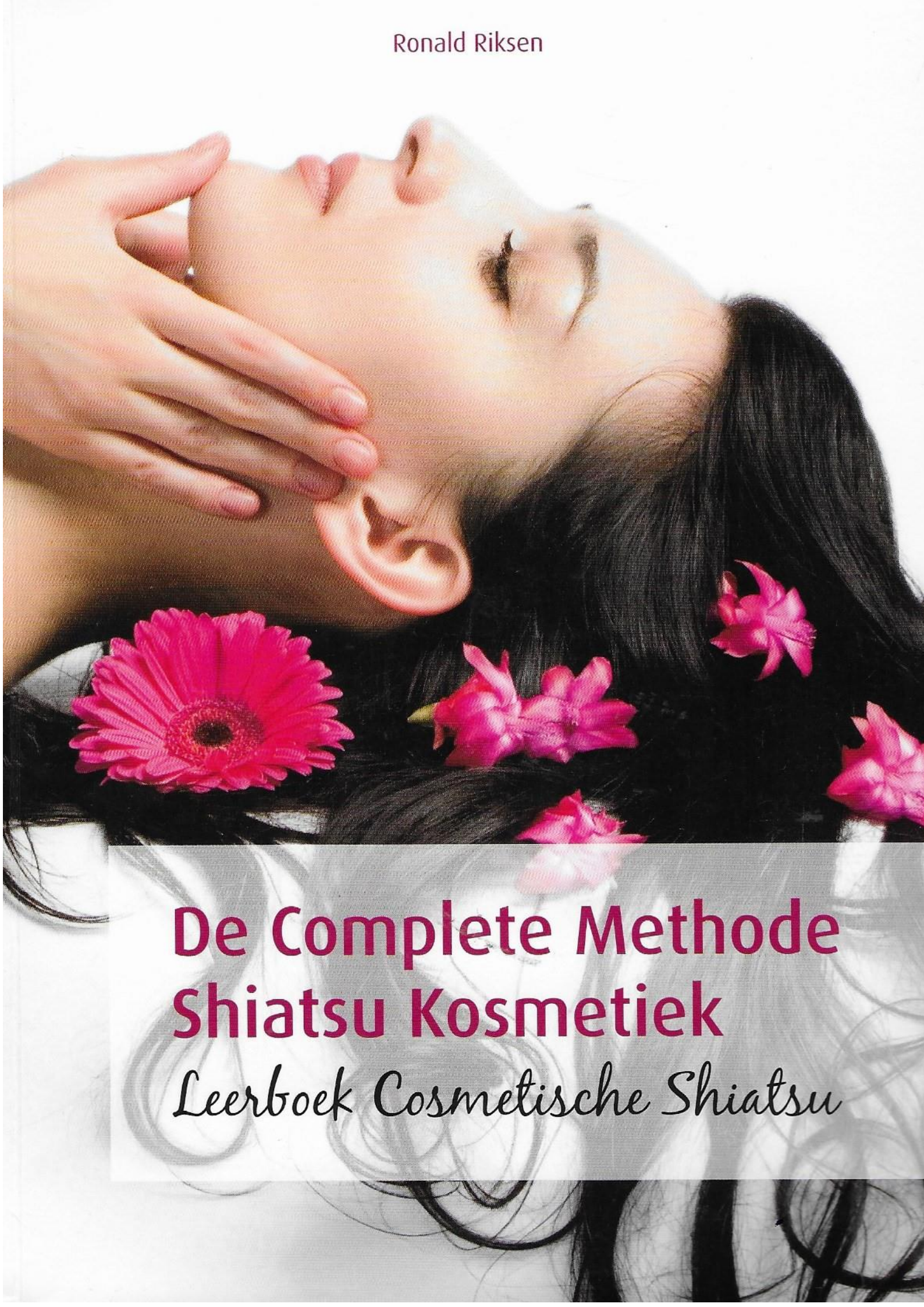


Ronald Riksen

A close-up photograph of a woman with dark hair lying down. Her eyes are closed, and her hand is gently resting on her cheek. Several bright pink flowers are tucked into her hair. The background is a soft, out-of-focus white.

# **De Complete Methode Shiatsu Kosmetiek**

*Leerboek Cosmetische Shiatsu*

# Inhoud

## 1. Shiatsu, de innerlijke uitstraling

- 1.1 Drie hoofdstromingen
- 1.2 Essentie Shiatsu Kosmetiek
- 1.3 Kenmerken cosmetische Shiatsu
- 1.4 Aanraken en contact
- 1.5 Aanvoelen, invoelen en doorvoelen
- 1.6 Algemene regels
- 1.7 Contra indicaties

## 2. De principes van Yin & Yang

- 2.1 Holisme
- 2.2 Inleiding tot Yin & Yang
- 2.3 De vijf wetmatigheden
- 2.4 Yin en Yang in de praktijk

## 3. De energetische bloedcirculatie

- 3.1 De energiehuishouding
- 3.2 Hara, de biologische energiebron
- 3.3 De vier energieprincipes
- 3.4 Positieve en negatieve energie
- 3.5 De energiefuncties
- 3.6 De energieverstoringen
- 3.7 Energie beïnvloeding

## 4. Het meridiaanstelsel

- 4.1 De meridianen
- 4.2 De hoofdmeridianen
- 4.3 De bijzondere meridianen
- 4.4 De drukpunten
- 4.5 Eigenschappen van de drukpunten

## 5. Longen en Dikke darm relaties

- 5.1 De huidmeridiaan
- 5.2 De Long drukpunten
- 5.3 De Dikke darm drukpunten
- 5.4 Relatieschema Longen en Dikke darm

## 6. Milt en Maag relaties

- 6.1 De Milt drukpunten
- 6.2 De Maag drukpunten
- 6.3 Relatieschema Milt en Maag

## 7. Hart en Dunne darm relaties en Hartconstrictor en Driewarmer relaties

- 7.1 De Hart drukpunten
- 7.2 De Dunne darm drukpunten
- 7.3 De Hartconstrictor drukpunten
- 7.4 De Driewarmer drukpunten
- 7.5 Relatieschema Hart en Dunne darm
- Relatieschema Hartconstrictor en Driewarmer

## 8. Nieren en Blaas relaties

- 8.1 De Nier drukpunten
- 8.2 De Blaas drukpunten
- 8.3 Relatieschema Nieren en Blaas

## 9. Lever en Galblaas relaties

- 9.1 De Lever drukpunten
- 9.2 De Galblaas drukpunten
- 9.3 Relatieschema Lever en Galblaas
- 9.4 Dumo en Renmo drukpunten

## 10. Theorie van de praktijk

- 10.1 Kalmering en stimulering
- 10.2 Richting van de massage
- 10.3 Druktechnieken
- 10.4 Massagetechnieken
- 10.5 Bijzondere technieken

## 11. De oosterse huidanalyse

- 11.1 Reflexzones in het gezicht
- 11.2 Locatie reflexzones
- 11.3 Het behandelplan
- 11.4 De oosterse huidanalyse

## 12. Methode, Shiatsu Kosmetiek

- 12.1 Droge huid - vochtarm
- 12.2 De Organische Lichaamsvloeistoffen – Jin-Ye
- 12.3 De oorzaken
- 12.4 De symptomen
- 12.5 De accenten voor de massage
- 12.6 Een scenario voor de droge, vochtarme huid
- 12.7 Reactie op de massagebehandeling

## 13. Huidtypen en huidverzorging

- 13.1 Droge huid – gevoelig tot overgevoelig
- 13.2 Vette huid – acne / huiduitslag
- 13.3 Rijpere huid – vroegtijdige veroudering
- 13.4 Het facelift effect

## 14. De Chinese fysiologie

- 14.1 Energetische dermatologie
- 14.2 Fysiologie van het bloed
- 14.3 Fysiologie van de hormonen
- 14.4 Fysiologie van de emoties

## 15. Huidpathologie

- 15.1 Ziekte oorzaken
- 15.2 De acht principes
- 15.3 De zes pathogene factoren
- 15.4 Huidpathologie

## Index