

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einleitung	8
Geschichtsentstehung vom Dim Mak (Dian Xue)	10
Ableitungen vom Dim Mak	12
Akupunktur und Dim Mak	14
Dim Mak Nervenpunkte	15
Richtungsverlauf der Schläge und Stiche	16
Stichtechnik mit den Fingerspitzen	16
Schlag- und Stoßtechnik	17
Greiftechnik mit Daumen und Zeigefinger:	17
Kopfstoßtechnik	17
Würgetechnik mit dem Arm:	17
Tritttechnik	17
Hebeltechnik gegen die Gelenke	17
Selbstverteidigung und Nervenpunkttechniken	18
Die Macht der Details	20
Die Wahrnehmung ist getrübt	20
Konzentration	21
Anwendungsbereiche von Nervenpunkttechniken	22
Lage der Nervenpunkte	24
Handnervenpunkte	25
Kopfnervenpunkte	33
Körpernervenpunkte vorne	36
Körpernervenpunkte seitlich	44
Körpernervenpunkte hinten	49
Tödliche Nervenpunkte	54
Notwehrgesetz	64
Abschlusswort	69
Zitate von Kampfsportlern und trainierenden	69
Literatur	70