

# ZEN SHIATSU



**Shiatsu-Ausbildungen Austria**  
**Dr. Eduard Tripp**  
1120 Wien, Schönbr.-Schloss-Str. 21/8  
office@shiatsu-austria.at  
www.shiatsu-austria.at

## Behandlung der Rückseite

### Vorbereitung des Rückens

Die Empfangende\*) liegt flach auf dem Boden, ihre Beine sind, wenn möglich, leicht nach innen gedreht. Ihre Arme sind entspannt neben dem Körper oder nach oben hin abgewinkelt. Ihr Kopf liegt zur Seite hin gedreht. Die Behandlerin arbeitet in Torbogen-Stellung.



**Diagonales Dehnen:** Eine Hand fixiert das Gesäß auf einer Körperseite, während die andere Hand an drei Stellen den Rücken diagonal dehnt, vom oberen Bereich des Schulterblatts bis zum unteren Rippenbereich.



Der gleiche Ablauf auch auf der 2. Seite (von derselben Position aus).



**Schere:** Eine Hand fixiert das Kreuzbein, während man mit der anderen Hand entlang der Wirbelsäule nach oben hin dehnt.



\*) Der besseren Lesbarkeit halber ist der Text nicht gegendert, sondern ausschließlich in der weiblichen Form geschrieben.



**Drückungen:** Mit flach übereinander liegenden Händen wird vorsichtig Druck auf die Wirbelsäule ausgeübt, vom Beginn der Brustwirbelsäule bis zum unteren Ende der Lendenwirbelsäule.



**Schlange:** Zügige wellenförmige Bewegung mit einem Daumen unten zwischen den Dornfortsätzen, vom Beginn der Brustwirbelsäule bis zum unteren Ende der Lendenwirbelsäule.



**Kreisen am Kreuzbein:** Mit übereinander liegenden Händen mit leichtem Druck auf dem Kreuzbein kreisen.

## Vorbereitung der Beine

Die Behandlerin arbeitet im Seiza-Sitz zwischen den Beinen / Füßen der Empfangenden.



**Beine seitlich dehnen:** Oberschenkel und Unterschenkel links und rechts zugleich seitlich dehnen.



**Dehnung der Beine 1:** Die Zehen übereinander legen und die Beine vorsichtig zum Po hin beugen.



**Dehnung der Beine 2:** Die Zehen des einen Fußes in die Kniekehle des zweiten Beines legen und mit einer Hand dieses zum Po hin dehnen. Die zweite Hand fixiert das gegenüberliegende Becken der Empfangenden.





**Dehnung der Beine 3:** Beide Füße - links und rechts zugleich - seitlich am Po vorbei nach unten hin dehnen.



**Fußsohle ausstreichen:** Mit lockerer Faust die Fußsohlen links und rechts zugleich ausstreichen.



## Hinterkopf & Nacken

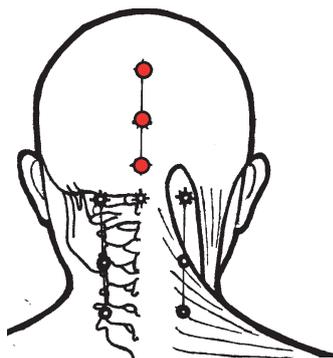
Der Kopf der Empfangenden liegt gerade, ihre Stirn ruht auf einem kleinen Kissen (unter Umständen empfiehlt sich zur Entlastung der Halswirbelsäule ein Kissen, das im Brustbereich untergelegt wird). Die Behandlerin arbeitet in Torbogen-Stellung. (parallel zur Linie, die bearbeitet wird)



### Hinterkopf - 3 Punkte auf der Mittellinie - 3x

Der erste Punkt (GV 19) liegt knapp hinter der „höchsten Stelle des Schädels“ (GV 20).

Der dritte Punkt liegt knapp oberhalb des Höckers am Hinterkopf in der Mitte des Hinterhauptbeins (über der Protuberantia occipitalis externa).

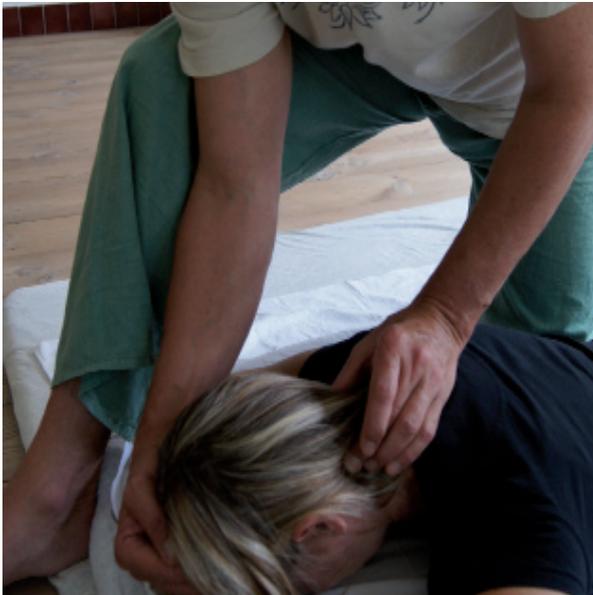
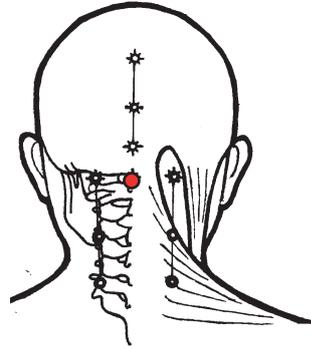




### Hauptsubo (GV 16)

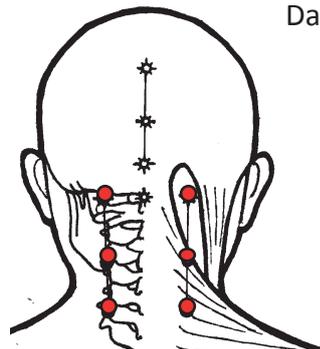
Eine Hand unterstützt (hält) die Stirn, mit der anderen drückt man einen Punkt in der Mitte des Nackens.

Der Punkt (GV 16) liegt unter der Protuberantia occipitalis externa in einer Vertiefung (1 cun über dem Haaransatz).



### Nacken - 3 Doppelpunkte - 3x

Eine Hand unterstützt (hält) die Stirn, mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand drückt man die Punkte zwischen dem Kopfwender (M. sternocleidomastoideus) und dem Trapezmuskel (M. trapezius, Kapuzenmuskel) links und rechts zugleich.



Das erste Punktepaar (Gb 20) liegt knapp unter dem Schädelrand, das zweite in der Mitte des Nackens, das dritte am Übergang zwischen Schulter und Hals.

## Schultern, Rücken & Gesäß

Der Kopf der Empfangenden liegt zur Seite hin gedreht - jeweils nach der anderen Seite hin gedreht als der, an der man arbeitet.

Die Behandlerin arbeitet bei der Schulterlinie, der Schulterblattlinie und der Po-Linie im Seiza-Sitz (im rechten Winkel zur Linie, die bearbeitet wird; Daumen im Allgemeinen zueinander), ansonsten in Torbogen-Stellung (parallel zur Linie, die bearbeitet wird; Daumen im Allgemeinen parallel).

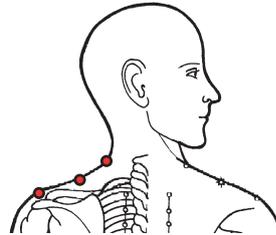


**Schulterlinie - 3 Punkte auf der Schulter (Trapez) - 3x**

Der erste Punkt (Di 16) liegt im äußersten Winkel zwischen dem Schlüsselbein (Clavicula) und der Spina scapulae, der Gräte des Schulterblatts.

Der zweite Punkt (Gb 21) liegt in der Mitte der Schulter.

Der dritte Punkt liegt am Halsansatz, am Übergang zwischen Schulter und Hals (entspricht dem dritten Punkt der „Nacken-Linie“).

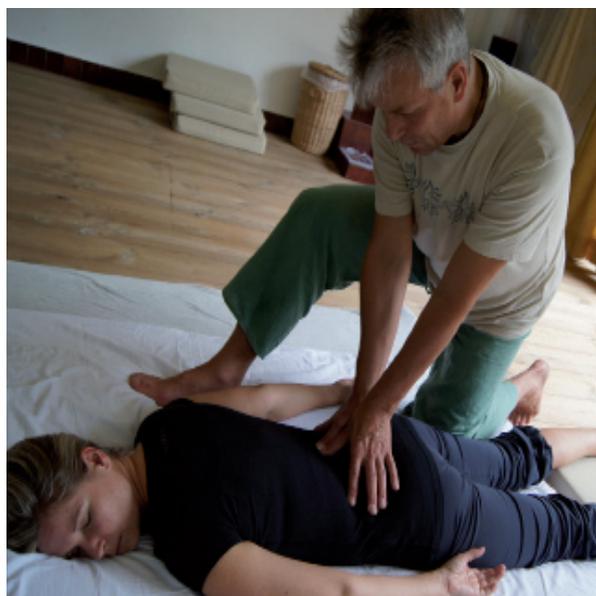
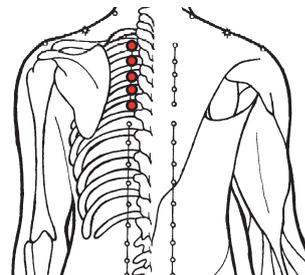


**Schulterblattlinie - 5 Punkte im Verlauf des Blasenmeridians - 3x**

Der erste Punkt liegt etwa auf der Höhe des Dornfortsatzes des 2. Brustwirbelkörpers.

Der fünfte Punkt liegt etwa auf der Höhe des Dornfortsatzes des 6. Brustwirbelkörpers (etwas oberhalb der unteren Schulterblattecke).

Die fünf Punkte sind Bl 12, Bl 13, Bl 14, Bl 15 und Bl 16.

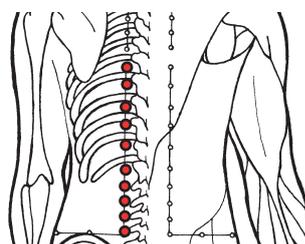


**Rücken - 10 Punkte im Verlauf des Blasenmeridians - 3x**

Der erste Punkt folgt dem letzten Punkt der Schulterblattlinie.

Der zehnte Punkt liegt auf der Höhe des Dornfortsatzes des 5. Lendenwirbelkörpers.

Die zehn Punkte sind Bl 17, Ex 62, Bl 18, Bl 19, Bl 20, Bl 21, Bl 22, Bl 23, Bl 24 und Bl 25.



(alternative Handhaltung)





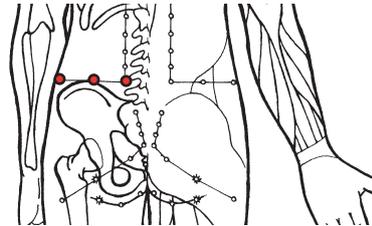
### Nierenlinie - 3 Punkte entlang des Darmbeins - 3x

Die Punkte liegen an der Oberkante des Darmbeins.

Der erste Punkt (Bl 25) liegt auf der Höhe des Dornfortsatzes des 5. Lendenwirbelkörpers.

Der zweite Punkt liegt am lateralen Rand des Rückenstreckers.

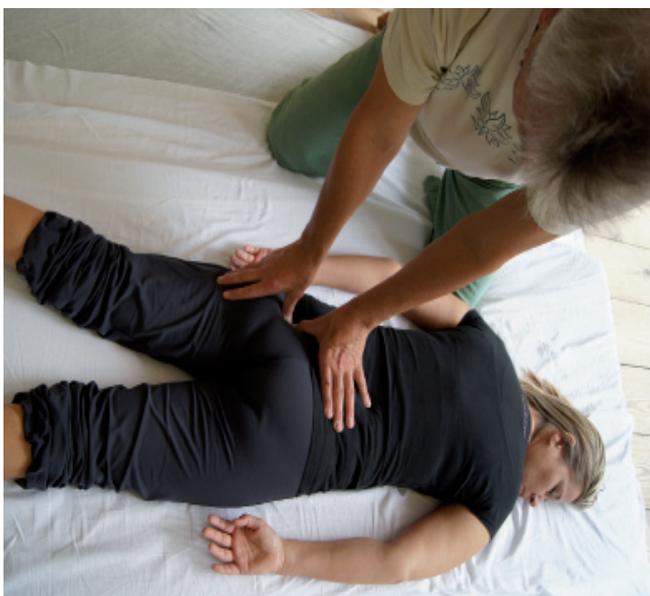
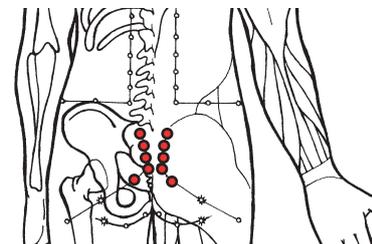
Der dritte Punkt (Gb 26) liegt in der Medioaxillarlinie).



### Kreuzbeinlinie - 5 Doppelpunkte am Kreuzbein - 3x

Die ersten vier Punkte (Bl 31, Bl 32, Bl 33 und Bl 34) liegen am Kreuzbein in den Sakrallöchern (Foramina sacralia pelvina) auf dem Kreuzbein (Os sacrum).

Der fünfte Punkt liegt etwas weiter lateral, auf der „höchsten Stelle“ des Pos.

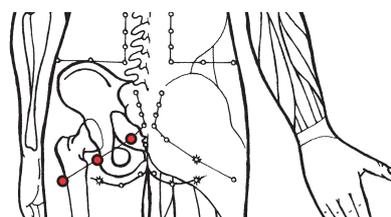


### Polinie - 3 Punkte auf dem Gesäß - 3x

Der erste Punkt liegt auf der „höchsten Stelle“ des Pos (5. Punkt der Steißbeinlinie).

Der zweite Punkt (Gb 30) liegt in einer Vertiefung auf der Grenze des lateralen ersten Drittels und des medialen zweiten Drittels der Linie zwischen dem höchsten Punkt des Trochanter major und dem Hiatus sacralis.

Der dritte Punkt liegt an der Schnittstelle der Verlängerung der ersten zwei Punkte mit der Gesäßquerfalte (Übergang zwischen Po und Bein).



## Beine & Füße

Die Beine liegen leicht gegrätscht, und die Zehen weisen - wenn möglich - nach innen.

Die Behandlerin arbeitet bei der Beugelinie, der Oberschenkel-Mittellinie, der Unterschenkel-Mittellinie und bei der Fußsohlenlinie in Torbogen-Stellung (parallel zur Linie, die gedrückt wird), bei allen anderen Linien in Seiza-Sitz (im rechten Winkel zur Linie, die gedrückt wird).

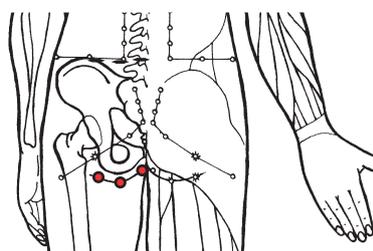


### Beugelinie - 3 Punkte in der Gesäßquerfalte - 3x

Der Druck erfolgt aber jeweils nur mit dem Daumen der „inneren“ Hand.

Der erste Punkt liegt innen neben dem M. gracilis.

Der dritte Punkt (Bl 36) liegt in der Mitte des Oberschenkels (im Bereich der Ursprünge von M. semimembranosus, M. semitendinosus und M. biceps femoris).

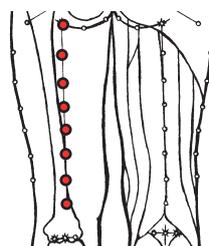


### Oberschenkel Mittellinie - 8 Punkte im Verlauf des Blasenmeridians - 3x

Der erste Punkt (Bl 36) liegt in der Mitte des Oberschenkels, in der Gesäßquerfalte (entspricht dem dritten Punkt der Beugelinie).

Der achte Punkt liegt etwas oberhalb der Kniekehle.

(Bl 36 - 1. Punkt der Linie)

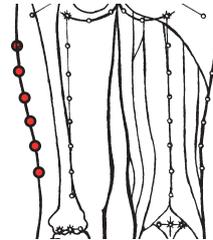




### Oberschenkel-Seitenlinie - 6 Punkte im Verlauf des Gallenblasenmeridians - 3x

Der erste Punkt liegt etwa auf der Höhe des zweiten Punktes der Oberschenkel-Mittellinie.

Der sechste Punkt liegt etwa auf der Höhe des siebenten Punktes der Oberschenkel-Mittellinie.



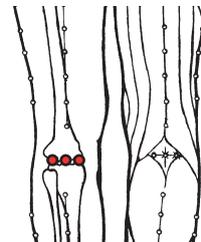
### Kniekehlenlinie - 3 Punkte entlang der Kniekehlenfalte - 3x

Der Druck erfolgt nur mit einem Daumen.

Der erste, innere Punkt liegt medial der Sehne des M. semitendinosus.

Der zweite, mittlere Punkt (Bl 40) liegt in der Mitte der Kniekehlenquerfalte.

Der dritte, äußere Punkt (Bl 39) liegt medial der Sehne des M. biceps femoris.

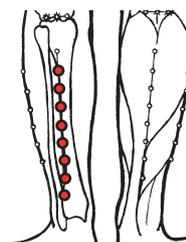


### Unterschenkel-Mittellinie - 8 Punkte im Verlauf des Blasenmeridians - 3x

Die Punkte liegen im oberen Teil zwischen den beiden Köpfen des M. gastrocnemius, dann entlang der Achillessehne.

Der erste Punkt liegt unterhalb der Kniekehlenraute.

Der achte Punkt liegt oberhalb des Knöchels.

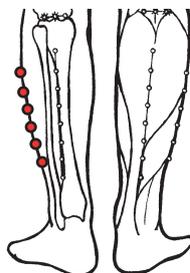




### Unterschenkel-Seitenlinie - 6 Punkte im Verlauf des Gallenblasenmeridians - 3x

Der erste Punkt liegt etwa auf der Höhe des zweiten Punktes der Unterschenkel-Mittellinie.

Der sechste Punkt liegt etwa auf der Höhe des siebenten Punktes der Unterschenkel-Mittellinie.



### Fußsohlenlinie - 4 Punkte auf der Mittellinie der Fußsohle - 3x

Der erste Punkt (Ni 1) liegt in einer Vertiefung zwischen den beiden Ballen auf der Grenze zwischen dem vorderen und dem mittleren Drittel der Fußsohlenlänge.

Der vierte Punkt liegt nahe der Ferse.



(Arbeit mit verstärkten Daumen)



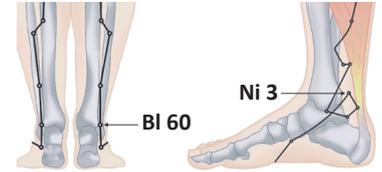
## Abschluss einer Seite

Seiza-Sitz zwischen den Füßen der Empfangenden mit Blickrichtung zu ihrem Kopf.

Als Abschluss einer Seite (vor der Behandlung der zweiten Körperseite und dem Abschluss der Sitzung) werden insbesondere Bl 60 und Ni 3 sowie Bl 67 und Ni 1 gedrückt, bei nervösen und hyperaktiven Menschen eventuell zusätzlich Bl 62 und Ni 6.



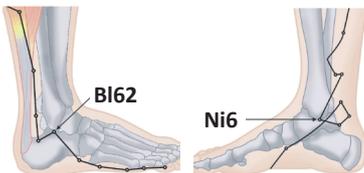
**BI 60** (in der Mitte zwischen der äußeren Fußknöchel-  
spitze und der Achillessehne) **und Ni 3** (in der Mitte  
zwischen der inneren Fußknöchelspitze und der Achil-  
lessehne) zusammen beidseitig drücken.



**BI 67** (am äußeren Nagelfalzwinkel der kleinen Zehe)  
**und Ni 1** (auf der Fußsohlenmittellinie auf der Grenze  
zwischen dem ersten und dem mittleren Drittel der  
Fußsohlenlänge) zusammen beidseitig drücken.



Bei nervösen und hyperaktiven Empfangenden kann man zusätzlich **BI 62** (in einer Vertiefung unterhalb des äußeren Fußknöchels) drücken - oder aber zugleich mit **Ni 6** (in einer Vertiefung unterhalb des inneren Fußknöchels).



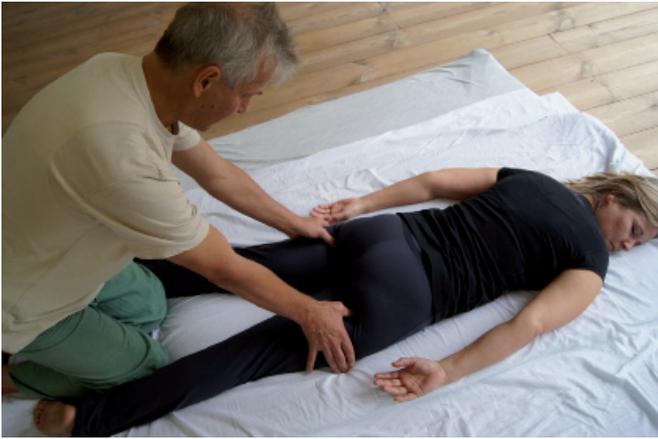
## Behandlung der 2. Körperseite

Nach dem vorläufigen Abschluss der Behandlung ersten, meist linken Körperseite der Empfangenden wird die 2. Seite mit dem gleichen Ablauf - beginnend mit Schulter, Rücken & Gesäß, danach Beine & Füße - behandelt.

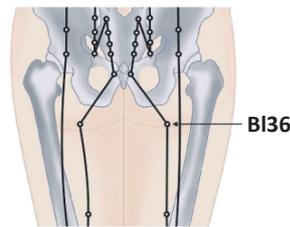
## Abschluss

Seiza-Sitz zwischen den Füßen der Empfangenden mit Blickrichtung zu ihrem Kopf.

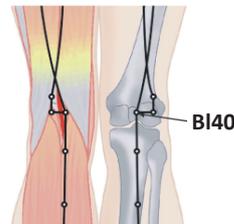
Als Abschluss der Sitzung (nach der Behandlung beider Körperseite) werden insbesondere BI 36, BI 40, BI 60 und NI 3 sowie BI 67 und Ni 1 gedrückt, bei nervösen und hyperaktiven Menschen eventuell zusätzlich BI 62 und Ni 6.



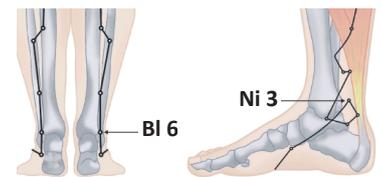
**BI 36** (in der Mitte des Oberschenkels in der Gesäßquerfalte) beidseitig drücken.



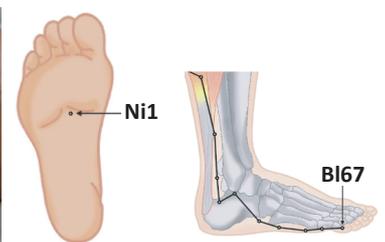
**BI 40** (in der Mitte der Kniegelenksquerfalte) beidseitig drücken.



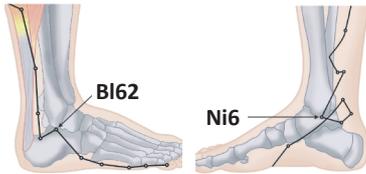
**BI 60** (in der Mitte zwischen der äußeren Fußknöchelspitze und der Achillessehne) **und Ni 3** (in der Mitte zwischen der inneren Fußknöchelspitze und der Achillessehne) zusammen beidseitig drücken.



**BI 67** (am äußeren Nagelfalzwinkel der kleinen Zehe) **und Ni 1** (auf der Fußsohlenmittellinie auf der Grenze zwischen dem ersten und dem mittleren Drittel der Fußsohlenlänge) zusammen beidseitig drücken.



Bei nervösen und hyperaktiven Empfangenden kann man zusätzlich **BI 62** (in einer Vertiefung unterhalb des äußeren Fußknöchels) drücken - oder aber zugleich mit **Ni 6** (in einer Vertiefung unterhalb des inneren Fußknöchels).



## Ablauf eines kompletten Rückseiten-Shiatsu

- 1) Vorbereitung des Rückens, Vorbereitung der Beine
- 2) Hinterkopf & Nacken: Hinterkopf (3x), Hauptsubo (GV 16), Nacken (3x)  
dann, meist links beginnend:
- 3) Schultern, Rücken & Gesäß: Schulterlinie (3x), Schulterblattlinie (3x), Rückenlinie (3x), Nierenlinie (3x), Kreuzbeinlinie (3x), Polinie (3x)
- 4) Beine & Füße: Beugelinie (3x), Oberschenkel-Mittellinie (3x), Oberschenkel-Seitenlinie (3x), Kniekehlenlinie (3x), Unterschenkel-Mittellinie (3x), Unterschenkel-Seitenlinie (3x), Fußsohlenlinie (3x), Abschluss einer Seite (BI 60, BI 67, Ni1, Ni 3 und eventuell BI 62, Ni 6)  
dann die zweite Seite:
- 5) Schultern, Rücken & Gesäß: Schulterlinie (3x), Schulterblattlinie (3x), Rückenlinie (3x), Nierenlinie (3x), Kreuzbeinlinie (3x), Polinie (3x)
- 6) Beine & Füße: Beugelinie (3x), Oberschenkel-Mittellinie (3x), Oberschenkel-Seitenlinie (3x), Kniekehlenlinie (3x), Unterschenkel-Mittellinie (3x), Unterschenkel-Seitenlinie (3x), Fußsohlenlinie (3x)
- 7) Abschluss (BI 36, BI 40, BI 60, BI 67, Ni1, Ni 3 und eventuell BI 62, Ni 6)

## Wichtige Tsubos im Verlauf der Behandlung der Rückseite

### BI 10

- 5 fen oberhalb des Nackenhaaransatzes, 1,3 cun lateral der Mittellinie am lateralen Rand des M. trapezius vertreibt inneren und äußeren Wind; bei Kopfschmerzen, Erkältung, verstopfte Nase, gerötete, tränende und schmerzende Augen

wirkt regulierend auf das sympathische Nervensystem; bei Schlafstörungen, emotionale Disharmonie

### BI 13

- 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 3. Brustwirbelkörpers

Shu-Punkt der Lunge; bei allen Beschwerden im Bereich Lunge und Atmung, Halsschmerzen

Hauterkrankungen, Hautjuckreiz

schwacher Allgemeinzustand, schwache Konstitution

### BI 14

- 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 4. Brustwirbelkörpers

Shu-Punkt des Perikards; bei Herz-, Kreislaufbeschwerden, Herzklopfen, Unruhe, Reizbarkeit, Rastlosigkeit

Schmerzen im Brust- und Zwerchfellbereich

Husten, Bronchitis, Kurzatmigkeit, Asthma

**BI 15**

- 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 5. Brustwirbelkörpers  
Shu-Punkt des Herzens; bei Herzschmerzen, Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen, Husten, Übelkeit, Erbrechen, Verdauungsstörungen, Fülle und Spannung im Oberbauchbereich

**BI 17**

- 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 7. Brustwirbelkörpers  
Shu-Punkt des Zwerchfells; Beschwerden und Fülle in der Brust, Atembeschwerden, Bronchitis, Beschwerden im Oberbauch- und seitlichen Rippenbereich, Erbrechen, Schuckauf, Verdauungsstörungen, Reflux, Schluckbeschwerden, Beschwerden der Speiseröhre  
Meisterpunkt des Bluts; bei Erkrankungen des Bluts, Anämie, Blutungen, Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Hautjuckreiz  
Beschwerden, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Bereich der Wirbelsäule wirkt auf die Leber

**BI 18**

- 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 9. Brustwirbelkörpers  
Shu-Punkt der Leber; bei Beschwerden und Fülle in Brust, Bauch und seitlichem Rippenbereich, Bauchkrämpfe, Leber- und Gallenblasenerkrankungen  
Husten, Bronchitis, Kurzatmigkeit  
gerötete Augen, verschwommenes Sehen, Schwindel  
Beschwerden und Bewegungseinschränkungen im Bereich von Wirbelsäule, Nacken, Schulter und Lumbalbereich, schmerzende Sehnen, Krämpfe

**BI 19**

- 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 10. Brustwirbelkörpers  
Shu-Punkt der Gallenblase; bei Erkrankungen und Beschwerden der Gallenblase, Spannung und Schmerzen in Brust und seitlichem Rippenbereich, Erbrechen, Schluckauf, Verdauungsstörungen  
Schlafstörungen, unruhiger Schlaf, Unruhe

**BI 20**

- 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 11. Brustwirbelkörpers  
Shu-Punkt der Milz (Milz-Pankreas); bei Spannung und Schmerzen in Brust- und Bauchbereich, Magen- und Darmbeschwerden, fehlender Appetit, Verdauungsstörungen, Durchfall, unverdaute Speisereste im Stuhl, keine Gewichtszunahme trotz ausreichendem Essen  
Blut im Stuhl, Blut im Urin, Bluterbrechen, Uterusblutungen, Uterusprolaps, Anämie  
Ödeme, Schweregefühl, Schläfrigkeit  
schwacher Allgemeinzustand, schwache Konstitution

**BI 21**

- 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 12. Brustwirbelkörpers  
Shu-Punkt des Magens; bei Magen- und Darmbeschwerden, Fülle und Spannung in der Brust, Reflux, Durchfall, unverdaute Speisereste im Stuhl, wenig Appetit, Hunger und nicht essen können, keine Gewichtszunahme trotz ausreichendem Essen  
Beschwerden und Schmerzen in Brust, Rücken und seitlichem Rippenbereich, Beschwerden und Schmerzen im Lumbalbereich, Analprolaps, gespannte Sehnen  
Ödeme, Entzündung der Mundschleimhaut

**BI 22**

- 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 1. Lendenwirbelkörpers  
 Shu-Punkt des Drei-Erwärmers; bei Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungsstörungen, Durchfall, unverdaute Speisereste im Stuhl, Nahrungsstagnation, Beschwerden der Speiseröhre  
 Ödeme, erschwerte Harnausscheidung  
 Schmerzen- und Bewegungseinschränkungen im Lumbalbereich, Bewegungseinschränkungen in Schulter und Rücken

**BI 23**

- 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 2. Lendenwirbelkörpers  
 Shu-Punkt der Niere; bei Urogenitalbeschwerden, erschwerte Harnausscheidung, Inkontinenz, „schwache Blase“, Blut im Urin, Nierenkolik  
 Menstruationsbeschwerden, unregelmäßige Menstruation, Ausfluss  
 Impotenz, vorzeitiger Samenerguss, Spermatorrhoe, Schmerzen im Genitalbereich  
 Verdauungsstörungen, Durchfall, unverdaute Speisereste im Stuhl, keine Gewichtszunahme trotz ausreichendem Essen, Diabetes  
 Kurzatmigkeit, Asthma, erschwerte Atmung  
 Ohren- und Augenerkrankungen, Schwerhörigkeit, Hörsturz, Tinnitus, nachlassende Sehkraft, verschwommenes Sehen  
 Beschwerden in Knie- und Lumbalbereich  
 schwacher Allgemeinzustand, schwache Konstitution

**BI 25**

- 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des Unterrandes des Dornfortsatzes des 4. Lendenwirbelkörpers  
 Shu-Punkt des Dickdarms; bei Beschwerden und Schmerzen im Bauch; keine Gewichtszunahme trotz ausreichendem Essen, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Durchfall, unverdaute Speisereste im Stuhl, erschwerte Harn- und Stuhlausscheidung, Blut im Stuhl, Analprolaps, Hämorrhoiden  
 Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in Hüfte und Lumbalbereich, Schmerzen und Muskelatrophie in den Beinen

**BI 27**

- 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des 1. Sakrallochs  
 Shu-Punkt des Dünndarms; bei Verdauungsstörungen, Verstopfung, Durchfall, Blut im Stuhl, Hämorrhoiden  
 Urogenitalbeschwerden, erschwerte Harnausscheidung, Harnverhalten, Blut im Urin  
 Ausfluss, Samenträufeln

**BI 28**

- 1,5 cun lateral der Mittellinie auf der Höhe des 2. Sakrallochs  
 Shu-Punkt der Blase; bei Urogenitalbeschwerden, erschwerte und schmerzhaftige Harnausscheidung, Harnverhalten  
 Samenträufeln, Genitaljuckreiz, schmerzende Geschlechtsorgane  
 Verdauungsstörungen, Durchfall, erschwerte Stuhlausscheidung, Verstopfung  
 Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Lumbal- und Steißbeinbereich, Ischias, Schwäche in Knien und Beinen, Schwere, Taubheit und Muskelatrophie der Beine

**BI 31**

- im 1. Sakralloch

wichtig für den Energiefluss in das Becken; bei Urogenitalbeschwerden, erschwerte Harn- und Stuhlausscheidung, Menstruationsbeschwerden, unregelmäßige Menstruation, Dysmenorrhoe, Unfruchtbarkeit, Impotenz, Genitaljuckreiz, Uterusprolaps, Samenträufeln, Ausfluss

Beschwerden im Lumbal- und Sakralbereich, Schmerzen in Rücken und Knie

Probleme bei der Geburt, Schmerzen in der Eröffnungsphase der Geburt

- **Achtung bei Schwangerschaft!**

**BI 32**

- im 2. Sakralloch

wichtig für den Energiefluss in das Becken; bei Urogenitalbeschwerden, Harnverhalten, Menstruationsbeschwerden, unregelmäßige Menstruation, Dysmenorrhoe, Unfruchtbarkeit, Ausfluss

Beschwerden im Lumbal- und Sakralbereich, Schmerzen in Rücken und Knie

Probleme bei der Geburt, Schmerzen in der Eröffnungsphase der Geburt

- **Achtung bei Schwangerschaft!**

**BI 36**

- in der Gesäßquerfalte in der Mitte der Rückseite des Oberschenkels

wichtig für den Energiefluss in das Bein; Beschwerden im Lumbal-, Sakral und Steißbeinbereich, Ischias, Beschwerden und Muskelatrophie der Beine

erschwerte Harn- und Stuhlausscheidung, Verstopfung, Schmerzen im Genitalbereich, Hämorrhoiden

**BI 39**

- am lateralen Rand der Kniegelenksfalte (medial der Sehne des M. biceps femoris)

unterer He-Punkt des Drei-Erwärmers; bei Urogenitalbeschwerden, erschwerte und schmerzhaftes Harnausscheidung, Harnverhalten, Blasenbeschwerden, Ödeme

Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Lumbalbereich

**BI 40**

- in der Mitte der Kniegelenksfalte

wichtiger Punkt für den Lumbosakralbereich; bei Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Lumbal-, Sakral-, Hüft- und Steißbeinbereich

Beschwerden und Schmerzen in Oberschenkel und Knie, Schwäche und Atrophie der Beine

Urogenitalbeschwerden, erschwerte Harnausscheidung, Ödeme

Hauterkrankungen, Hautjuckreiz

unterstützt das Loslassen im Knie

**BI 60**

- in einer Vertiefung in der Mitte zwischen der äußeren Fußknöchelspitze und der Achillessehne auf der Höhe der äußeren Fußknöchelspitze

entspannt die Sehnen und wirkt auf die Wirbelsäule; bei Beschwerden und Schmerzen im Nacken-, Schulter-, Rücken-, Lumbal-, Sakral- und Steißbeinbereich, steifer Nacken, Ischias

Beschwerden und Schmerzen in den Beinen

Kopfschmerzen, Schwindel, gerötete, geschwollene und schmerzende Augen

schwierige Geburt, Zurückhalten der Plazenta

- **Achtung bei Schwangerschaft!**

**BI 62**

- in einer Vertiefung ca. 5 fen distal des äußeren Fußknöchels

Unruhe, Herzklopfen, Herzangst, emotionale Disharmonie, Schlafstörung  
Beschwerden, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in Nacken, Rücken und Sakralbereich  
Beschwerden und Schmerzen in den Beinen

**BI 67**

- am lateralen Nagelfalzwinkel der kleinen (fünften) Zehe

allgemeine Körperentspannung; bei Erschöpfung, Hypotonie, Unruhe, Krämpfe  
Kopfschmerzen, schwerer Kopf, Nackenschmerzen, verstopfte Nase  
erschwerter Harnausscheidung, schmerzhaftes Urinieren, Samenträufeln  
Lageanomalie des Fötus, verzögerte oder schwierige Geburt, Wehenschwäche, Zurückhalten der Plazenta  
- **Achtung bei Schwangerschaft!**

**Gb 20**

- in einer Vertiefung zwischen dem Processus mastoideus und der Vertiefung unter der Protuberantia occipitalis externa (zwischen den Ursprüngen des M. sternocleido-mastoideus und des M. trapezius)

vertreibt inneren und äußeren Wind; bei Erkältung, verstopfte Nase, rinnende Nase, Nasenbluten, geschwollenes Gesicht, Schüttelfrost und Fieber, geschwollene und schmerzende Augen, verschwommenes und getrübbtes Sehen, tränende Augen  
Kopfschmerzen, Schwindel, Hypertonie  
Schlafstörungen, Gedächtnisprobleme, Gedächtnisverlust  
Schwerhörigkeit, Taubheit, Tinnitus, verschlagene Ohren  
steifer und schmerzender Nacken, Beschwerden und Schmerzen in Schulter, oberem Rücken und Lumbalbereich

**Gb 21**

- auf dem Schnittpunkt der Verbindungslinie zwischen dem Akromion und dem 7. Halswirbel mit der Medio-klavikularlinie

steifer und schmerzender Nacken, Beschwerden und Schmerzen in Schulter und Rücken, Beschwerden im Lumbalbereich  
Leber-Qi-Stagnation, Menstruationsbeschwerden, Ausbleiben der Menstruation, Schmerzen und Schwellungen in den Brüsten, Mastitis, Laktationsmangel, emotionale Disharmonie  
Gallenkolik, Schlaganfall  
schwierige und verzögerte Geburt, Zurückhalten der Plazenta, Uterusblutungen  
- **Achtung bei Schwangerschaft!**

**GV 16**

- auf der Mittellinie in einer Vertiefung unterhalb der Protuberantia occipitalis externa

vertreibt Wind; bei Schüttelfrost und Fieber, Beschwerden in Mund- und Rachenhöhle, Heiserkeit, Schluckbeschwerden, verstopfte Nase, rinnende Nase  
Kopfschmerzen, Schwindel, Hypertonie, Bewusstlosigkeit, steifer und schmerzender Nacken  
emotionale Disharmonie, Depression, Angst

**GV 20**

- auf der Mittellinie 5 cun hinter dem Stirnhaaransatz (auf dem Schnittpunkt der Mittellinie mit der Verbindungslinie der beiden Ohrmuschelspitzen)

wirkt psychisch beruhigend, ausgleichend und koordinierend; bei emotionaler Disharmonie, Unruhe, Herzklopfen, Konzentrationsschwäche, schlechtes Gedächtnis, fehlende Orientiertheit, Schlafstörungen, Schläfrigkeit, Depression

hebt schwaches Yang und senkt exzessives Yang ab; bei Kopfschmerzen, Sinusitis, Schwindel, verschwommenes Sehen, Tinnitus, Hypotonie, Hypertonie

Bewusstlosigkeit, Epilepsie, Kiefersperre, Halbseitenlähmung

verstopfte Nase, rinnende Nase, Nasenbluten, Verlust des Geruchsinns

**Ni 1**

- auf der Mittellinie der Fußsohle an der Grenze zwischen dem vorderen Drittel und dem mittleren Drittel der Fußsohlenlänge

Erdungspunkt; bei Unruhe, Herzklopfen, Schlafstörungen, Gedächtnisprobleme, emotionale Disharmonie, Neigung zu Fracht und Wut, Unentschlossenheit

Scheitelkopfschmerzen, Schwindel, steifer Nacken, hoher Blutdruck

Bewusstlosigkeit, Koma, Hitzeschlag, Krampfanfälle bei Kindern, hoher Blutdruck

**Ni 3**

- in der Mitte zwischen der inneren Fußknöchelspitze und der Achillessehne auf der Höhe der inneren Fußknöchelspitze

wichtig für die Behandlung von Yin-Leere, festigt das Gewebe und fördert den Knochenaufbau; bei Wechseljahrsbeschwerden, Spermatorrhoe, Menstruationsbeschwerden, Impotenz, vorzeitiger Samenerguss, Samen träufeln

Schlafstörungen, exzessives Träumen, Gedächtnisprobleme, Angst

Urogenitalbeschwerden, „schwache Blase“, Blasenerkrankungen, erschwerte Stuhlentleerung

Schwerhörigkeit, Tinnitus, Kopfschmerzen, Schwindel

schwierige Geburt

**Ni 6**

- in einer Vertiefung distal des inneren Fußknöchels

Schlafstörung, Schläfrigkeit, emotionale Disharmonie, Depression, Angst, Abträume

Urogenitalbeschwerden, „schwache Blase“, Ödeme

Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Unfruchtbarkeit, schwierige Geburt, Schwindel und Schmerzen nach der Geburt, Samenträufeln

## Behandlung der Vorderseite

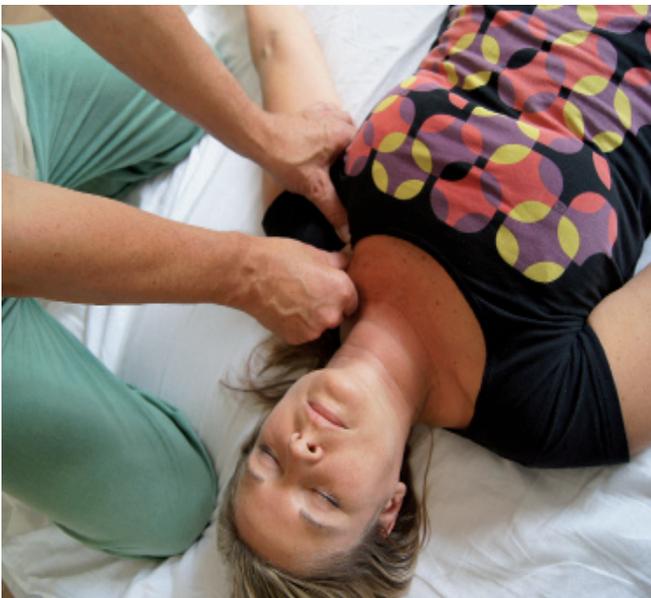
Die Empfangende liegt mit leicht abgewinkelten Armen (ca. 45 Grad) auf dem Rücken, ihre Handflächen weisen nach unten. Ihre Beine sind entspannt ausgestreckt bzw. vor allem während der Arbeit am Bauch eventuell auch „aufgestellt“.

### Arme

Die Behandlerin arbeitet im Seiza-Sitz.

Bei Beginn der Behandlung bis zum Abschluss der Außenseite weist die Innenfläche der Hand der Empfangenden nach unten, anschließend nach oben.

Die Punkte im Bereich von Ellbogen, Unterarm, Handgelenk, Hand und Finger werden nur mit einem Daumen gedrückt.

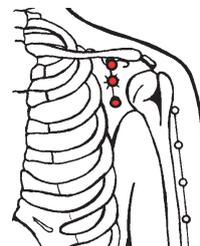


#### **Schlüsselbein-Achselhöhlenlinie - 3 Punkte entlang des Schultergelenks - 3x**

Der erste Punkt (Lu 2) liegt unterhalb des äußeren Randes des Schlüsselbeins.

Der zweite Punkt (Lu 1) liegt ca. 1 Daumenbreit darunter.

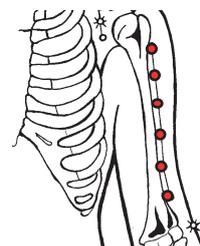
Der dritte Punkt liegt nahe der Achselhöhle, vor der Pectoralis-Sehne.



#### **Oberarm-Außenseite - 6 Punkte im Verlauf des Dickdarmmeridians (auf dem Oberarmknochen) - 3x**

Der erste Punkt liegt nahe dem Schultergelenk.

Der sechste Punkt liegt nahe dem Ellbogengelenk.



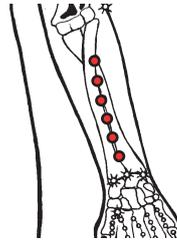


### Unterarm-Außenseite - 6 Punkte im Verlauf des Drei-Erwärmermeridians (zwischen Elle und Speiche) - 3x

Der erste Punkt liegt nahe dem Ellbogengelenk.

Der sechste Punkt (3E 5) liegt 2 cun vor dem Handgelenk.

Druck mit dem Daumen einer Hand, während die andere Hand die Hand der Empfangenden stützt.



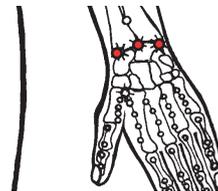
### Handgelenk-Außenseite - 3 Punkte im Verlauf des Handgelenks - 3x

Der erste Punkt (Di 5) liegt radial zwischen den Sehnen des M. extensor pollicis longus und brevis.

Der zweite Punkt (3E 4) liegt zwischen Elle und Speiche.

Der dritte Punkt (Dü 5) liegt ulnar zwischen dem Os pisiforme und dem Processus styloideus ulnae.

Druck mit dem Daumen einer Hand, während die andere Hand die Hand der Empfangenden stützt.

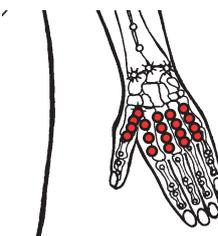


### Handlinien - 5 Linien zu je 4 Punkten zwischen den Mittelhandknochen - 1x

Die erste Linie liegt zwischen dem vierten und fünften Mittelhandknochen.

Die vierte Linie liegt zwischen dem ersten und zweiten Mittelhandknochen, nahe dem Zeigefinger, die fünfte Linie nahe dem Daumen.

Druck mit dem Daumen einer Hand: von distal nach kranial.



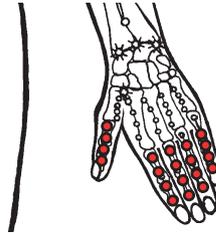


### Fingerlinien - 5 Linien zu je 4 Doppelpunkten auf den Fingern - 1x

Druck mit Daumen und Zeigefinger einer Hand, während die andere Hand die Hand der Empfangenden stützt: von distal nach kranial.

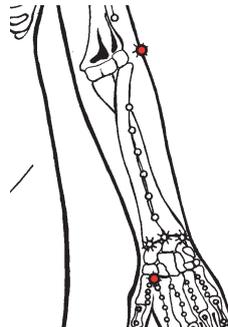
Die erste Linie liegt auf dem kleinen Finger, die fünfte liegt auf dem Daumen.

Eventuell kann man die Finger auch an jeweils 4 Doppelpunkten seitlich drücken und/oder auch „ausziehen“.



### Abschluss der Außenseite

**Di4** (am Handrücken zwischen dem 1. und 2. Mittelhandknochen, auf der höchsten Stelle des Muskelwulstes, wenn man Daumen und Zeigefinger eng zusammenbringt) und **Di11** (bei gebeugtem Unterarm am lateralen Ende der Ellbogenfalte) zugleich drücken.

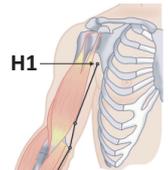
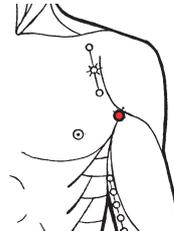




### Achselhöhlenpunkt (H 1)

Punkt (H 1) in der Mitte der Achselhöhle (medial der Arteria axillaris) mit einem Daumen drücken.

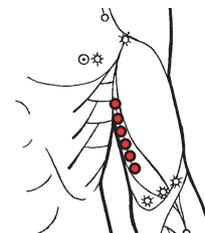
Langsam tiefer gehen und Achtung auf Gefäße und Nerven.



### Oberarm-Innenseite - 6 Punkte im Verlauf des Herz-meridians (zwischen Bizeps & Trizeps) - 3x

Der erste Punkt liegt nahe der Achselhöhle.

Der sechste Punkt liegt nahe dem Ellbogengelenk.

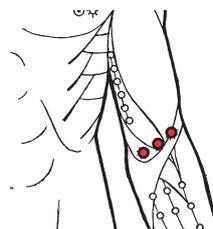


### Ellbogenlinie - 3 Punkte in der Ellenbeuge - 3x

Der erste Punkt (H 3) liegt am medialen Ende der Ellenbogenfalte.

Der zweite Punkt (P 3) liegt in der Mitte der Beugefalte, an der ulnaren Seite der Sehne des M. biceps brachii, der dritte Punkt (Lu 5) lateral davon.

Druck mit dem Daumen einer Hand, während die andere Hand die Hand der Empfangenden stützt.



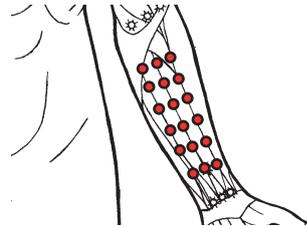


### Unterarm-Innenseite - 3 Linien zu je 6 Punkten im Verlauf von Lungen-, Perikard- und Herzmeridian - 1x

Die erste Linie folgt dem Herz-, die zweite dem Perikard- und die dritte dem Lungenmeridian.

Die jeweils ersten Punkte aller drei Linien liegen distal des Ellbogengelenks.

Die letzten Punkte aller drei Linien liegen 2 cun vor der Handgelenksfalte (auf der Höhe von P 6, dem Endpunkt der mittleren Linie).

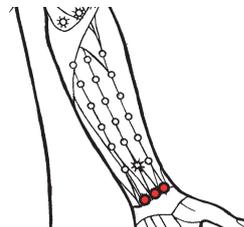


### Handgelenks-Innenseite - 3 Punkte im Verlauf des Handgelenks - 3x

Der erste Punkt (H 7) liegt ulnar in einer Vertiefung an der radialen Seite der Sehne des M. flexor carpi ulnaris.

Der zweite Punkt (P 7) liegt in der Mitte zwischen den Sehnen des M. palmaris longus und des M. flexor carpi radialis.

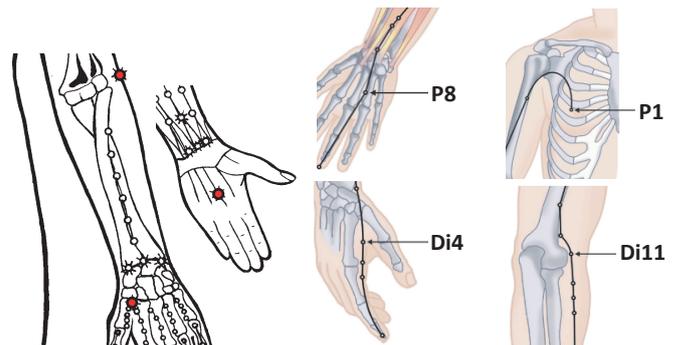
Der dritte Punkt (Lu 9) liegt radial, in einer Grube lateral der Arteria radialis.



### Möglicher Abschluss der Arbeit im Armbereich

**P 8** (in der Handinnenfläche zwischen dem 3. und 4. Mittelhandknochen - eventuell zusammen mit **P 1** (1 cun lateral der Brustwarze im 4. Intercostalraum) - drücken.

**Di 4** zusammen mit **Di 11** drücken.



## Behandlung des 2. Arms

Nach dem Abschluss der Behandlung des ersten, meist linken Arms der Empfangenden wird der 2. Arm mit dem gleichen Ablauf - beginnend mit der Schlüsselbein-Achselhöhlenlinie - behandelt.

## Brust

Torbogenstellung (im Allgemeinen neben dem rechten Oberkörper der Empfangenden).

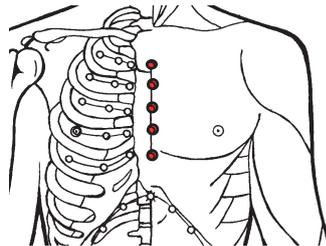
Die Punkte der Brust-Seitenlinie werden nur mit einem Daumen gedrückt, die Linie der „Fliegenden Rippen“ mit einem oder zwei Daumen.



### Brust-Mittellinie - 5 Punkte auf dem Brustbein - 3x

Der erste Punkt liegt auf der Höhe des 1. Zwischenripppenraums.

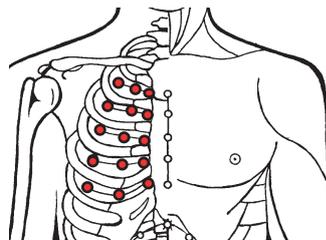
Der fünfte Punkt liegt am unteren Ende des Brustbeins, oberhalb des Schwertfortsatzes (Processus xiphoideus).



### Brust-Seitenlinien - 5 Linien zu je 3 Punkten in den Rippenzwischenräumen - 3x

Die jeweils ersten Punkte liegen neben dem Sternum, die jeweils zweiten Punkte in der Mitte zwischen der Mittellinie und der Medioclavicularlinie und die jeweils dritten Punkte auf der Medioclavicularlinie.

Die erste Seitenlinie liegt im zweiten Intercostalraum (ICR), die fünfte im sechsten ICR. Der dritte Punkt der dritten Seitenlinie ist im Allgemeinen Ma 17.



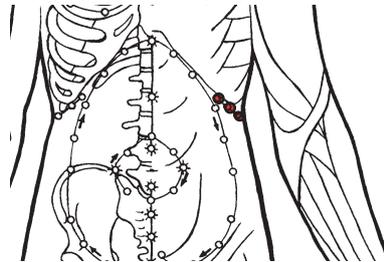


### Linie der „Fliegenden Rippen“ - 3 Punkte in Verlängerung des Rippenbogens - 3x

Der erste Punkt liegt am lateralen Ende des Rippenbogens.

Der zweite Punkt liegt am Ende der (freien) 11. Rippe (Le 13).

Der dritte Punkt liegt am Ende der (freien) 12. Rippe (Gb 25).



## Behandlung der zweiten Seite der Brust

Nach der Behandlung der linken Brustseite wird die Brust-Mittellinie einmal wiederholt, dann behandelt man die rechte Brustseite auf die gleiche Weise (Brust-Seitenlinien und anschließend die Linie der „Fliegenden Rippen“) - und zum Abschluss wiederholt man nochmals die Brust-Mittellinie.

## Bauch

Die Beine werden - wenn möglich - aufgestellt, damit der Bauch entspannt ist.

Torbogenstellung (im Allgemeinen neben dem rechten Oberkörper der Empfangenden).

Die Punkte der Kleinen Umlauflinie werden mit einem Daumen gedrückt, die Punkte der Großen Umlauflinie mit einem Daumen, zwei Daumen oder eventuell auch mit der Handkante.

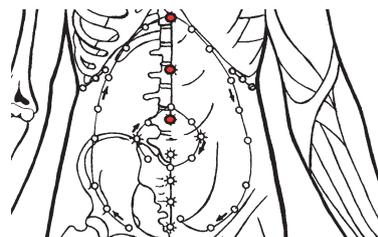


### Bauch-Mittellinie 1 - 3 Punkte oberhalb des Bauchnabels - 3x

Der erste Punkt (KG 15) liegt direkt unterhalb der Spitze des Schwertfortsatzes (Processus xiphoideus).

Der zweite Punkt (KG 12) liegt 4 cun oberhalb der Bauchnabelmitte.

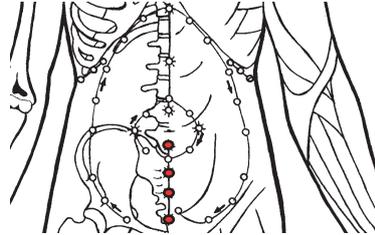
Der dritte Punkt (KG 9) liegt 1 cun oberhalb der Bauchnabelmitte.





### Bauch-Mittellinie 2 - 4 Punkte unterhalb des Bauchnabels - 3x

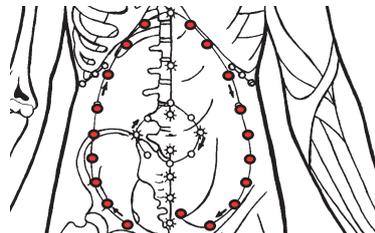
Der erste Punkt (KG 7) liegt 1 cun unter der Bauchnabelmitte, der zweite (KG 5) 2 cun unterhalb, der dritte (KG 4) 3 cun unterhalb und der vierte Punkt (KG 3) 4 cun unterhalb der Bauchnabelmitte.



### Große Umlauflinie - 17 (19) Punkte an der Außengrenze des Bauchraums - 3x

Die ersten zwei (drei) Punkte liegen entlang des rechten Darmbeins (Os ilium).

Die folgenden drei Punkte liegen in der Taille, der mittlere davon auf der Höhe des Bauchnabels.



(Punkte in der Taille)



### Große Umlauflinie (FS)

Die folgenden drei Punkte liegen entlang des rechten Rippenbogens. Der Druck kann bei diesen drei Punkten auch ein wenig in Richtung unter den Rippenbogen hinein erfolgen.





### Große Umlauflinie (FS)

Die zweiten acht (neun) Punkte liegen - gespiegelt - auf der linken Körperseite (die „Große Umlauflinie“ wird, rechts beginnend, im Uhrzeigersinn herum gedrückt).



### Große Umlauflinie (FS)

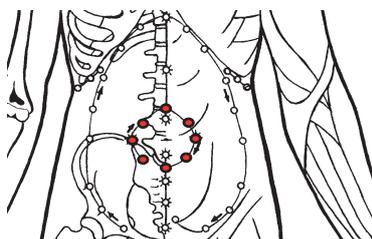
Der 17. (19.) Punkt liegt 2 cun oberhalb der Symphyse und ca. 1 Daumenbreit von der Mittellinie entfernt auf der linken Körperseite.



### Kleine Umlauflinie - 8 Punkte rund um den Bauchnabel - 3x

Die Punkte liegen jeweils 2 cun von der Bauchnabelmitte entfernt und werden - auf der rechten Körperseite beginnend - im Uhrzeigersinn herum gedrückt.

Bedeutsam ist der Punkt Ma 25 - jeweils links und rechts auf der Höhe des Bauchnabels (Alarmpunkt des Dickdarms).



## Beine & Füße

Die Beine liegen ausgestreckt und möglichst entspannt. Liegt der Fuß stark nach außen gedreht, was die Behandlung erschwert, kann ein kleines Kissen - unter das Knie geschoben - Abhilfe schaffen. Wichtig: Die Beine immer vom Knie her drehen, um Verletzungen zu vermeiden!

Torbogenstellung bei der Oberschenkel-Mittellinie und bei der Arbeit an der Innenseite der Beine. Seiza-Sitz bei allen anderen Linien im Ablauf.

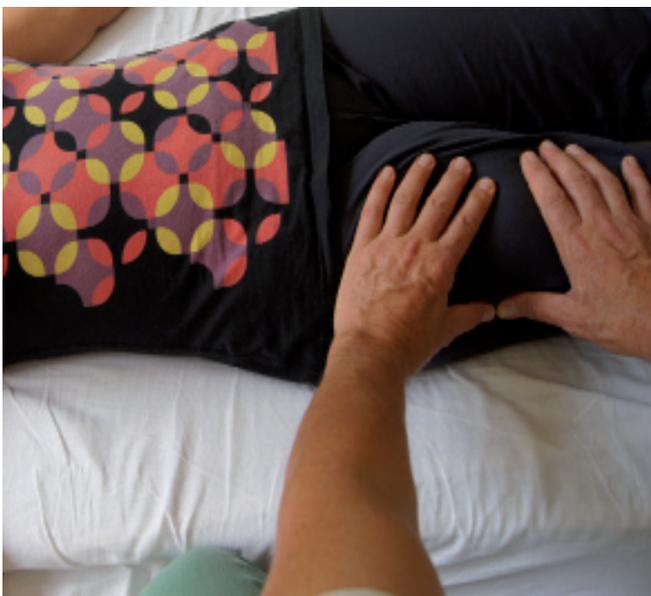
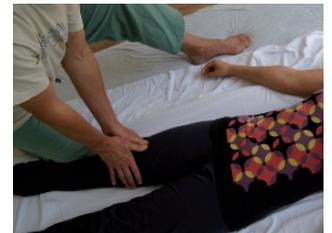
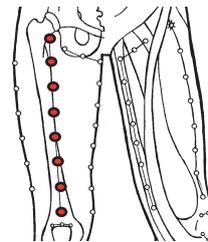
Die Punkte im Bereich von Sprunggelenk und Fuß werden nur mit einem Daumen gedrückt.



### Oberschenkel-Mittellinie - 8 Punkte im Verlauf des Magenmeridians - 3x

Der erste Punkt (Ma 31) liegt in der Leiste unterhalb dem vorderen oberen Darmbeinstachel.

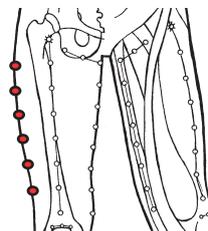
Der achte Punkt liegt etwas oberhalb der Kniescheibe.



### Oberschenkel-Seitenlinie - 6 Punkte im Verlauf des Gallenblasenmeridians - 3x

Der erste Punkt liegt etwas auf der Höhe des zweiten Punktes der Oberschenkel-Mittellinie.

Der sechste Punkt liegt etwa auf der Höhe des siebenten Punktes der Oberschenkel-Mittellinie.





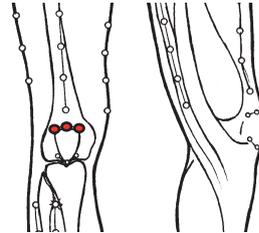
### **Knie 1 - 3 Punkte am Oberrand der Kniescheibe - 3x**

Die untere Hand fixiert die Kniescheibe, während man mit dem Daumen der oberen Hand Richtung Zentrum der Kniescheibe drückt.

Der erste Punkt liegt am medialen Rand.

Der zweite Punkt liegt in der Mitte des Patellaoberrandes.

Der dritte Punkt liegt am lateralen Rand.



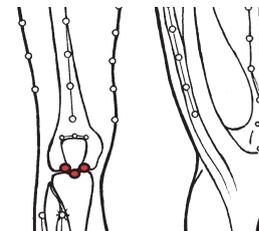
### **Knie 2 - 3 Punkte am Unterrand der Kniescheibe - 3x**

Die obere Hand fixiert die Kniescheibe, während man mit dem Daumen der unteren Hand Richtung Zentrum der Kniescheibe drückt.

Der erste Punkt liegt am medialen Unterrand.

Der zweite Punkt liegt in der Mitte des Patellaunterrandes im Bereich der großen Sehne.

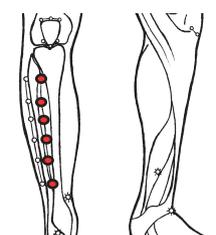
Der dritte Punkt liegt am lateralen Rand.



### **Unterschenkel-Seitenlinie 1 - 6 Punkte im Verlauf des Magenmeridians - 3x**

Der erste Punkt (Ma 36) liegt 3 cun unter dem Unterrand der Kniescheibe, auf der Höhe des distalen Endes der Tuberositas tibiae, der Rauigkeit des Schienbeins.

Der sechste Punkt liegt etwas oberhalb des Oberrandes des Außenknöchels.

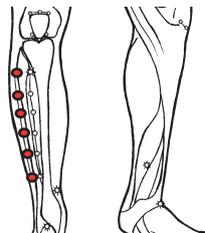




**Unterschenkel-Seitenlinie 2 - 6 Punkte im Verlauf des Gallenblasenmeridians - 3x**

Der erste Punkt liegt etwa auf der Höhe des Punktes Ma 36 (oder aber ist Gb 34: etwas vor und unter dem Wadenbeinköpfchen).

Der sechste Punkt liegt etwas oberhalb des Außenknöchels.



**Sprunggelenk (Ma 41)**

Man nimmt den Fuß des Klienten in eine Hand, drückt mit dem Daumen der anderen Hand den Punkt Ma 41 (in der Mitte der Sprunggelenksquerfalte, zwischen den Sehnen des M. extensor digitorum longus, langer Zehenstrecker, und des M. extensor hallucis longus, langer Großzehenstrecker) und dreht den Fuß vorsichtig kreisend in beide Richtungen.



**Fuß - 5 Linien zu je 4 Punkten zwischen den Mittelfußknochen - 1x**

Die erste Linie liegt zwischen dem ersten und dem zweiten Mittelfußknochen, die zweite zwischen dem zweiten und dritten, die dritte zwischen dem dritten und vierten, die vierte zwischen dem vierten und fünften und die fünfte Linie entlang der äußeren Fußkante.



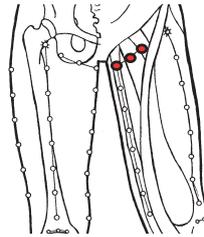
Anschließend die Zehen mit Daumen und Zeigefinger ausziehen und kräftig ausstreichen - oder aber (wie bei den Fingerlinien) fünf Linien zu jeweils vier Doppelpunkten (auf der Ober- und der Unterseite der Zehen zugleich) drücken.



### Beugelinie-Innenseite - 3 Doppelpunkte links & rechts des M. gracilis - 3x

Der erste Doppelpunkt liegt links und rechts knapp neben dem M. gracilis (schlanker Muskel).

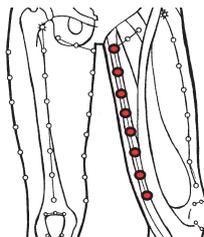
Der dritte Doppelpunkt liegt im vorderen Bereich noch vor dem M. sartorius und im hinteren Bereich noch vor dem Ursprung der Mm. semitendinosus, semimembranosus und biceps femoris am Sitzbeinhöcker.



### Oberschenkel-Innenseite - 8 Doppelpunkte links & rechts des M. gracilis - 3x

Der erste Doppelpunkt entspricht dem ersten Doppelpunkt der Beugelinie-Innenseite.

Der achte Doppelpunkt liegt nahe dem Kniegelenk.





### Abschluss einer Seite

Ma36 (3 cun unterhalb des Unterrandes der Kniescheibe und 1 cun lateral der vorderen Schienbeinkante) und den Punkt MP 6 (3 cun oberhalb der höchsten Stelle des Innenknöchels am Hinterrand des Schienbeins) zusammen drücken.



### Behandlung des zweiten Beins

Nach der Abschluss der Behandlung eines Beins das zweite Bein auf die gleiche Art und Weise (beginnend mit Oberschenkel-Mittellinie bis hin zu Abschluss einer Seite) behandeln.

### Abschluss



**Ni 1** (in einer Vertiefung zwischen den beiden Fußballen, in der Mittellinie auf der Grenze zwischen dem vorderen und dem mittleren Drittel der Fußsohlenlänge) - eventuell zusammen mit **Bl 67** (am lateralen Nagelfalzwinkel der Kleinzeh) - links und rechts zugleich drücken.



Abschließend eventuell den Kopf der Empfangenden in den Händen (der Gebenden) ruhen lassen (halten).

## Ablauf eines kompletten Vorderseiten-Shiatsu

- 1) Arm: Schlüsselbein-Achselhöhlenlinie (3x), Oberarm-Außenseite (3x), Unterarm-Außenseite (3x), Handgelenks-Außenlinie (3x), Handlinien (1x), Fingerlinien (1x), Abschluss einer Seite (Di 4, Di 11)
- 2) Achselhöhlenpunkt (H 1), Oberarm-Innenseite (3x), Ellbogenlinie (3x), Unterarm-Innenseite (1x), Handgelenks-Innenseite (3x), Möglicher Abschluss (P 1, P 8, Di 4, Di 11)  
derselbe Ablauf am anderen Arm:
- 3) Schlüsselbein-Achselhöhlenlinie (3x), Oberarm-Außenseite (3x), Unterarm-Außenseite (3x), Handgelenks-Außenlinie (3x), Handlinien (1x), Fingerlinien (1x), Abschluss einer Seite (Di 4, Di 11)
- 4) Achselhöhlenpunkt (H 1), Oberarm-Innenseite (3x), Ellbogenlinie (3x), Unterarm-Innenseite (1x), Handgelenks-Innenseite (3x), Möglicher Abschluss (P 1, P 8, Di 4, Di 11)
- 5) Brust: Brust-Mittellinie (3x), Brust-Seitenlinien links (3x), Linie der „Fliegenden Rippen“ (3x), Wiederholung der Brust-Mittellinie (1x), Brust-Seitenlinien rechts (3x), Linie der „Fliegenden Rippen“ rechts (3x)
- 6) Bauch: Bauch-Mittellinie 1 (3x), Bauch-Mittellinie 2 (3x), Große Umlauflinie (3x), Kleine Umlauflinie (3x)
- 7) Bein: Oberschenkel-Mittellinie (3x), Oberschenkel-Seitenlinie (3x), Knie 1 (3x), Knie 2 (3x), Unterschenkel-Seitenlinie 1 (3x), Unterschenkel-Seitenlinie 2 (3x), Sprunggelenk (Ma 41), Fuß (1x), Zehen ausziehen
- 8) Beugelinie-Innenseite (3x), Oberschenkel-Innenseite (3x), Abschluss einer Seite (Ma 36, MP 6)  
derselbe Ablauf am anderen Bein:
- 9) Oberschenkel-Mittellinie (3x), Oberschenkel-Seitenlinie (3x), Knie 1 (3x), Knie 2 (3x), Unterschenkel-Seitenlinie 1 (3x), Unterschenkel-Seitenlinie 2 (3x), Sprunggelenk (Ma 41), Fuß (1x), Zehen ausziehen
- 10) Beugelinie-Innenseite (3x), Oberschenkel-Innenseite (3x), Abschluss einer Seite (Ma 36, MP 6)
- 11) Abschluss (BI 67, Ni 1), eventuell Kopf in den Händen ruhen lassen

## Wichtige Tsubos im Verlauf der Behandlung der Vorderseite

### 3E 5

- zwischen Elle und Speiche 2 cun proximal des Handgelenks (auf der Verbindungslinie zwischen 3E 4 und dem Olekranon)

Schüttelfrost und Fieber, fiebrige Erkrankungen, Erkältung  
Kopfschmerzen, Schwindel, Bluthochdruck  
Schwerhörigkeit, Taubheit, Tinnitus, Ohrenerkrankungen  
gerötete und geschwollene Augen, tränende Augen

### BI 67

- am lateralen Nagelfalzwinkel der kleinen (fünften) Zehe

allgemeine Körperentspannung; bei Erschöpfung, Hypotonie, Unruhe, Krämpfe  
Kopfschmerzen, schwerer Kopf, Nackenschmerzen, verstopfte Nase  
erschwerter Harnausscheidung, schmerzhaftes Urinieren, Samenträufeln  
Lageanomalie des Fötus, verzögerte oder schwierige Geburt, Wehenschwäche, Zurückhalten der Plazenta  
- **Achtung bei Schwangerschaft!**

### Di 4

- am Handrücken zwischen dem 1. und 2. Mittelhandknochen auf der höchsten Stelle des Muskelwulstes des M. adductor pollicis (wenn man Daumen und Zeigefinger aneinander legt)

schwacher Allgemeinzustand, Schwäche von Qi und Blut  
Schmerzen  
Fieber und Schüttelfrost, Entzündungen, verstopfte Nase, rinnende Nase, Nasenpolypen  
gerötete, geschwollene und schmerzende Augen, verschwommenes Sehen

Beschwerden und Schmerzen in Mund- und Rachenhöhle, Heiserkeit, Verlust der Stimme  
Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Akne, geschwollenes Gesicht, Kiefersperre, Sinusproblematik  
„geistige Rigidität“, „öffnet das Denken“ und „macht die Meridianstruktur durchgängig“

**Di 11**

- bei gebeugtem Arm am lateralen Ende der Ellbogenfalte

fiebrige und Hitze-Erkrankungen, beginnende Wind-Hitze-Erkrankung

Allergie, trockene Haut, Hautjuckreiz, Hautausschlag, Ekzem

Beschwerden der Mund- und Rachenhöhle, Zahnschmerzen, gerötete und schmerzende Augen, Bluthochdruck

Verdauungsstörungen, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Aufgetriebenheitsgefühl, Bauchschmerzen

Beschwerden und Schmerzen in Arm, Schulter und Ellbogen, Schwäche von Arm- und Beinmuskulatur

**H 1**

- in der Mitte der Achselhöhle

Beschwerden und Schmerzen in Herz und Brust, Kurzatmigkeit, Herzklopfen

Beschwerden und Schmerzen in Schulter, Arm und seitlichem Rippenbereich, Beschwerden und Schmerzen im Ellbogen

übermäßiges Schwitzen und Schmerzen in der Achselhöhle

bringt Energie aus der Brust in der Arme, „verbindet Herz und Hand“

**H 3**

- bei gebeugtem Arm am medialen Ende der Ellbogenfalte

Fülle und Schmerzen in Brust, Achselhöhle und seitlichem Rippenbereich, Beschwerden und Schmerzen in Arm und Ellbogen

beruhigt den Geist; bei Unruhe, Nervosität, Schlafstörung, emotionale Disharmonie, Gedächtnisproblem, Herzklopfen, Herzschmerzen, Hysterie, depressive Verstimmung, psychische Ermüdung nach emotionaler Belastung

**H 7**

- im Handgelenk in einer Vertiefung radial der Sehne des *M. flexor carpi ulnaris*

wichtigster Beruhigungspunkt am Arm; bei Unruhe, Nervosität, emotionaler Disharmonie, Erregungs- und Angstzustand, Reizbarkeit, Schlafstörung, mangelndes Konzentrationsvermögen, Gedächtnisproblem, Herzklopfen, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen

Schmerzen im seitlichen Rippenbereich, Kurzatmigkeit

**KG 3**

- auf der vorderen Mittellinie 1 cun oberhalb des Symphysenoberrandes

Alarmpunkt der Blase; bei Beschwerden und Schmerzen im Unterbauch, Urogenitalbeschwerden, erscherte und schmerzende Harnausscheidung, Harnverhalten, „schwache Blase“, Bettnässen, Ödeme

Juckreiz und Schmerzen im Genitalbereich, Samenträufeln, Impotenz, Spermatorrhoe, Ausfluss

Menstruationsbeschwerden, unregelmäßige Menstruation, Amenorrhoe, geschwollener und schmerzender Gebärmutterhals, Unfruchtbarkeit, Uterusblutung, Uterusprolaps, Ausbleiben der Nachgeburt, Ausbleiben des Wochenflusses, andauernder Wochenfluss, Probleme im Geburtsverlauf

Schmerzen im Lumbalbereich, Durchfall

**KG 4**

- *auf der vorderen Mittellinie 2 cun oberhalb des Symphysenoberrandes*

Alarmpunkt des Dünndarms; bei schwachem Allgemeinzustand, Milz-Qi-Schwäche, Verdauungsstörungen, Bauchschmerzen, Durchfall, unverdaute Speisereste im Stuhl, Aufstoßen, saures Erbrechen

Nieren-Schwäche, Schwäche in den Beinen und im Lumbalbereich, Schmerzen in den Knochen und Gelenken bei älteren Menschen

Urogenitalbeschwerden, erschwerte und schmerzende Harnausscheidung, brennender Schmerz beim Urinieren, „schwache Blase“, Harnverhalten, Ödeme

Samenträufeln, Impotenz, Spermatorrhoe, Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Unfruchtbarkeit, Uterusblutung, Uterusprolaps, Störungen im Geburtsverlauf, anhaltender Wochenfluss

**KG 5**

- *auf der vorderen Mittellinie 2 cun unterhalb der Bauchnabelmitte*

Alarmpunkt des Drei-Erwärmers; bei Urogenitalbeschwerden, erschwerte und schmerzende Harnausscheidung, Harnverhalten, Blut im Urin, Ödeme

Verdauungsstörungen, Durchfall, unverdaute Speisereste im Stuhl, Blähungen, Hämorrhoiden

Menstruationsbeschwerden, Amenorrhoe, Schmerzen im Unterbauch, Uterusblutung, Genitaljuckreiz, Beschwerden und Schmerzen der Genitalien, Beschwerden in den Brüsten, anhaltender Wochenfluss, Ausfluss schwacher Allgemeinzustand, Schwäche des Yuan Qi

**KG 9**

- *auf der vorderen Mittellinie 1 cun oberhalb der Bauchnabelmitte*

reguliert die Wasserwege; bei erschwelter Harnausscheidung, Ödemen, Feuchtigkeitsproblematik  
Beschwerden des Magens, fehlender Appetit, Sodbrennen, Erbrechen, geblähter Bauch, Durchfall

**KG 12**

- *auf der vorderen Mittellinie 4 cun oberhalb der Bauchnabelmitte*

Alarmpunkt des Magens; bei Verdauungsstörungen, Erkrankungen von Milz und Magen, Beschwerden und Schmerzen im Bauch, Magenschmerzen, Völlegefühl auch bei wenig Essen, Übelkeit, Reflux, Erbrechen, Durchfall, geblähter Bauch, unverdaute Speisereste im Stuhl, Verstopfung

Gallenblasenbeschwerden, Gallensteine, Hypertonie

emotionale Disharmonie, Ängste

Kollaps des Yang, Bewusstlosigkeit

**KG 15**

- *auf der vorderen Mittellinie 7 cun oberhalb der Bauchnabelmitte*

Fülle und Schmerzen in der Brust, Herzklopfen, Arrhythmien, emotionale Disharmonie, Bedrücktheit, häufiges Seufzen, Ängste

Kurzatmigkeit, erschwelter Atem, Asthma, Husten

Verdauungsstörungen, Erbrechen, Magenschmerzen, Reflux

stimuliert die Zwerchfellatmung, verbindet Brust- und Bauchraum energetisch

**Lu 1**

- *6 cun lateral der vorderen Mittellinie und 1 cun unterhalb des Schlüsselbeins*

Alarmpunkt der Lungen; bei allen Beschwerden der Atmungsfunktionen wie Husten, Bronchitis, erschwerte Atmung, Asthma, verstopfte Nase, Erkältung, verquollenes Gesicht

Beschwerden und Schmerzen in Brust und Schulter

Verdauungsstörungen, Erbrechen, geblähter Bauch

**Lu 2**

- 6 cun lateral der vorderen Mittellinie am Unterrand des Schlüsselbeins

Erkältung, Husten, Bronchitis, erschwerte Atmung, Asthma

Beschwerden und Schmerzen in Brust, Schulter und seitlichem Rippenbereich, Brustbeklemmung

**Lu 5**

- in der Beugefalte des Ellbogens lateral der Sehne des *M. biceps brachii*

Husten, Bronchitis, erschwerte Atmung, Asthma

Beschwerden der Mund- und Rachenhöhle

Hauterkrankungen (vor allem im Gesicht)

Schmerzen in der Brust und im seitlichen Rippenbereich, Brustbeklemmung, Beschwerden im Lumbalbereich

**Lu 9**

- im Handgelenk in einer Vertiefung radial der Arteria radialis (und ulnar der Sehne des *M. abductor pollicis longus*)

Meisterpunkt für das Gefäßsystem; bei Erkrankungen des Gefäßsystems (auch der Herzkranzgefäße)

fördert die Aufnahme von Sauerstoff, erhöht das Atemvolumen; Notfallpunkt bei Kreislaufkollaps, Bewusstlosigkeit

Husten, erschwerte Atmung, Kurzatmigkeit, Asthma

Brustbeklemmung, Schmerzen in Schulter und seitlichem Rückenbereich

**Ma 25**

- auf der Höhe der Bauchnabelmitte 2 cun lateral der Mittellinie

Alarmpunkt des Dickdarms; bei Verdauungsstörungen, breiiger Stuhl, Durchfall, unverdaute Speisereste im Stuhl, Übelkeit, Erbrechen, wenig Appetit, Verstopfung

Schmerzen im Bereich der Gebärmutter, unregelmäßige Menstruation, Dysmenorrhoe, Unfruchtbarkeit, Ausfluss

geschwollenes Gesicht, Ödeme, schmerzhaftes Harnausscheidung

**Ma 31**

- am Oberrand der Symphyse 2 cun lateral der Mittellinie

Urogenitalbeschwerden, unregelmäßige Menstruation, Uterusblutung, Unfruchtbarkeit, Beschwerden nach der Geburt, Zurückhalten der Plazenta, Ausfluss, Impotenz, Laktationsstörung

Fülle und Schmerzen im Verdauungstrakt, geblähter Bauch, schmerzhaftes Harnausscheidung, Analprolaps

**Ma 36**

- 3 cun unterhalb der lateralen Kniegrube und 1 Querfinger lateral der Schienbeinvorderkante

Verdauungsstörungen, Durchfall, Blähungen, unverdaute Speisereste im Stuhl, Verstopfung, Übelkeit, Aufstoßen, Erbrechen, Aufgetriebenheitsgefühl und Schmerzen im Bauch, Gastritis, Hunger ohne Appetit, fehlender Appetit

tonisiert den gesamten Organismus; bei schwachem Allgemeinzustand, Qi-, Blut- und Yin-Schwäche, Kurzatmigkeit, erschwerte Atmung, Herzklopfen, Schlafstörung, Bluthochdruck

Beschwerden und Schmerzen der Beine, Atrophie der Beinmuskulatur, Kniebeschwerden

Beschwerden im Verlauf des Magen-Meridians wie Mastitis, Globusgefühl (Pflaumenkernhals), Menstruationsbeschwerden

homöostatische Wirkung bei hormonellen Erkrankungen und Diabetes

**Ma 41**

- in der Mitte der Sprunggelenksquerfalte (zwischen den Sehnen des *M. extensor digitorum longus* und des *M. extenso hallucis longus*)

wichtig für den Energiefluss zwischen Bein und Fuß, Beschwerden und Schmerzen im Sprunggelenk, Atrophie der Beinmuskulatur

Kopfschmerzen, Schmerzen in Gesicht und Augen, geschwollenes Gesicht

Tonisierungspunkt des Magens; bei Verdauungsstörungen, Völlegefühl nach dem Essen, Blähungen, Verstopfung (vor allem atonische Verstopfung), Aufgetriebenheitsgefühl, MagenhyPOSEKRETION

emotionale Disharmonie, Unruhe, Herzklopfen, Depression

**MP 6**

- 3 *cun proximal der höchsten Stelle des Innenknöchels am Hinterrand des Schienbeins*

Menstruationsbeschwerden, unregelmäßige Menstruation, Amenorrhoe, Dysmenorrhoe, schwere Geburt, gynäkologische Erkrankungen, Uterusblutung, Unfruchtbarkeit, Spermatorrhoe, Impotenz, Samenträufeln, vorzeitiger Samenerguss, unruhiger Fötus, Schmerzen im Geburtsverlauf, Ausbleiben der Nachgeburt und des Wochenflusses, Ausfluss, Uterusprolaps, Schmerzen und Jucken im Genitalbereich

tonisiert Milz und Magen; bei Schwäche des Verdauungsapparats, Beschwerden und Schmerzen im Bauch, Aufgetriebenheitsgefühl, fehlender Appetit, Ödeme, Durchfall, Fülle und Spannung in Herz und Oberbauch

Rekonvaleszenz, Hypotonie, chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Herzklopfen

allergische und immunologische Erkrankungen, Hauterkrankungen, Hautjuckreiz, Diabetes

Leberbeschwerden, Schwäche der Gallenblase, plötzliche Angst bei Kindern

Nierenbeschwerden, erschwertes Urinieren, Feuchtigkeitsproblematik, Ödeme, Tinnitus

- **Achtung bei Schwangerschaft!**

**Ni 1**

- auf der Mittellinie der Fußsohle an der Grenze zwischen dem vorderen Drittel und dem mittleren Drittel der Fußsohlenlänge

Erdungspunkt; bei Unruhe, Herzklopfen, Schlafstörungen, Gedächtnisprobleme, emotionale Disharmonie, Neigung zu Fracht und Wut, Unentschlossenheit

Scheitelkopfschmerzen, Schwindel, steifer Nacken, hoher Blutdruck

Bewusstlosigkeit, Koma, Hitzeschlag, Krampfanfälle bei Kindern, hoher Blutdruck

**P 1**

- 1 *cun lateral der Brustwarzenmitte im 4. Interkostalraum*

Beschwerden, Fülle und Schmerzen in Brust und seitlichem Rippenbereich, Husten, Kurzatmigkeit

Mastitis, Laktationsstörung

**P 6**

- 2 *cun proximal des Handgelenks zwischen den Sehnen des *M. palmaris longus* und des *M. flexor carpi radialis**

harmonisiert den Magen; bei Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen, Schluckauf, Aufgetriebenheitsgefühl im Bauch, Magenschmerzen, Nahrungsstagnation, Durchfall, Analprolaps, Blut im Stuhl

Herz- und Kreislaufbeschwerden, Herzklopfen, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Hypotonie, Hypertonie  
Beschwerden und Schmerzen in Brust und seitlichem Brustbereich, Beklemmungsgefühl, Husten, Asthma,  
Beschwerden in Mund- und Rachenhöhle

Schlafstörung, Unruhe, schlechtes Gedächtnis, emotionale Disharmonie, Angst und Furcht, depressive Verstimmung

Menstruationsbeschwerden, unregelmäßige Menstruation, erschwerte Harnausscheidung

**P 7**

- im Handgelenk zwischen den Sehnen des *M. palmaris longus* und des *M. flexor carpi radialis*

Herzklopfen, Herzschmerzen, Schlafstörung, Unruhe, emotionale Disharmonie, Depression, Angst und Furcht, Sorgen

Schmerzen in Brust und seitlichem Rippenbereich, Kurzatmigkeit, häufiges Seufzen, Brustbeklemmung, Mastitis

Magenschmerzen, Erbrechen, fauliger Atem (Mundgeruch)

**P 8**

- in der Mitte der Handinnenfläche zwischen dem 3. und 4. Mittelhandknochen

Fieber, Koma, Kollaps des Yang, Bewusstlosigkeit, Hitzeschlag, Bluthochdruck

emotionale Disharmonie, grundloses Lachen, Furcht, Depression, Neigung zu Zorn und Wut

Schmerzen in Brust und seitlichem Rippenbereich, Herzschmerzen, Husten

„öffnet das Herz“

## Behandlung des Kopfes

Die Empfangende liegt so entspannt wie möglich auf dem Rücken.  
Arbeit aus dem Seiza-Sitz hinter dem Kopf der Empfangenden.

### Vorbereitung



#### Langziehen des Nackens

Den Kopf der Empfangenden mit beiden Händen von unten her halten und ihren Nacken langziehen.  
Dann den Kopf der Empfangenden eventuell auf ein kleines (dünnes) Kissen legen.



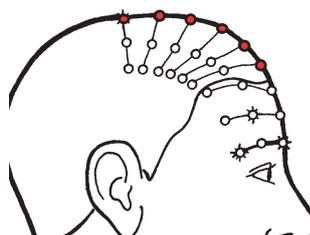
### Kopf

Die Punkte der Kopf-Mittellinie werden mit zwei Daumen gedrückt, die Seitenlinien mit nur einem Daumen.  
Im Allgemeinen beginnt man die Seitenlinien rechts.



#### Kopf-Mittellinie - 6 Punkte auf der Scheitellinie - 3x

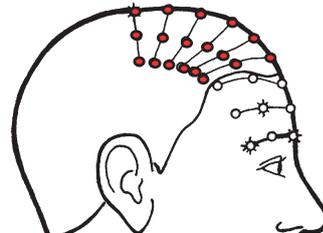
Der erste Punkt liegt an der Haaransatzstelle auf der Stirn (bzw. dort, wo sie einmal gewesen sein könnte).  
Der sechste Punkt (GV 20) liegt auf der „höchsten Stelle des Schädels“, auf dem Schnittpunkt der Verbindungslinie beider Ohrmuschelspitzen mit der Mittellinie.





### Kopf-Seitenlinien - 6 Linien zu je 3 Punkten am Kopf - 3x

Die jeweils ersten Punkte entsprechen den Punkten der Kopf-Mittellinie, die jeweils zweiten Punkte liegen etwa im Verlauf des Gallenblasenmeridians und die jeweils dritten Punkte liegen etwa in derselben Entfernung von der Mittellinie wie Ma 8.



Nach dem Abschluss einer (meist der rechten) Seite des Kopfes wird die Kopf-Mittellinie 1x wiederholt, dann die zweite Seite (Kopf-Seitenlinien) behandelt. Danach wieder die Kopf-Mittellinie 1x wiederholen, dann die Kopf-Seitenlinien links und rechts zugleich 1x und abschließend nochmals die Kopf-Mittellinie 1x wiederholen.

## Stirn & Gesicht

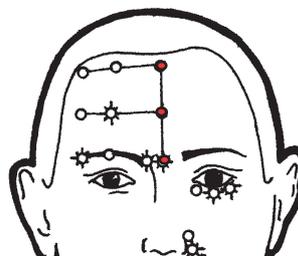
Die Punkte der Stirn-Mittellinie werden mit zwei Daumen gedrückt, die Punkte der Stirn-Seitenlinien mit nur einem Daumen.



### Stirn-Mittellinie - 3 Punkte auf der Stirn - 3x

Der erste Punkt (Yintang) liegt in der Mitte zwischen den beiden Augenbrauen.

Der dritte Punkt liegt unter (vor) dem Haaransatz.

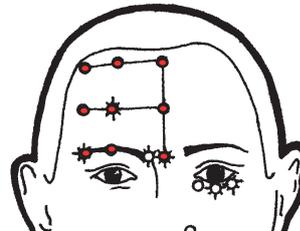




**Stirn-Seitenlinien - 3 Linien zu 3 Punkten auf der Stirn - 3x**

Die jeweils ersten Punkte entsprechen den Punkten der Stirn-Mittellinie, die jeweils zweiten Punkte liegen senkrecht über der Pupille und die jeweils dritten Punkte liegen auf/über dem lateralen Rand der Augenbraue.

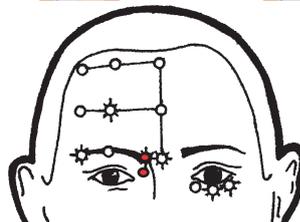
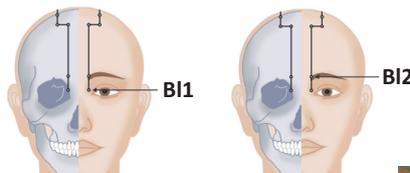
Der erste Punkt der ersten Linie ist BI 2, der dritte Punkt der ersten Linie 3E 23 und der zweite Punkt der zweiten Linie ist Gb 14.



**Haupttsubos**

**BI 1** (1 fen medial und oberhalb des inneren Augenwinkels links und rechts zugleich drücken.

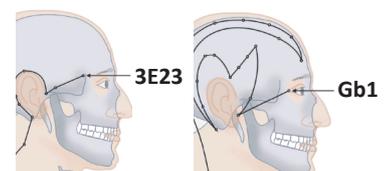
**BI 2** (in einer Grube am medialen Ende der Augenbraue) links und rechts zugleich drücken.



**Haupttsubos (FS)**

**3E 23** (in einer Vertiefung am lateralen Rand der Augenbraue) links und rechts zugleich drücken.

**Gb 1** (5 fen lateral des äußeren Augenwinkels) links und rechts zugleich drücken (oder 3E 23 & Gb 1 miteinander verbinden und links und rechts zugleich drücken).





### Hauptsubos (FS 2)

**Taiyang** (in einer Vertiefung an der Schläfe) links und rechts zugleich drücken.



### Ohr

Mit einer Bewegung - links und rechts zugleich - über die Augenbrauen bis zu den Ohren streichen - und dann freie Arbeit an den Ohren und um sie herum (links und rechts zugleich).

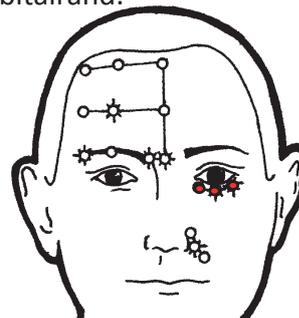


### Augenlinie - 3 Punkte am unteren Orbitalrand - 3x

Der erste Punkt liegt zwischen am medialen unteren Orbitalrand.

Der zweite Punkt (Ma 1) liegt in der Mitte des unteren Orbitalrandes.

Der dritte Punkt (Ex 4) liegt am lateralen unteren Orbitalrand.



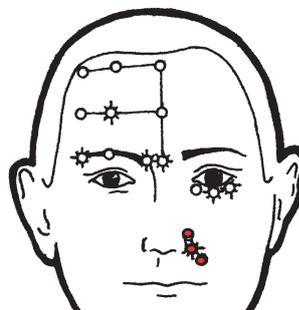


### Nasenlinie - 3 Punkte entlang den „Nasenfalten“ - 3x

Der erste Punkt liegt nahe dem Nasenbein.

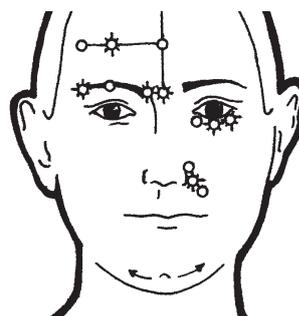
Der zweite Punkt (Di 20) liegt in der Nasolabialfalte (1/2 cun lateral der Mitte des Außenrandes des Nasenflügels).

Der dritte Punkt liegt oberhalb der Oberlippe.



### Kinn

Das Kinn von der Mitte nach außen hin ausstreichen.



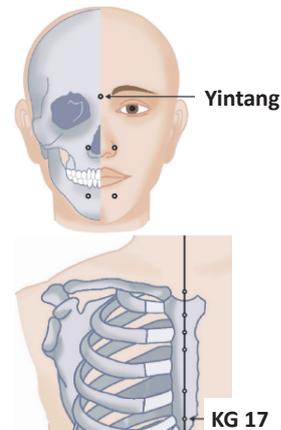
### Schädelbasis

Unter dem Schädelknochen - unter dem Kinn beginnend - sanft nach hinten hin ausstreichen.

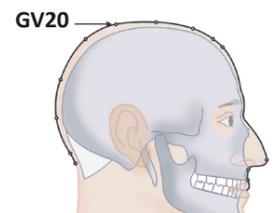
## Abschluss



**Yintang** (in der Mitte zwischen den Augenbrauen) und **KG 17** (auf der vorderen Medianlinie in der Höhe des 4. Intercostalraumes) zusammen drücken („miteinander verbinden“). „Feuerfinger“ verwenden!



Eventuell **GV 20** (auf dem Schnittpunkt der Medianlinie und der Verbindungslinie beider Ohrmuschelspitzen) drücken.



Seiza-Sitz vor den Füßen der Empfangenden: **BI 67** (am lateralen Nagelfalzwinkel der kleinen Zehe) - eventuell zusammen mit **Ni 1** (in einer Vertiefung zwischen den beiden Fußballen) - links und rechts zugleich drücken.



## Ablauf eines kompletten Kopf-Shiatsu

- 1) Vorbereitung
- 2) Kopf: Kopf-Mittellinie (3x), Kopf-Seitenlinien rechts (3x), Wiederholung der Kopf-Mittellinie (1x), Kopf-Seitenlinien links (3x), Wiederholung der Kopf-Mittellinie (1x), Kopf-Seitenlinien links und rechts zugleich (1x), Wiederholung der Kopfmittellinie (1x)
- 3) Stirn & Gesicht: Stirn-Mittellinie (3x), Stirn-Seitenlinien rechts (3x), Wiederholung der Stirn-Mittellinie (1x), Stirn-Seitenlinien (3x), Wiederholung der Stirn-Mittellinie (1x)
- 4) Hauptsubos (Bl 1, Bl 2, 3E 23, Gb 1, Taiyang), Ohr, Augenlinie (3x), Nasenlinie (3x), Kinn, Schädelbasis
- 5) Abschluss (Yintang, KG 17, GV 20, BI 67 & Ni 1)

## Wichtige Punkte im Verlauf der Behandlung des Kopfes

### 3E 23

- in einer Vertiefung am lateralen Ende der Augenbraue

gerötete und schmerzende Augen, verschwommenes Sehen, juckende Augenlider und Augenbrauen  
Kopfschmerzen, Abneigung gegen Wind und Kälte, Zahnschmerzen, Sinusproblematik

### BI 1

- 1 fen medial und superior des inneren Augenwinkels am medialen Orbitalrand

gerötete, geschwollene, tränende und schmerzende Augen, verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit  
Sinusproblematik, rinnende Nase, verstopfte Nase  
Stirnkopfschmerzen

### BI 2

- in einer Vertiefung am medialen Ende der Augenbraue (senkrecht oberhalb von BI 1)

gerötete, geschwollene, juckende und schmerzende Augen, verschwommenes Sehen, Zucken der Augenlider  
Stirnkopfschmerzen, Schmerzen im Bereich der Augenbrauen, Sinusproblematik, Schnupfen  
steifer und schmerzender Nacken

### BI 67

- am lateralen Nagelfalzwinkel der kleinen (fünften) Zehe

allgemeine Körperentspannung; bei Erschöpfung, Hypotonie, Unruhe, Krämpfe  
Kopfschmerzen, schwerer Kopf, Nackenschmerzen, verstopfte Nase  
erschwerter Harnausscheidung, schmerzhaftes Urinieren, Samenträufeln  
Lageanomalie des Fötus, verzögerte oder schwierige Geburt, Wehenschwäche, Zurückhalten der Plazenta  
- **Achtung bei Schwangerschaft!**

### Di 20

- in der Nasolabialfalte auf der Höhe der Mitte des Außenrandes des Nasenflügels

verstopfte Nase, rinnende Nase, Verlust des Geruchsinns, erschwerte Atmung, Polypen in der Nase, Nasenbluten  
Beschwerden im Mund- und Lippenbereich, Zahnschmerzen, gespannte Gesichtsmuskulatur, geschwollenes und juckendes Gesicht, Sinusproblematik, gerötete Augen

### Gb 1

- 5 fen lateral des äußeren Augenwinkels

gerötete, geschwollene, tränende, juckende und schmerzende Augen, verschwommenes Sehen  
Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Beschwerden im Kiefergelenk

### Gb 14

- 1 cun oberhalb der Augenbrauenmitte (bei geradeaus gerichtetem Blick senkrecht über der Pupillenmitte)

Augenerkrankungen, tränende Augen  
Stirnkopfschmerzen, Sinusproblematik, zuckende, juckende und schmerzende Augenlider, Schwindel  
„öffnet die physische und geistige Sehkraft“

**GV 20**

- auf der Mittellinie 5 cun hinter dem Stirnhaaransatz (auf dem Schnittpunkt der Mittellinie mit der Verbindungslinie der beiden Ohrmuschelspitzen)

wirkt psychisch beruhigend, ausgleichend und koordinierend; bei emotionaler Disharmonie, Unruhe, Herzklopfen, Konzentrationsschwäche, schlechtes Gedächtnis, fehlende Orientiertheit, Schlafstörungen, Schläfrigkeit, Depression

hebt schwaches Yang und senkt exzessives Yang ab; bei Kopfschmerzen, Sinusitis, Schwindel, verschwommenes Sehen, Tinnitus, Hypotonie, Hypertonie

Bewusstlosigkeit, Epilepsie, Kiefersperre, Halbseitenlähmung

verstopfte Nase, rinnende Nase, Nasenbluten, Verlust des Geruchsinns

**KG 17**

- auf der vorderen Mittellinie auf dem Brustbein auf der Höhe des 4. Interkostalraums

Alarmpunkt des Perikard; bei Beschwerden in Brust und Herz, Brustbeklemmung, Fülle und Druck in Brust und Zwerchfellbereich, Herzrhythmusstörungen

Meisterpunkt der Atmungsorgane; bei Kurzatmigkeit, erschwerte Atmung, Bronchitis, Husten, Asthma

Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Beschwerden der Speiseröhre, Erbrechen

Laktationsstörung, Spannung und Schmerzen in den Brüsten, Mastitis

Bewusstlosigkeit

„öffnet das Herz“

**Ma 1**

- zwischen Augapfel und dem unteren Orbitalrand senkrecht unter der Pupillenmitte (bei geradeaus gerichtetem Blick)

gerötete, geschwollene, juckende, tränende und schmerzende Augen, verschwommenes Sehen

Kopfschmerzen

**Ni 1**

- auf der Mittellinie der Fußsohle an der Grenze zwischen dem vorderen Drittel und dem mittleren Drittel der Fußsohlenlänge

Erdungspunkt; bei Unruhe, Herzklopfen, Schlafstörungen, Gedächtnisprobleme, emotionale Disharmonie, Neigung zu Frucht und Wut, Unentschlossenheit

Scheitelkopfschmerzen, Schwindel, steifer Nacken, hoher Blutdruck

Bewusstlosigkeit, Koma, Hitzeschlag, Krampfanfälle bei Kindern, hoher Blutdruck

**Yintang**

- in der Mitte zwischen den Augenbrauen an der Nasenwurzel

emotionale Disharmonie, Unruhe, Angst, Schlafstörung

Kopfschmerzen, Schwindel, Hypertonie

verstopfte Nase, rinnende Nase, Nasenbluten, Bronchitis, Lungenerkrankungen

Augenerkrankungen, Schmerzen im Gesicht, Kopfschmerzen

**Taiyang**

- 1 cun hinter dem Mittelpunkt der Verbindungslinie zwischen dem lateralen Augenbrauenende und dem lateralen Augenwinkel (Vertiefung an der Schläfe)

(einseitige) Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Erkältung

geschwollene und schmerzende Augen, verschwommenes Sehen

Zahnschmerzen