

Inhaltsverzeichnis

A

Grundlagen

1 Einführung

1.1	Verschiedene Behandlungsmethoden – eine gemeinsame Basis	2
-----	--	---

2 TCM – Jahrtausendealtes 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	Rückenzone	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	Zwölftteilung des Energiekreislaufs	241
19.3.1	Grundlegende Informationen zur Zwölftteilung	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-Kreislaferkrankungen	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

		Bewegungsfeile
		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-Sexu, Kreislauf	WS	Wirbelsäule

Handbuch Reflextherapie

Shiatsu. Akupunkt-Massage nach Penzel. Tuina

Kalbantner-Wernicke, K.; Müller, J.; Tetling, C.;

Waskowiak, A.

2005, XVIII, 398 S., Hardcover

ISBN: 978-3-540-20289-9