

Inhaltsverzeichnis

A

Grundlagen

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Einführung | |
| 1.1 | Verschiedene Behandlungsmethoden – eine gemeinsame Basis | 2 |
| 2 | TCM – Jahrtausendaltes Wissen | |
| 2.1 | Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) | 4 |
| 2.1.1 | Energie und Energiekreislauf | 4 |
| 2.1.2 | Die Lehre von den Substanzen | 4 |
| 2.1.3 | Yin und Yang (Energielehre) | 6 |
| 3 | Übersicht über das Meridiansystem | |
| 3.1 | Fluss der Lebensenergie | 7 |
| 3.2 | Die Organuhr | 8 |
| 3.3 | Die Meridiane der einzelnen Umläufe | 9 |
| 3.3.1 | Die Meridiane des ersten Umlaufs: Lunge, Dickdarm, Magen, Milz | 9 |
| 3.3.2 | Die Meridiane des zweiten Umlaufs: Herz, Dünndarm, Blase und Niere | 11 |
| 3.3.3 | Die Meridiane des dritten Umlaufs: Perikard, 3-Erwärmer, Gallenblase und Leber | 13 |
| 3.3.4 | Die außerordentlichen Gefäße: Lenkergesäß und Konzeptionsgefäß | 15 |
| 4 | Der Weg zur Diagnostik und Therapie von Krankheiten | |
| 4.1 | Die Fünf Elemente-Lehre | 17 |
| 4.2 | Die Funktionskreise | 19 |
| 4.2.1 | Funktionskreis Leber-Gallenblase | 19 |
| 4.2.2 | Funktionskreis Herz-Dünndarm | 20 |
| 4.2.3 | Funktionskreis Magen-Milz | 20 |
| 4.2.4 | Funktionskreis Lunge-Dickdarm | 20 |
| 4.2.5 | Funktionskreis Niere-Blase | 20 |

| | | |
|------------|--|-----------|
| 5 | Was ist Shiatsu? | |
| 5.1 | Geschichte des Shiatsu | 22 |
| 5.2 | Der Weg in den Westen | 23 |
| 6 | Leben ist Energie – Energie ist Leben | |
| 6.1 | Lebenskraft „Ki“ | 24 |
| 6.2 | Yin und Yang | 25 |
| 6.3 | Meridiane – Bahnen des Lebens | 27 |
| 6.3.1 | Lebermeridian (Yin) | 28 |
| 6.3.2 | Gallenblasenmeridian (Yang) | 28 |
| 6.3.3 | Herzmeridian (Yin) | 29 |
| 6.3.4 | Dünndarmmeridian (Yang) | 29 |
| 6.3.5 | Kreislaufmeridian (Yin) | 29 |
| 6.3.6 | 3-Erwärmermeridian (Yang) | 29 |
| 6.3.7 | Magenmeridian (Yang) | 29 |
| 6.3.8 | Milzmeridian (Yin) | 29 |
| 6.3.9 | Lungenmeridian (Yin) | 30 |
| 6.3.10 | Dickdarmmeridian (Yang) | 30 |
| 6.3.11 | Nierenmeridian (Yin) | 30 |
| 6.3.12 | Blasenmeridian (Yang) | 30 |
| 6.4 | Die Fünf Wandlungsphasen im Shiatsu | 31 |
| 6.5 | <i>Hara</i> | 33 |
| 7 | Zwischen Gesundheit und Krankheit – Shiatsu als Katalysator | |
| 7.1 | Shiatsu fördert Gesundheit und erschließt Ressourcen | 35 |
| 8 | Wirkungsweise von Shiatsu aus westlicher Sicht | |
| 8.1 | Stand der Wissenschaft | 36 |
| 8.1.1 | Einfluss auf das vegetative (autonome) Nervensystem | 36 |
| 8.1.2 | Einfluss auf den Bewegungsapparat | 37 |
| 8.1.3 | Einfluss auf die Atmung | 37 |
| 8.1.4 | Einfluss auf das Bindegewebe | 38 |
| 8.1.5 | Einfluss auf die Körperwahrnehmung | 38 |
| 8.1.6 | Einfluss auf Psyche und Körper | 38 |

9 Anwendungsbereiche und Kontraindikationen

| | | |
|-----|--------------------------|----|
| 9.1 | Anwendungsbereiche | 40 |
| 9.2 | Kontraindikationen | 40 |

B

Shiatsu – Praxis

10 Behandlungen – Standardabläufe

| | | |
|--------|---|-----------|
| 10.1 | Einführung | 42 |
| 10.2 | Ganzkörperbehandlung in der Bauchlage | 43 |
| 10.2.1 | Blasenmeridian | 43 |
| 10.2.2 | Vorbereitung und Behandlung | 45 |
| 10.2.3 | Grundlegende Techniken | 46 |
| 10.2.4 | Allgemeine Techniken zur Anregung des Ki-Flusses | 48 |
| 10.2.5 | Verschiedene Drucktechniken (Handballen, Daumen) | 53 |
| 10.2.6 | Behandlung des Blasenmeridians mit Daumendruck | 60 |
| 10.3 | Behandlung in der Rückenlage – Standardabläufe | 65 |
| 10.3.1 | Bauchbehandlung | 65 |
| 10.3.2 | Nackenbehandlung mit einem Tuch | 72 |
| 10.3.3 | Schulter- und Armdehnung | 76 |
| 10.3.4 | Brustbehandlung | 78 |
| 10.3.5 | Kopf- und Gesichtsbehandlung | 80 |
| 10.3.6 | Abschlussdehnung | 86 |

11 Partner-Übungen zur Meridianstimulation

| | | |
|------|--|----|
| 11.1 | Vorbemerkung | 88 |
| 11.2 | Durchführung der Partner-Übungen | 88 |

12 Shiatsu-spezifischer Befund

| | | |
|--------|--|------------|
| 12.1 | Kyo und Jitsu | 100 |
| 12.2 | Befunderhebung | 102 |
| 12.2.1 | Energetische Diagnostik | 102 |
| 12.2.2 | Strukturell-energetische Diagnostik | 105 |
| 12.2.3 | Rückenzonen | 106 |
| 12.3 | Eigenbehandlungsmethoden | 108 |
| 12.3.1 | Do-In | 108 |
| 12.3.2 | Sotai | 117 |
| 12.3.3 | Shiatsu-Meridian-Aktivierungsübungen <i>Kei-Raku-Cho-Sei</i> | 125 |

13 Anwendung von Shiatsu in der Physiotherapie

| | | |
|-------------|---|------------|
| 13.1 | Nationale Studien und Erfahrungen | 133 |
| 13.1.1 | Integrieren Sie Shiatsu-Techniken in Ihren physiotherapeutischen Alltag? | 133 |
| 13.1.2 | Welche Rolle spielt Shiatsu heute in Ihrem Berufsalltag? | 133 |
| 13.1.3 | Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft mit Shiatsu? | 134 |
| 13.1.4 | Welche Inhalte sollte ein Praxishandbuch in Bezug auf Shiatsu vermitteln? | 134 |
| 13.2 | Internationale Studien und Erfahrungen | 134 |
| 13.2.1 | Erfahrungsbericht der „European Shiatsu Foundation“ (ESF) | 135 |

C

Akupunkt-Massage nach Penzel – Theorie

14 Informationen zur Akupunkt-Massage nach Penzel (APM)

| | | |
|-------------|--|------------|
| 14.1 | Kurzcharakteristik | 138 |
| 14.2 | Geschichte | 138 |
| 14.3 | Indikationen und Kontraindikationen | 139 |
| 14.3.1 | Indikationen | 140 |
| 14.3.2 | Kontraindikationen | 141 |

15 Grundlagen der Energielehre

| | | |
|-------------|--|------------|
| 15.1 | Steuerungsfunktion der Energie | 142 |
| 15.1.1 | Energie kontrolliert alle Körperfunktionen | 142 |
| 15.1.2 | Gesundheit und Krankheit aus energetischer Sicht | 143 |
| 15.2 | Der Energiekreislauf | 145 |
| 15.2.1 | Meridiane – Leitungsbahnen der Energie | 145 |
| 15.2.2 | Akupunkturpunkte – Schalter für Energie | 148 |
| 15.3 | Quellen der Energie | 148 |
| 15.3.1 | Unterer Erwärmer | 148 |
| 15.3.2 | Mittlerer Erwärmer | 148 |
| 15.3.3 | Oberer Erwärmer | 150 |

16 Akupunkt-Massage nach Penzel – ein Überblick

| | | |
|-------------|--|------------|
| 16.1 | APM-Methoden im Überblick | 151 |
| 16.1.1 | APM-Befundmethoden | 151 |
| 16.1.2 | APM-Behandlungsmethoden | 151 |

17 Befund

| | |
|---|------------|
| 17.1 Anamnese | 154 |
| 17.1.1 Meridiananalyse | 154 |
| 17.1.2 Krankheitsphase | 154 |
| 17.1.3 Organuhr | 154 |
| 17.2 Testungen | 156 |
| 17.2.1 Probestrich | 156 |
| 17.2.2 Regel,„Mittag-Mitternacht“ | 157 |
| 17.3 Tastungen | 159 |
| 17.3.1 Hauttastungen | 159 |
| 17.3.2 Ohrbefund | 161 |
| 17.3.3 Pulsbefund | 164 |

18 Wurzelbehandlung

| | |
|--|------------|
| 18.1 Meridiantherapie mit dem Massagestäbchen | 166 |
| 18.1.1 Material und Handhabung des Massagestäbchens | 166 |
| 18.1.2 Hautschrift | 168 |
| 18.2 Therapie des gesamten Energiekreislaufs | 169 |
| 18.2.1 Indikationen zum Behandeln des gesamten Energiekreislaufs | 169 |
| 18.2.2 Großer Kreislauf | 170 |
| 18.2.3 Kleiner Kreislauf | 178 |
| 18.3 Spannungs-Ausgleich-Massagen (SAMs) | 182 |
| 18.3.1 Überblick | 182 |
| 18.3.2 Behandlungsziele | 184 |
| 18.3.3 Reaktionsphase | 184 |
| 18.3.4 SAM-Varianten | 186 |

19 Zweigbehandlung

| | |
|--|------------|
| 19.1 Dreiteilung des Energiekreislaufs | 200 |
| 19.1.1 Grundlegende Informationen zur Dreiteilung | 200 |
| 19.1.2 Energieverlagerungen zwischen Umläufen | 201 |
| 19.1.3 Kombinierte Meridian- und Punktbehandlung | 202 |
| 19.1.4 Arbeitsabfolgen der Umläufe | 203 |
| 19.2 Sechsteilung des Energiekreislaufs | 233 |
| 19.2.1 Grundlegende Informationen zur Sechsteilung | 233 |
| 19.2.2 LO-Punkte | 233 |
| 19.2.3 Therapie | 239 |

| | | |
|-------------|--|------------|
| 19.3 | Zwölfteilung des Energiekreislaufs | 241 |
| 19.3.1 | Grundlegende Informationen zur Zwölfteilung | 241 |
| 19.3.2 | Regel „Mittag-Mitternacht“ | 241 |
| 19.3.3 | Regel „Bruder-Schwester“ | 242 |
| 19.3.4 | Tonisieren des Einzelmeridianes | 243 |
| 19.3.5 | Regel „Mutter-Sohn“ | 244 |
| 19.3.6 | Lokale Punkte | 244 |
| 19.3.7 | Korrespondierende Gelenke | 246 |
| 20 | Störfeldbehandlung | |
| 20.1 | Narbenbehandlung | 248 |
| 20.1.1 | Störfeld Narbe | 248 |
| 20.1.2 | Befund | 249 |
| 20.1.3 | Therapie | 250 |
| 20.1.4 | Korrespondierende Narben | 254 |
| 20.2 | Wirbelsäulenbehandlung | 256 |
| 20.2.1 | Störfeld Wirbelsäule | 256 |
| 20.2.2 | Iliosakralgelenke | 257 |
| 20.2.3 | Wirbelsäulengelenke | 264 |
| 21 | Weiterführende APM-Behandlungen | |
| 21.1 | Akupunkt-Massage der Ohrmuschel | 271 |
| 21.1.1 | Ohrtherapie als Unterstützung der Körpertherapie | 271 |
| 21.1.2 | Der Kleine Kreislauf am Ohr | 271 |
| 21.1.3 | Das Yin-Gebiet am Ohr | 273 |
| 21.2 | Fünf-Elemente-Lehre | 277 |
| 21.2.1 | Grundlegende Informationen zur Fünf-Elemente-Lehre | 277 |
| 21.2.2 | Therapiebeispiel zur Arbeit mit Elementenpunkten | 279 |
| 21.3 | Elektrotherapie | 283 |
| 21.3.1 | Grundlegende Informationen | 283 |
| 21.3.2 | Meridianbehandlung | 284 |
| 21.3.3 | Behandlungen mit Aufladungen | 286 |

D

Tuina – Theorie

| | | |
|-------------|------------------------------|------------|
| 22 | Tuina – ein Überblick | |
| 22.1 | Geschichte | 290 |
| 22.2 | Wirkungsweise | 291 |

| | | |
|-------------|---|------------|
| 22.3 | Indikationen und Kontraindikationen | 292 |
| 22.3.1 | Indikationen | 292 |
| 22.3.2 | Kontraindikationen | 293 |
| 22.4 | Reaktionen auf eine Tuina-Behandlung | 293 |
| 23 | Grundtechniken der Tuina-Behandlung | |
| 23.1 | Einführung | 295 |
| 23.2 | Übersicht über die Grundtechniken | 295 |
| 23.2.1 | <i>An</i> – Drücken, Pressen | 295 |
| 23.2.2 | <i>Tui</i> – Schieben | 298 |
| 23.2.3 | <i>Na</i> – Greifen | 300 |
| 23.2.4 | <i>Nie</i> – Kneifen | 301 |
| 23.2.5 | <i>Mo</i> – Streichen, Reiben | 302 |
| 23.2.6 | <i>Gun</i> – Rollen | 305 |
| 23.2.7 | <i>Rou</i> – Kneten | 306 |
| 23.2.8 | <i>Yizhi chan</i> – Vibrierendes Pressen | 308 |
| 23.2.9 | <i>Pai</i> – Klatschen | 309 |
| 23.2.10 | <i>Ji</i> – Klopfen | 310 |
| 23.2.11 | <i>Yao</i> – Rotieren | 311 |
| 23.2.12 | <i>Bashen</i> – Dehnen | 314 |
| 23.2.13 | <i>Dou</i> – Schütteln | 315 |
| 23.2.14 | <i>Pan</i> – Ziehen | 316 |

D

Tuina – Praxis

| | | |
|-------------|---|------------|
| 24 | Diagnostik | |
| 24.1 | Die wichtigsten Untersuchungsmethoden in der TCM | 318 |
| 24.1.1 | Anamnese | 318 |
| 24.1.2 | Inspektion | 318 |
| 24.1.3 | Palpation | 322 |
| 24.1.4 | Auskultation | 323 |
| 24.1.5 | Erfassung des Konstitutionstyps | 324 |
| 24.2 | Zusätzliche Diagnosemöglichkeiten | 325 |
| 24.2.1 | Diagnose durch Betrachten/Abtasten betroffener Körperregionen aus westlicher Sicht | 325 |
| 24.2.2 | Funktionstests am Bewegungsapparat aus westlicher Sicht | 325 |
| 25 | Pathogenese | |
| 25.1 | Pathogene Faktoren | 327 |
| 25.1.1 | Emotionale Faktoren | 327 |

| | | |
|-------------|---|------------|
| 25.1.2 | Klimatische Faktoren | 327 |
| 25.1.3 | Andere Faktoren | 328 |
| 25.2 | Die Substanzen (Säfte) und mögliche Dysfunktionen | 329 |
| 25.2.1 | Qi | 329 |
| 25.2.2 | Xue | 329 |
| 25.2.3 | Jing | 329 |
| 25.2.4 | Shen | 329 |
| 25.2.5 | Wei-Qi | 329 |
| 26 | Acht Behandlungsprinzipien <i>Ba Fa</i> | |
| 26.1 | Einführung | 330 |
| 26.2 | Übersicht über die acht Behandlungsprinzipien | 330 |
| 26.2.1 | <i>Bu Fa</i> – Tonisieren und Stützen | 330 |
| 26.2.2 | <i>Xie Fa</i> – Ausleiten, Sedieren und Zerstreuen | 330 |
| 26.2.3 | <i>Wen Fa</i> – Wärmen | 331 |
| 26.2.4 | <i>He Fa</i> – Harmonisieren | 331 |
| 26.2.5 | <i>Qing Fa</i> – Kühlen | 331 |
| 26.2.6 | <i>Han Fa</i> – Schweißtreiben, Ausleiten | 331 |
| 26.2.7 | <i>Tong Fa</i> – Lösen von Qi- und Xue-Blockaden | 331 |
| 26.2.8 | <i>Xia Fa</i> – Abführen | 332 |
| 27 | Von der Diagnose zur Therapie | |
| 27.1 | Auswahl des Therapiekonzepts | 333 |
| 27.2 | Behandlungsvorbereitung | 336 |
| 27.2.1 | Der Behandlungsraum | 336 |
| 27.2.2 | Behandlungsvorbereitung des Patienten | 336 |
| 27.2.3 | Behandlungsvorbereitung des Therapeuten | 337 |
| 27.3 | Die in der Tuina-Therapie verwendeten Akupunkturpunkte | 338 |
| 28 | Indikationen und Behandlungsvorschläge | |
| 28.1 | Vorbemerkung | 341 |
| 28.2 | Erkrankungen des Bewegungsapparates | 341 |
| 28.2.1 | Muskuloskelettale Erkrankungen | 341 |
| 28.2.2 | Erkrankungen aufgrund traumatischer Ereignisse | 351 |
| 28.3 | Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts | 354 |
| 28.3.1 | Obstipation | 354 |
| 28.3.2 | Diarrhö | 357 |

| | | |
|-------------|---|------------|
| 28.4 | Neurologische Erkrankungen | 359 |
| 28.4.1 | Kopfschmerzen | 359 |
| 28.4.2 | Schlafstörungen | 362 |
| 28.5 | Atemwegserkrankungen | 366 |
| 28.5.1 | Asthma bronchiale | 366 |
| 28.6 | Herz-Kreislaufferkrankungen | 370 |
| 28.6.1 | Hypertonie | 370 |
| 28.6.2 | Hypotonie | 373 |
| 28.7 | Gynäkologische Erkrankungen | 374 |
| 28.7.1 | Dysmenorrhö | 374 |
| 28.7.2 | Klimakterische Beschwerden | 376 |
| 28.8 | Selbstbehandlungsmöglichkeiten für den Therapeuten | 377 |






E

Anhang

| | |
|--|-----|
| Aus- und Weiterbildung in Shiatsu | 384 |
| Aus- und Weiterbildung in Akupunkt-Massage nach Penzel | 386 |
| Aus- und Weiterbildung in Tuina | 388 |
| Literatur- und Quellenverzeichnis | 391 |
| Sachverzeichnis | 393 |

Farbleitsystem, Symbole und Abkürzungen

| | | | | | | | |
|----------|---|----|----|----|----|----|----|
| A | Grundlagen | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| B | Shiatsu – Theorie | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| B | Shiatsu – Praxis | | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| C | Akupunkt-Massage nach Penzel – Theorie | | | 14 | 15 | 16 | |
| C | Akupunkt-Massage nach Penzel – Praxis | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| D | Tuina – Theorie | | | | 22 | 23 | |
| D | Tuina – Praxis | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| E | Anhang | | | | | | 29 |

-   **Bewegungspfeile**
-  ● **Verlauf und Punkte des Gouverneur- und Konzeptionsgefäßes**
-  ● **Verlauf und Punkte der Yin-Meridiane**
-  ● **Verlauf und Punkte der Yang-Meridiane**

| | | | |
|-------------|-----------------------------------|------------|-----------------------------------|
| 3E | 3-Erwärmer | Le | Leber |
| APM | Akupunkt-Massage | LG | Lenkergesäß |
| A. | Arteria | Lu | Lunge |
| ASTE | Ausgangsstellung | LWS | Lendenwirbelsäule |
| Bl | Blase | Ma | Magen |
| BWS | Brustwirbelsäule | Mi | Milz |
| Di | Dickdarm | Mm. | Musculi |
| Du | Du Mai (Lenker-, Gouverneurgefäß) | M. | Musculus |
| Dü | Dünndarm | N. | Nervus |
| ESTE | Endstellung | Ni | Niere |
| Gb | Gallenblase | Pe | Perikard |
| GG | Gouverneurgefäß | QF | Querfinger |
| He | Herz | Ren | Ren Mai (Konzeptionsgefäß) |
| HWS | Halswirbelsäule | SAM | Spannungs-Ausgleich-Massage |
| ISG | Iliosakralgelenk | TCM | Traditionelle Chinesische Medizin |
| KG | Konzeptionsgefäß | V. | Vena |
| KS | Kreislauf-Sexus, Kreislauf | WS | Wirbelsäule |