

Inhalt

Vorwort	9	(Konzeptions- und Gouverneursgefäß) .. 65
Einleitung	11	Übung „A“ (Lungen- und
Einführung	13	Dickdarm-Meridian)
Gesundheit entsteht aus Lebensfreude	13	Übung „B“ (Milz- und Magen-Meridian) .. 68
Universelle Prinzipien	13	Übung „C“ (Herz- und
Die Natur des Lebens	14	Dünndarm-Meridian)
„Gesundheitstrends“	16	Übung „D“ (Nieren- und
Einheit von Wissen und Tun	17	Blasen-Meridian)
Mit dem Körper lernen	17	Übung „E“ (Herz-Kreislauf- und
1. Übung und Integration von Körper .		Dreifacher-Wärmer-Meridian)
und Geist	19	Übung „F“ (Leber- und
Was bedeutet Gesundheit?	19	Gallenblasen-Meridian)
Gesundheitsübungen	20	6. Ergänzungsübungen
Übung als Reflexion des Lebens	22	Bewegung in Verbindung mit
Auf den Körper hören	23	geistigen Bildern
Bewußtheit und Bewegung	26	Übung „Y“ – Im Flug
Entschlossen dabeibleiben	28	(Lungen- und Dickdarm-Meridian)
2. Imagination, Atmung und		Übung „W“ – Knie heben
Entspannung	30	(Milz- und Magen-Meridian)
Sich ergänzende Ansätze	30	Übung „U“ – Wippe
Bildhafte Vorstellung und Bewegung	31	(Herz- und Dünndarm-Meridian)
Imagination und Übung	32	Übung „T“ – Hüftgang
Atmung und Bewegung	34	(Nieren- und Blasen-Meridian)
Ki und Entspannung	35	Übung „R“ – Bärenschaukeln (Herz-Kreislauf-
Lösen von Spannungen	36	und Dreifacher-Wärmer-Meridian)
Imaginationsatmung	37	Übung „S“ – Über die Schulter blicken
3. Die Prinzipien der		(Leber- und Gallenblasen-Meridian)
Meridianübungen	41	Übung „Q“ – Kopfsenken
Gesundheit im Fernen Osten	41	(Gouverneursgefäß)
Meridianübungen	44	Übung „P“ – Bauchsenken
Was sind die Meridiane?	45	(Konzeptionsgefäß)
4. Die Funktion der Meridiane	51	7. Übungen am Arbeitsplatz
Lungen- und Dickdarm-Meridian	51	Übung „X“ (Lungen- und
Milz- und Magen-Meridian	52	Dickdarm-Meridian)
Herz- und Dünndarm-Meridian	54	Übung „O“ (Milz- und Magen-Meridian) .. 86
Nieren- und Blasen-Meridian	56	Übung „K“ (Herz- und
Herz-Kreislauf- und Dreifacher-		Dünndarm-Meridian)
Wärmer-Meridian	58	Übung „J“ (Nieren- und Blasen-Meridian) 89
Leber- und Gallenblasen-Meridian	60	Übung „G“ (Herz-Kreislauf- und
5. Grundübungen	62	Dreifacher-Wärmer-Meridian)
Ausführung der Grundübungen	62	Übung „L“ (Leber- und
Übungen „Z“ und „I“		Gallenblasen-Meridian)
(Ausgangspositionen)	63	8. Typenübungen
Übungen „p“ und „q“		Meridianübungen nach Typen
		Wiederherstellung des
		Energiegleichgewichts
		Unausgewogenheiten bewußt
		wahrnehmen

Übung „a“ (Lungen-Meridian)	101
Übung „y“ (Dickdarm-Meridian)	102
Übung „w“ (Magen-Meridian)	103
Übung „b“ (Milz-Meridian)	104
Übung „c“ (Herz-Meridian)	105
Übung „u“ (Dünndarm-Meridian)	106
Übung „t“ (Blasen-Meridian)	107
Übung „d“ (Nieren-Meridian)	108
Übung „e“ (Herz-Kreislauf-Meridian)	109
Übung „f“ (Dreifacher-Wärmer-Meridian)	110
Übung „s“ (Gallenblasen-Meridian)	111
Übung „i“ (Leber-Meridian)	112

9. Imaginationsübungen zur

Verbesserung des Aussehens 113

Übungen und äußere Erscheinung 113

Übergewicht und Meridian-Typen 114

Typ A (Lungen- und 115

Dickdarm-Meridian)

Typ B (Milz- und Magen-Meridian) 116

Typ C (Herz- und Dünndarm-Meridian) . 116

Typ D (Nieren- und Blasen-Meridian) 117

Typ E (Herz-Kreislauf- und 117

Dreifacher-Wärmer-Meridian)

Typ F (Leber- und 118

Gallenblasen-Meridian)

10. Übungen im Liegen 119

Übung „j“ (Dickdarm-Meridian) 120

Übung „i“ (Milz-Meridian) 121

Übung „h“ (Lungen-Meridian) 122

Die Wirkung der Übungen

„j“, „i“ und „h“ 122

Übung „z“ (Magen-Meridian) 123

Übung „k“ (Dreifacher- 123

Wärmer-Meridian)

Die Wirkung der Übungen „z“ und „k“ .. 124

Übung „n“ (Herz-Meridian) 125

Übung „g“ (Herz-Kreislauf-Meridian) 125

Die Wirkung der Übungen „n“ und „g“ .. 126

Übung „l“ (Konzeptions- und 127

Gouverneursgefäß)

Übung „H“ (Nieren-Meridian) 127

Die Wirkung der Übungen „l“ und „H“ .. 128

Übung „x“ (Leber-Meridian 128

und Gallenblasen-Meridian)

Übung „o“ (Blasen-Meridian) 129

Die Wirkung der Übungen „x“ und „o“ .. 130

Übung „m“ (Dünndarm-Meridian) 131

Übung „v“ (Dünndarm-Meridian) 131

Die Wirkung der Übungen „m“ und „v“ 132

11. Abschlußübungen 133

Übung „M“ (Hals und 133

Schultern ausrichten)

Übung „N“ (Kopfstand) 134

Übung „V“ (Vollendung) 135

12. Partnerübungen 136

Übungen und Shiatsu 136

Tips für die Partnerübungen 137

Partnerübungen im Sitzen 140

Einstimmung 140

Rückendehnung 140

Entspannen des Rückens 141

Entspannen der Schultern 141

Entspannen der Arme 142

Armkreisen 143

Den Nacken entspannen 145

Nacktenkreisen 145

Blockaden in den Schultern lösen 146

Schulterkreisen 146

Dehnen des Rumpfes 147

Beidseitiges Armkreisen 147

Dehnen der Wirbelsäule 148

Seitenlage 149

Schulterkreisen 149

Armkreisen 150

Dehnen des Oberschenkels 151

Dehnen des Rückens 151

Dehnen der Seite 152

Ausrichten der Wirbelsäule 153

Blockaden im Rücken lösen 153

Bauchlage 154

Blockaden an der Wirbelsäule lösen 154

Blockaden im Rücken lösen 156

Ausrichten der Wirbelsäule 156

Ausrichten der Lendenwirbel 157

Blockaden in den Beinen lösen 158

Behandeln des angewinkelten Beins 159

Rückenlage 161

Ausstreichen des Bauches 161

Blockaden im Oberschenkel lösen 162

Dehnen der Beininnenseite 163

Dehnen der Beinaußenseite 163

Dehnen der Beinrückseite 164

Dehnen der Beinvorderseite 165

Vorbereitung auf das Lösen der Blockaden ..

im Lendenwirbelbereich 166

Blockaden lösen im 166

Lendenwirbelbereich 166

Fußgelenke lockern 167

Ausrichten der Schulter	168	Asthma	193
Ausrichten des Halses	169	Funktionsstörungen des Nervensystems	194
Dehnen der Arme	170	Nervenschmerz	194
Anheben der Taille	172	Lähmungen	195
13. Ausbalancieren des Ki		Schlaflosigkeit	195
nach Typen	173	Stoffwechsel- und Hormonstörungen	196
Arbeiten mit Ki	173	Diabetes	196
Meridian-Typen erkennen	173	Gicht	196
Die Bedeutung der Leere	175	Basedow-Krankheit	196
Kyo-Zustand des Lungen-Meridians	177	Störungen der Ausscheidungs-	
Kyo-Zustand des Dickdarm-Meridians	177	und Fortpflanzungsorgane	197
Kyo-Zustand des Magen-Meridians	178	Nierenerkrankungen	197
Kyo-Zustand des Milz-Meridians	179	Blasenkatarrh	198
Kyo-Zustand des Herz-Meridians	179	Menstruationsbeschwerden	198
Kyo-Zustand des Dünndarm-Meridians	180	Frösteln und Kälteempfindlichkeit	199
Kyo-Zustand der Blase	181	Vergrößerung der Vorsteherdrüse	200
Kyo-Zustand des Nieren-Meridians	181	Impotenz	200
Kyo-Zustand des Herz-		Erkrankungen der Haut und der	
Kreislauf-Meridians	182	Wahrnehmungsorgane	200
Kyo-Zustand des Dreifacher-		Hautentzündung und Nesselsucht	200
Wärmer-Meridians	183	Ekzeme und Fußpilz	201
Kyo-Zustand des		Rauhe Haut und Hautunreinheiten	201
Gallenblasen-Meridians	183	Augenermüdung und Kurzsichtigkeit	202
Kyo-Zustand des Leber-Meridians	184	Hörbeschwerden	203
14. Behandlung spezifischer		Nachwort	204
körperlicher Beschwerden	185	Quellenangaben	208
Die eigentliche Ursache	185	Literaturhinweise	209
Funktionsstörungen des		Liste der Übungen	210
Bewegungsapparates	186	Stichwortverzeichnis	211
Nacken- und Schulterverspannungen	186		
Schulter-Arm-Syndrom	187		
Sehnenscheidenentzündung	187		
Kniegelenksentzündung	188		
Schmerzen im unteren Rücken	188		
Arthritis	189		
Störungen des Verdauungssystems	189		
Verdauungsstörungen	189		
Verstopfung	190		
Hämorrhoiden	190		
Störungen des Herz-Kreislaufsystems	190		
Hoher Blutdruck	190		
Angina Pectoris	191		
Niedriger Blutdruck	191		
Erkrankungen der Atmungsorgane	192		
Erkältung	192		
Husten	192		
Erkrankungen der Stirn- und			
Nebenhöhlen	193		