Beins in Seitenlage | 109 |
| 9.3.2 | Behandlung am Kreuzbein in Bauchlage | 74 | | | |
| 9.4 | Die Hüfte | 75 | III | Abschnitt 3: | |
| 9.4.1 | Struktur, Funktion und Bedeutung der Hüfte .. | 75 | | Die Theorie im Shiatsu..... | 111 |
| 9.4.2 | Behandlung der Hüfte in Bauchlage | 75 | | | |
| 9.4.3 | Behandlung der Hüfte in Seitenlage | 75 | 10 | Traditionelle chinesische Medizin für Shiatsu-Therapeuten | 113 |
| 9.4.4 | Behandlung der Hüfte in Rückenlage | 76 | | | |
| 9.5 | Die Seiten des Rumpfes | 77 | 10.1 | Was ist TCM? | 113 |
| 9.5.1 | Struktur, Funktion und Bedeutung der Seiten | 77 | 10.2 | Unterschiede zwischen TCM und Shiatsu in der praktischen Ausführung | 114 |
| 9.5.2 | Behandlung der Rumpfsseiten in Bauchlage ... | 77 | 10.3 | Das Grundkonzept der TCM: Yin und Yang ... | 115 |
| 9.5.3 | Behandlung der Rumpfsseiten in Seitenlage ... | 78 | 10.4 | Die vitalen Substanzen | 115 |
| 9.5.4 | Behandlung der Rumpfsseiten in Rückenlage .. | 79 | | | |
| 9.6 | Der Brustkorb | 80 | 10.4.1 | Ki | 116 |
| 9.6.1 | Struktur, Funktion und Bedeutung des Brustkorbs | 80 | 10.4.2 | Essenz | 118 |
| 9.6.2 | Behandlung am Brustkorb in Rückenlage..... | 81 | 10.4.3 | Blut | 120 |
| 9.6.3 | Behandlung am Brustkorb im Sitzen | 83 | 10.4.4 | Shen | 122 |
| 9.6.4 | Behandlung auf dem Bauch oder Hara | 83 | 10.4.5 | Körperflüssigkeiten | 123 |
| 9.7 | Die Schulter | 86 | 10.4.6 | Die Drei Schätze | 124 |
| 9.7.1 | Struktur, Funktion und Bedeutung der Schultern | 86 | 10.5 | Krankheitsursachen | 125 |
| 9.7.2 | Behandlung der Schulter in Bauchlage | 86 | 10.5.1 | Die <i>Tore der Wandlung</i> | 126 |
| 9.7.3 | Behandlung der Schulter in Seitenlage | 87 | 10.5.2 | Innere Krankheitsursachen | 126 |
| 9.7.4 | Oberseite der Schulter | 88 | 10.5.3 | Äußere Krankheitsursachen (und innere Klimabedingungen)..... | 126 |
| 9.7.5 | Behandlung der Schulter in Rückenlage | 89 | 10.5.4 | Andere Krankheitsursachen..... | 130 |
| 9.7.6 | Behandlung der Schulter im Sitzen..... | 90 | 10.6 | Die Acht Leitkriterien | 134 |
| 9.7.7 | Das Schulterblattlösen | 91 | 10.6.1 | Yin und Yang | 134 |
| 9.8 | Hals- und Nackenbereich | 93 | 10.6.2 | Kälte und Hitze | 134 |
| 9.8.1 | Struktur, Funktion und Bedeutung des Hals und Nackenbereichs | 93 | 10.6.3 | Mangel und Übermaß..... | 134 |
| 9.8.2 | Behandlung des Nackens in Rückenlage | 94 | 10.6.4 | Inneres und Äußeres..... | 136 |
| 9.8.3 | Behandlung des Hals- und Nackenbereichs in Seitenlage..... | 98 | 10.7 | Die Fünf Wandlungsphasen | 138 |
| 9.8.4 | Behandlung des Nackens im Sitzen | 100 | 10.8 | Die Sechs Schichten | 140 |
| 9.9 | Gesicht und Kopf und am Kopf | 100 | 11 | Zen-Shiatsu | 143 |
| 9.9.1 | Struktur, Funktion und Bedeutung von Gesicht und Kopf..... | 100 | 11.1 | KyoundJitsu | 144 |
| 9.9.2 | Behandlung des Gesichts in Rückenlage | 101 | 11.1.1 | Kyo und Jitsu auf körperlicher Ebene: <i>leer</i> und <i>voll</i> | 144 |
| 9.9.3 | Behandlung des Kopfes in Rückenlage..... | 102 | 11.1.2 | Kyo und Jitsu auf Ki-Ebene: Aktivität und Inaktivität | 144 |
| 9.9.4 | Behandlung des Kopfes in Seitenlage | 102 | 11.1.3 | Kyo und Jitsu auf geistiger Ebene: Begehren und Unachtsamkeit..... | 145 |
| 9.10 | Arme und Hände H | 103 | 11.2 | Kyo und Jitsu in Diagnose und Behandlung .. | 146 |
| 9.10.1 | Struktur, Funktion und Bedeutung von Armen und Händen | 103 | 11.3 | Kyo und Jitsu als Tor zur Ki-Erfahrung in der Shiatsu-Behandlung..... | 147 |
| 9.10.2 | Behandlung der Arme in Rückenlage | 103 | 11.4 | Meridiane im Zen-Shiatsu | 147 |
| 9.10.3 | Behandlung der Arme in Seitenlage..... | 103 | 11.5 | Meridiantheorie im Zen-Shiatsu | 149 |
| 9.10.4 | Behandlung der Arme im Sitzen | 104 | 11.6 | Lebenszyklus einer Amöbe | 150 |
| 9.10.5 | Behandlung der Hände..... | 104 | 11.6.1 | Phase eins: Errichten einer Grenze und Anbahnen von Austausch | 150 |
| 9.11 | Beine und Füße | 105 | 11.6.2 | Phase zwei: Bedürfnisbefriedigung | 151 |

| | | | | | |
|-----------|---|------------|-----------|---|------------|
| 11.6.3 | Phase drei: Assimilation und Integration von Nahrung | 151 | 12.4.3 | Hauptpunkte im Verlauf des Nieren-Meridians | 170 |
| 11.6.4 | Phase vier: Flucht vor Gefahr | 152 | 12.5 | Die Blase in derTCM | 172 |
| 11.6.5 | Phase fünf: Zirkulation und Schutz | 152 | 12.5.1 | Yang-Aspekt der Nieren | 172 |
| 11.6.6 | Phase sechs: Wahl der Richtung | 153 | 12.5.2 | Umwandlung und Ausscheidung von Urin | 172 |
| 11.7 | Zusammenfassung | 154 | 12.5.3 | Die Gebärmutter | 173 |
| | | | 12.5.4 | Der Rücken..... | 173 |
| IV | Abschnitt 4: Das Vereinen von Theorie und Praxis | 155 | 12.6 | Die Blase in der Theorie des Zen-Shiatsu: Antrieb und Reinigung | 173 |
| 12 | Das Element Wasser: Nieren und Blase .. | 157 | 12.6.1 | Das Nervensystem..... | 173 |
| 12.1 | Assoziationen mit Wasser: Leben, Tiefe, Fluss, Kraft, Reinigung | 157 | 12.6.2 | Wille, Zielstrebigkeit und Intensität | 173 |
| 12.1.1 | Geistiger Aspekt des Wasser-Elements: der Wille | 157 | 12.6.3 | Erschöpfung | 174 |
| 12.1.2 | Bewegung der Wasser-Energie: abwärts..... | 158 | 12.6.4 | Angst | 174 |
| 12.1.3 | Emotion des Wasser-Elements: Angst..... | 158 | 12.6.5 | Der Rücken..... | 174 |
| 12.1.4 | Farbe des Wasser-Elements: Blau/Schwarz | 159 | 12.6.6 | Harn- und Fortpflanzungssystem | 174 |
| 12.1.5 | Klang des Wasser-Elements: Stöhnen..... | 159 | 12.6.7 | Meridianverlauf..... | 175 |
| 12.1.6 | Geruch des Wasser-Elements: verwesend..... | 159 | 12.7 | Der Blasen-Meridian und seine Behandlung | 175 |
| 12.1.7 | Sinnesorgan des Wasser-Elements: das Ohr ... | 159 | 12.7.1 | Bedeutung und Funktion des Meridians | 177 |
| 12.1.8 | Geschmack des Wasser-Elements: salzig ... | 159 | 12.7.2 | Behandlungsablauf..... | 177 |
| 12.1.9 | Jahreszeit des Wasser-Elements: Winter..... | 160 | 12.7.3 | Hauptpunkte im Verlauf des Blasen-Meridians ... | 181 |
| 12.1.10 | Klima des Wasser-Elements: kalt | 160 | 13 | Das Element Holz: Leber und Gallenblase | 185 |
| 12.1.11 | Tageszeit des Wasser-Elements: 15-19 Uhr ... | 160 | 13.1 | Assoziationen mit Holz: Wachstum, Kooperation, Anpassungsfähigkeit, Organisation, Selbstdarstellung | 185 |
| 12.2 | Die Nieren in der TCM | 160 | 13.1.1 | Geistiger Aspekt des Holz-Elements: die Residenz der Wanderseele..... | 186 |
| 12.2.1 | Speicherung von Essenz: Grundlagen der Gesundheit | 161 | 13.1.2 | Bewegung der Holz-Energie: aufwärts..... | 186 |
| 12.2.2 | Speicherung von Essenz: Wachstum..... | 161 | 13.1.3 | Emotion des Holz-Elements: Ärger..... | 187 |
| 12.2.3 | Speicherung von Essenz: Reproduktion | 161 | 13.1.4 | Farbe des Holz-Elements: Grün | 187 |
| 12.2.4 | Die Knochen | 161 | 13.1.5 | Klang des Holz-Elements: Schreien | 187 |
| 12.2.5 | Das Mark | 162 | 13.1.6 | Geruch des Holz-Elements: ranzig | 188 |
| 12.2.6 | Kontrolle des Wassers..... | 162 | 13.1.7 | Sinnesorgan des Holz-Elements: die Augen ... | 188 |
| 12.2.7 | Verankern des Ki | 162 | 13.1.8 | Geschmack des Holz-Elements: sauer | 188 |
| 12.2.8 | Die zwei Yin | 162 | 13.1.9 | Jahreszeit des Holz-Elements: Frühling..... | 188 |
| 12.2.9 | Das Haar | 162 | 13.1.10 | Klima des Holz-Elements: Wind | 189 |
| 12.2.10 | Die Ohren..... | 163 | 13.1.11 | Tageszeit des Holz-Elements: 23-3 Uhr | 189 |
| 12.2.11 | Zur Erinnerung: ursprüngliches Yang, ursprüngliches Yin | 163 | 13.2 | Die Leber in der TCM | 189 |
| 12.3 | Die Nieren in der Theorie des Zen-Shiatsu: Reinigung und Antrieb..... | 163 | 13.2.1 | Speicherung von Blut | 190 |
| 12.3.1 | Hormone | 163 | 13.2.2 | Regulierung des frei fließenden Ki..... | 190 |
| 12.3.2 | Wasserhaushalt | 163 | 13.2.3 | Einfluss der Emotionen | 190 |
| 12.3.3 | Sex | 164 | 13.2.4 | DieAugen..... | 191 |
| 12.3.4 | Überlastung | 164 | 13.2.5 | Verletzlichkeit des Leber-Yin | 191 |
| 12.3.5 | Angst..... | 164 | 13.2.6 | Die Sehnen | 191 |
| 12.3.6 | Knochen und Rücken..... | 164 | 13.2.7 | Die Nägel | 191 |
| 12.3.7 | Sonstige Nierensymptome | 164 | 13.2.8 | Die <i>Wanderseele</i> | 191 |
| 12.3.8 | Zur Erinnerung: Reinigung und Antrieb | 165 | 13.3 | Die Leber in der Theorie des Zen-Shiatsu: Speicherung und Verteilung | 192 |
| 12.4 | Der Nieren-Meridian und seine Behandlung..... | 165 | 13.3.1 | In welche Richtung soll's gehen?..... | 192 |
| 12.4.1 | Bedeutung und Funktion des Meridians | 166 | 13.3.2 | <i>Ausschweifendes Verhalten</i> und Entgiftung ... | 192 |
| 12.4.2 | Behandlungsablauf | 167 | 13.3.3 | Unausgeglichene Energie | 193 |

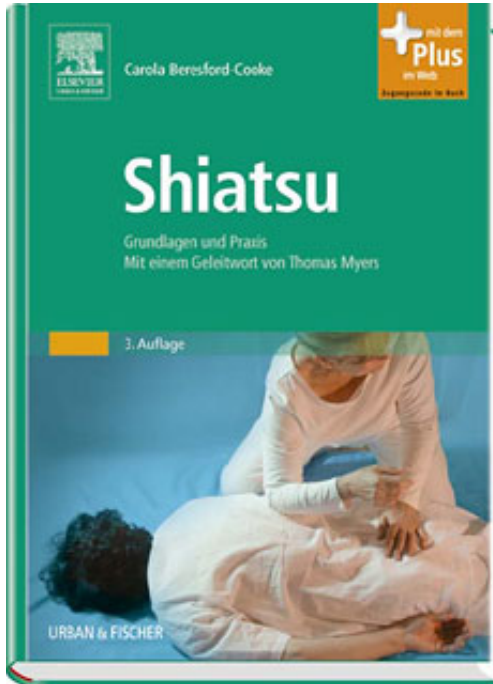
| | | | |
|--|-----|---|-----|
| 13.3.4 Unausgeglichene Emotionen | 193 | 14.3.2 Beziehung zwischen Blut und Shen | 219 |
| 13.3.5 Aggression und Schüchternheit | 193 | 14.3.3 Das Herz und die Emotionen | 219 |
| 13.3.6 Geschlechts- und Fortpflanzungsprobleme --- | 193 | 14.3.4 Herz-Blut | 219 |
| 13.3.7 Muskelsteifheit | 194 | 14.3.5 Herz-Feuer | 219 |
| 13.4 Der Leber-Meridian und seine | | 14.3.6 Leere-Hitze | 219 |
| Behandlung | 195 | 14.3.7 Herz-Ki und Herz-Yang | 220 |
| 13.4.1 Bedeutung und Funktion des Meridians | 195 | 14.3.8 Schwitzen | 220 |
| 13.4.2 Behandlungsablauf | 196 | 14.3.9 Kreislauf | 220 |
| 13.4.3 Hauptpunkte im Verlauf des Leber- | | 14.3.10 Gesichtsfarbe und Augen | 220 |
| Meridians | 199 | 14.3.11 Sprache | 220 |
| 13.5 Die Gallenblase in der TCM | 200 | 14.4 Das Herz in der Theorie des Zen-Shiatsu: | |
| 13.5.1 Speicherung und Ausscheidung von Galle ... | 200 | Integration | 220 |
| 13.5.2 Treffen von Entscheidungen | 201 | 14.4.1 Kern des emotionalen Seins | 220 |
| 13.5.3 Klarheit und Organisation | 201 | 14.4.2 Emotionale Reaktion | 221 |
| 13.5.4 Galle | 201 | 14.4.3 Emotionale und physische Anspannung | 221 |
| 13.5.5 Augen, Sehnen und Koordination | 201 | 14.4.4 Meditation und Reflexion | 221 |
| 13.5.6 Der Meridian | 201 | 14.5 Der Herz-Meridian und seine | |
| 13.6 Die Gallenblase in der Theorie des Zen- | | Behandlung | 221 |
| Shiatsu: Verteilung und Speicherung | 201 | 14.5.1 Bedeutung und Funktion des Meridians | 223 |
| 13.6.1 Die Körperseiten | 202 | 14.5.2 Behandlungsablauf | 223 |
| 13.6.2 Kontrolle der Verdauungssäfte | 202 | 14.5.3 Hauptpunkte im Verlauf des Herz-Meridians .. | 225 |
| 13.6.3 Mangelnde Flexibilität | 202 | 14.6 Der Dünndarm in der TCM | 226 |
| 13.6.4 Differenzierung und Unvoreingenommenheit .. | 202 | 14.6.1 Empfangen, gefüllt werden und umwandeln .. | 226 |
| 13.7 Der Gallenblasen-Meridian und seine | | 14.6.2 Probleme im Bereich des Abdomens | 226 |
| Behandlung | 203 | 14.6.3 Klarheit | 226 |
| 13.7.1 Bedeutung und Funktion des Meridians | 204 | 14.6.4 Meridianprobleme | 227 |
| 13.7.2 Behandlungsablauf | 206 | 14.7 Der Dünndarm in der Theorie des Zen-Shiatsu: | |
| 13.7.3 Hauptpunkte im Verlauf des Gallenblasen- | | Anpassung | 227 |
| Meridians | 208 | 14.7.1 Assimilation | 227 |
| 14 Das Element Feuer: | | 14.7.2 Unterdrückte Emotionen | 228 |
| Herz, Dünndarm, Herz-Kreislauf und | | 14.7.3 Verbindung zwischen Herz und Hara | 228 |
| Dreifacher Erwärmer | 213 | 14.7.4 Blutbildung | 228 |
| 14.1 Assoziationen mit Feuer: Umwandlungskraft, | | 14.7.5 Durchblutung in Bauch und Becken | 228 |
| Licht, Wärme, Begeisterung, | | 14.7.6 Die Eierstöcke | 228 |
| Empfänglichkeit | 213 | 14.7.7 Meridianprobleme | 228 |
| 14.2 Die Wechselbeziehungen der | | 14.8 Der Dünndarm-Meridian und seine | |
| Feuer-Meridiane | 214 | Behandlung H | 229 |
| 14.2.1 Ming Men | 215 | 14.8.1 Bedeutung und Funktion des Meridians | 229 |
| 14.2.2 Geistiger Aspekt des Feuer-Elements: Shen ... | 215 | 14.8.2 Behandlungsablauf | 231 |
| 14.2.3 Bewegung der Feuer-Energie: nach außen ... | 215 | 14.8.3 Hauptpunkte im Verlauf des Dünndarm- | |
| 14.2.4 Emotion des Feuer-Elements: Freude | 215 | Meridians | 233 |
| 14.2.5 Farbe des Feuer-Elements: Rot | 216 | 14.9 Der Herz-Kreislauf-Meridian in der TCM | 236 |
| 14.2.6 Klang des Feuer-Elements: Lachen | 216 | 14.9.1 Vermittler zur Quelle | 236 |
| 14.2.7 Geruch des Feuer-Elements: verbrannt | 216 | 14.9.2 Beschützer des Herzens | 236 |
| 14.2.8 Sinnesorgan des Feuer-Elements: Zunge | 217 | 14.9.3 Beschützer des Bluts | 236 |
| 14.2.9 Geschmack des Feuer-Elements: bitter | 217 | 14.9.4 Beschützer des Shen | 237 |
| 14.2.10 Jahreszeit des Feuer-Elements: Sommer | 217 | 14.9.5 Unterstützer des Herzens | 237 |
| 14.2.11 Klima des Feuer-Elements: Hitze | 217 | 14.10 Der Herz-Kreislauf-Meridian in der | |
| 14.2.12 Tageszeit des Feuer-Elements: 11-15 Uhr und | | Theorie des Zen-Shiatsu: tiefe Blutzirkulation | |
| 19-23 Uhr | 218 | und Schutz | 237 |
| 14.3 Das Herz in der TCM | 218 | 14.10.1 Die Blutzirkulation | 237 |
| 14.3.1 Das Zuhause des Shen | 218 | 14.10.2 Das Herz und der Solarplexus | 237 |
| | | 14.10.3 Energie, Gelassenheit und Schlaf | 238 |

| | | | |
|--|------------|--|------------|
| 14.10.4 Verletzlichkeit und Schutz | 238 | 15.2.5 Körperliche Energie..... | 261 |
| 14.11 Der Herz-Kreislauf-Meridian und seine Behandlung | 238 | 15.2.6 Das Körperfleisch | 262 |
| 14.11.1 Bedeutung und Funktion des Meridians | 239 | 15.2.7 Das Blut | 262 |
| 14.11.2 Behandlungsablauf | 240 | 15.2.8 Regulieren des aufsteigenden Ki | 262 |
| 14.11.3 Hauptpunkte im Verlauf des Herz-Kreislauf- Meridians..... | 243 | 15.2.9 Der Mund..... | 262 |
| 14.12 Der Dreifache Erwärmer in der TCM..... | 245 | 15.2.10 Der Verstand..... | 262 |
| 14.12.1 Straße des Quellen-Ki | 246 | 15.3 Die Milz in der Theorie des Zen-Shiatsu: Verarbeitung und Verdauen von Nahrung ... | 263 |
| 14.12.2 Die Drei Brennkammern | 246 | 15.3.1 Verdauungssäfte und Ernährung | 263 |
| 14.12.3 Schutz | 246 | 15.3.2 Essgewohnheiten | 263 |
| 14.12.4 Thermostat des Körpers..... | 247 | 15.3.3 Verdauung | 263 |
| 14.12.5 Die Oberfläche | 247 | 15.3.4 Überbeanspruchung des Gehirns..... | 263 |
| 14.12.6 Öffnen und Verbinden | 247 | 15.3.5 Mangel an Bewegung..... | 264 |
| 14.12.7 Meridianprobleme..... | 248 | 15.3.6 Erschöpfung | 264 |
| 14.13 Der Dreifache Erwärmer in der Theorie des Zen-Shiatsu: oberflächliche Blutzirkulation und Schutz | 248 | 15.3.7 Fortpflanzungshormone | 264 |
| 14.13.1 Zirkulation und Schutz | 248 | 15.4 Der Milz-Meridian und seine Behandlung ... | 264 |
| 14.13.2 Infektionen und Allergien | 248 | 15.4.1 Bedeutung und Funktion des Meridians..... | 265 |
| 14.13.3 Oberfläche und Anpassung | 248 | 15.4.2 Behandlungsablauf..... | 266 |
| 14.13.4 Die Faszien..... | 249 | 15.4.3 Hauptpunkte im Verlauf des Milz- Meridians | 269 |
| 14.13.5 Emotionale Verteidigung..... | 249 | 15.5 Der Magen in der TCM..... | 270 |
| 14.13.6 Meridianprobleme | 250 | 15.5.1 Verrotten und Reifen..... | 271 |
| 14.14 Der Dreifache Erwärmer und seine Behandlung | 250 | 15.5.2 Transport von Nahrungssensenzen..... | 271 |
| 14.14.1 Bedeutung und Funktion des Meridians | 251 | 15.5.3 Absteigen von Nahrung und Nahrungs-Ki — | 271 |
| 14.14.2 Behandlungsablauf | 252 | 15.5.4 Verbindung zu Flüssigkeiten | 271 |
| 14.14.3 Hauptpunkte im Verlauf des Dreifachen Erwärmers | 253 | 15.5.5 Der Mund..... | 271 |
| 15 Das Element Erde: | | 15.5.6 Verbindung zum Geist | 271 |
| Milz und Magen | 257 | 15.5.7 Meridianprobleme..... | 272 |
| 15.1 Assoziationen mit Erde: Stabilität, Unterstützung, Fruchtbarkeit, Empfänglichkeit, Ernährung..... | 257 | 15.6 Der Magen in der Theorie des Zen-Shiatsu ... | 272 |
| 15.1.1 Geistiger Aspekt der Erde: Intellekt | 258 | 15.6.1 Verdauungskanäle | 272 |
| 15.1.2 Bewegung der Erdenergie: Stille | 258 | 15.6.2 Appetit..... | 272 |
| 15.1.3 Emotion der Erde: Nachdenklichkeit..... | 258 | 15.6.3 Akzeptanz | 272 |
| 15.1.4 Farbe der Erde: Gelb..... | 259 | 15.6.4 Die Vorderseite und das Bedürfnis zu gefallen..... | 273 |
| 15.1.5 Klang der Erde: Singen | 259 | 15.6.5 Übermäßiges Denken | 273 |
| 15.1.6 Geruch der Erde: süßlich | 259 | 15.6.6 Menstruationszyklus | 273 |
| 15.1.7 Sinnesorgan der Erde: der Mund | 259 | 15.6.7 Meridianprobleme | 273 |
| 15.1.8 Geschmack der Erde: süß | 259 | 15.7 Der Magen-Meridian und seine Behandlung | 273 |
| 15.1.9 Jahreszeit der Erde: die letzten Tage jeder Jahreszeit | 260 | 15.7.1 Bedeutung und Funktion des Meridians..... | 274 |
| 15.1.10 Klima der Erde: Feuchtigkeit | 260 | 15.7.2 Behandlungsablauf..... | 276 |
| 15.1.11 Tageszeit der Erde: 7-11 Uhr..... | 260 | 15.7.3 Hauptpunkte im Verlauf des Magen-Meridians | 280 |
| 15.2 Die Milz in der TCM..... | 260 | 16 Das Element Metall: | |
| 15.2.1 Umwandlung und Transport | 260 | Lunge und Dickdarm | 283 |
| 15.2.2 Nachgeburtliche Essenz..... | 261 | 16.1 Assoziationen mit Metall: Wert, Dauerhaftigkeit, Leitfähigkeit, Stärke, Präzision, Struktur | 283 |
| 15.2.3 Verdauung | 261 | 16.1.1 Geistiger Aspekt des Metall-Elements: Die Körperseele | 284 |
| 15.2.4 Flüssigkeiten, Feuchtigkeit und Schleim | 261 | 16.1.2 Bewegung der Metall-Energie: nach innen und unten..... | 284 |

| | | | | |
|---|-----|-----------|--|------------|
| 16.1.3 Emotion des Metall-Elements: Trauer..... | 285 | V | Abschnitt 5: | |
| 16.1.4 Farbe des Metall-Elements: Weiß..... | 285 | | Die Shiatsu-Behandlung..... | 307 |
| 16.1.5 Klang des Metall-Elements: Weinen..... | 285 | | | |
| 16.1.6 Geruch des Metall-Elements: verfault..... | 286 | 17 | Die vier Methoden der Diagnose | 309 |
| 16.1.7 Sinnesorgan des Metall-Elements: Nase..... | 286 | 17.1 | Zuhören..... | 309 |
| 16.1.8 Geschmack des Metall-Elements: scharf..... | 286 | 17.1.1 | Der Klang der Stimme | 309 |
| 16.1.9 Jahreszeit des Metall-Elements: Herbst | 286 | 17.1.2 | Angemessenheit der Stimme..... | 309 |
| 16.1.10 Klima des Metall-Elements: Trockenheit..... | 287 | 17.1.3 | Zwischen den Zeilen hören | 309 |
| 16.1.11 Tageszeit des Metall-Elements: 3-7 Uhr..... | 287 | 17.2 | Betrachten..... | 310 |
| 16.2 Die Lunge in der TCM..... | 287 | 17.2.1 | Gesichtsfarbe und- tönung | 310 |
| 16.2.1 Atmung | 287 | 17.2.2 | Auftreten | 310 |
| 16.2.2 Ki-Regulierung | 287 | 17.2.3 | Selbstdarstellung..... | 311 |
| 16.2.3 Schutzschild | 287 | 17.2.4 | Zunge..... | 311 |
| 16.2.4 Verteilen nach unten..... | 288 | 17.2.5 | Ki-Muster..... | 313 |
| 16.2.5 Wasserregulierung | 288 | 17.2.6 | Haltungsmuster | 314 |
| 16.2.6 Die Haut | 288 | 17.3 | Fühlen | 316 |
| 16.2.7 Die Nase | 288 | 17.3.1 | Meridiandiagnose | 316 |
| 16.2.8 Der Hals | 288 | 17.3.2 | Hara-Diagnose | 317 |
| 16.2.9 Die Körperseele..... | 288 | 17.3.3 | Rückendiagnose | 322 |
| 16.3 Die Lunge in der Theorie des Zen-Shiatsu: | | 17.4 | Fragen | 324 |
| Aufnahme von Ki..... | 289 | 17.4.1 | Fragen zum Lebensstil..... | 324 |
| 16.3.1 Austausch..... | 289 | 17.4.2 | Fragen zum allgemeinen Gesundheitszustand .. | 324 |
| 16.3.2 Grenze | 289 | 17.4.3 | Fragen zur gegenwärtigen Befindlichkeit..... | 325 |
| 16.3.3 Aufnahme von Ki | 289 | 17.4.4 | Dokumentation | 325 |
| 16.3.4 Struktur | 290 | 18 | Auswertung der Diagnose | 327 |
| 16.3.5 Atmung | 290 | 18.1 | Weshalb überhaupt eine Diagnose stellen? .. | 327 |
| 16.3.6 Vitalität bei fehlender Immunität | 290 | 18.2 | Auswertung der Hara-Diagnose..... | 328 |
| 16.4 Der Lungen-Meridian und seine | | 18.3 | Wann erweist sich ein TCM-Syndrom als | |
| Behandlung | 291 | | diagnoserelevant?..... | 330 |
| 16.4.1 Bedeutung und Funktion des Meridians..... | 291 | 18.3.1 | Symptomenmuster | 330 |
| 16.4.2 Behandlungsablauf..... | 293 | 18.3.2 | Die Zunge | 331 |
| 16.4.3 Hauptpunkte im Verlauf des | | 18.4 | Zusammenführung der Befunde..... | 332 |
| Lungen-Meridians..... | 295 | 18.5 | Offensichtliche Widersprüche und mögliche | |
| 16.5 Der Dickdarm in der TCM..... | 297 | | Lösungswege | 333 |
| 16.5.1 Darmfunktion | 297 | 18.5.1 | Fehlende Übereinstimmung von Hara-Diagnose | |
| 16.5.2 Ausscheidung | 297 | | und Symptombild der TCM oder Zunge | 333 |
| 16.5.3 Nase und Gesicht | 297 | 18.5.2 | Die Organe der TCM erscheinen nicht als | |
| 16.5.4 Meridianprobleme | 297 | | Meridiane der Hara-Diagnose | 334 |
| 16.6 Der Dickdarm in der Theorie des | | 19 | Die Behandlung..... | 337 |
| Zen-Shiatsu: Ausscheidung | 297 | 19.1 | Behaglichkeit für den Empfänger | 337 |
| 16.6.1 Ausscheidung | 298 | 19.2 | Beginn der Shiatsu-Behandlung | 338 |
| 16.6.2 Ki-Zirkulation im unteren Hara, im Rücken | | 19.3 | Der Hauptteil der Shiatsu-Behandlung | 338 |
| und in den Beinen | 298 | 19.3.1 | Meridianrichtung | 339 |
| 16.6.3 Loslassen | 298 | 19.3.2 | Verbindung aufnehmen..... | 339 |
| 16.6.4 Entfremdung und Depression | 298 | 19.4 | Die verschiedenen Möglichkeiten der | |
| 16.6.5 Atmung und körperliche Betätigung | 299 | | empfindlichen Berührung..... | 340 |
| 16.7 Der Dickdarm-Meridian und seine | | 19.4.1 | Die gleichmäßige Berührung | 341 |
| Behandlung | 299 | 19.4.2 | Das Leiten des Ki zu <i>Mangelgebieten</i> | 341 |
| 16.7.1 Bedeutung und Funktion des | | 19.4.3 | Zerstören des Ki aus <i>Fülle-Gebieten</i> | 342 |
| Meridians | 299 | 19.5 | Rhythmus und Geschwindigkeit | 343 |
| 16.7.2 Behandlungsablauf..... | 301 | 19.5.1 | Rhythmus..... | 343 |
| 16.7.3 Hauptpunkte im Verlauf des Dickdarm- | | | | |
| Meridians | 302 | | | |

XIV Inhaltsverzeichnis

| | | | | |
|-----------|--|------------|-----------|---|
| 19.5.2 | Geschwindigkeit..... | 343 | | |
| 19.6 | Die Wahrnehmungen des Empfängers während der Behandlung | 344 | 21.1.3 | LG 4..... |
| 19.6.1 | Schmerz | 344 | 21.1.4 | LG 14..... |
| 19.6.2 | Das Bedürfnis nach mehr..... | 344 | 21.1.5 | LG 20..... |
| 19.6.3 | Körperprozesse | 344 | 21.2 | Das Konzeptionsgefäß..... |
| 19.6.4 | Sexuelle Erregung..... | 345 | 21.2.1 | Allgemeine Hinweise zu den Punkten |
| 19.6.5 | Vermeidung | 345 | 21.2.2 | Öffnungspunkt und Zuordnungspunkt..... |
| 19.6.6 | Weitere Reaktionen | 345 | 21.2.3 | KG 4..... |
| | | | 21.2.4 | KG 5..... |
| | | | 21.2.5 | KG 6..... |
| 19.7 | Zeitlicher Ablauf einer Behandlung | 346 | 21.2.6 | KG 9..... |
| 19.8 | Abschluss einer Behandlung | 346 | 21.2.7 | KG 12..... |
| 19.9 | Einbeziehen von Punkten in eine Shiatsu-Behandlung | 346 | 21.2.8 | KG 17..... |
| 19.10 | Magnete | 347 | 22 | Behandlungsvorschläge für häufig auftretende Leiden..... |
| 19.11 | Moxa..... | 347 | 22.1 | Asthma |
| 19.11.1 | Punkte | 348 | 22.2 | Erkältung |
| 19.11.2 | Lokale Gebiete | 348 | 22.3 | Beschwerden in der Schwangerschaft..... |
| 20 | Nach der Behandlung | 351 | 22.4 | Husten..... |
| 20.1 | Reden oder nicht reden? | 351 | 22.5 | Ohrprobleme |
| 20.2 | Empfehlungen | 351 | 22.6 | Augenprobleme |
| 20.3 | Empfehlungen zu Punkten und Meridianübungen | 351 | 22.7 | Heuschnupfen |
| 20.3.1 | Punkte | 351 | 22.8 | Kopfschmerzen |
| 20.3.2 | Meridianübungen: die Makko-Ho | 352 | 22.9 | Herzprobleme |
| 20.4 | Empfehlungen zu Veränderungen des Lebensstils..... | 355 | 22.10 | Bluthochdruck |
| 20.4.1 | Generelle Überlegungen | 355 | 22.11 | Hüftschmerzen..... |
| 20.4.2 | Aufgeben von Gewohnheiten und Abhängigkeiten..... | 355 | 22.12 | Unfruchtbarkeit |
| 20.4.3 | Empfehlen weiterer Therapieformen..... | 356 | 22.13 | Schlaflosigkeit |
| 20.4.4 | Empfehlungsvorschläge für die entsprechenden Meridianpaare | 356 | 22.14 | Reizdarmsyndrom und andere Darmbeschwerden |
| 20.4.5 | Im Anschluss an die Empfehlungen | 360 | 22.15 | Allgemeine Gelenkbeschwerden |
| 20.5 | Reaktionen auf die Behandlung | 360 | 22.16 | Schmerzen im unteren Rücken |
| 20.6 | Vorschläge für weitere Behandlungen | 361 | 22.17 | Regelstörungen |
| 20.7 | Schlussfolgerung | 361 | 22.18 | Wechseljahresbeschwerden |
| | | | 22.19 | Durchblutungsstörungen..... |
| | | | 22.20 | Probleme des oberen Verdauungstrakts..... |
| | | | 22.21 | Nasennebenhöhlenentzündung |
| | | | 22.22 | Probleme im Urogenitalbereich |
| VI | Anhang..... | 363 | | Anhang..... |
| 21 | Lenkergefäß und Konzeptionsgefäß..... | 365 | | |
| 21.1 | Das Lenkergefäß | 365 | | |
| 21.1.1 | Öffnungspunkt und Zuordnungspunkt | 365 | | |
| 21.1.2 | LG 2..... | 366 | | |

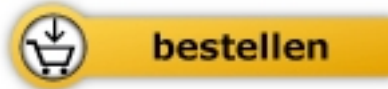


Carola Beresford-Cooke

Shiatsu

Grundlagen und Praxis. Mit einem Geleitwort von Thomas Myers - mit Zugang zum Elsevier-Portal

424 Seiten,
erschienen 2012



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de