

# Inhalt

Vorwort zur vierten Auflage .....	9
1 Was ist Shiatsu? .....	13
2 Energie, Elemente und Meridiane .....	21
3 Schulter- und Hara-Kultur .....	31
4 Einige grundlegende Prinzipien .....	33
5 Die Kunst ist, bei sich zu bleiben .....	39
6 Ihre erste Shiatsu-Stunde – Shiatsu in der Bauchlage .....	43
7 Shiatsu in der Rückenlage .....	49
8 Shiatsu in der Seitenlage .....	63
9 Die 12 Meridiane und 2 Gefäße .....	71
Lunge .....	75
Dickdarm .....	83
Magen .....	91
Milz-Pankreas .....	97
Herz .....	103
Dünndarm .....	111
Blase .....	119
Niere .....	127
Perikard .....	135
Dreifacher Wärmer .....	143
Gallenblase .....	151
Leber .....	161
Großer Zentralmeridian .....	169
10 Wie Technik zu Shiatsu wird .....	173
11 Sechs Übungen zur Förderung des Energieflusses in den Meridianen .	175
12 Literaturhinweise .....	187
13 Shiatsu-Schulen im deutschsprachigen Raum .....	189