

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5

Informationen zur Benutzung des Buches 7

Alles ist Energie 9

- Qi – die vitale Lebensenergie 9 ■ Yin und Yang 10
- Die Qualitäten von Yin und Yang 12 ■ Yin- und Yang-Phasen 12
- Das Tao – die Essenz allen Seins 15

Energieleitbahnen und Energiezentren im Körper 17

- Meridiane – die Energieleitbahnen 16
- Chakren – die feinstofflichen Energiezentren 16

Mit Akupressur energieausgleichend behandeln 19

- Was ist Akupressur? 19 ■ Wie wirkt Akupressur? 20
- So wählen Sie Ihre Punkte aus 20 ■ So finden Sie Ihre Punkte 22
- Grifftechniken 23 ■ Behandlungsdauer 24
- Übungen zur Harmonisierung Ihrer Energien 26
- Positive Gestaltung Ihres Umfeldes 30 ■ Akupressur bei Notfällen 35

Die Akupressurpunkte 40

■ Akupressurpunkte für die Rückenmassage 93 ■ Spezialpunkte 101

Wie Meridiane unser Wohlbefinden beeinflussen 106

■ Der Geist im Körper 108 ■ Der Lungenmeridian 114
■ Der Dickdarmmeridian 116 ■ Der Magenmeridian 118
■ Der Milz-Pankreas-Meridian 120 ■ Der Herzmeridian 122
■ Der Dünndarmmeridian 124 ■ Der Blasenmeridian 126
■ Der Nierenmeridian 128 ■ Der Kreislaufmeridian 130
■ Der Dreifach-Erwärmer-Meridian 133
■ Der Gallenblasenmeridian 135 ■ Der Lebermeridian 137
■ Das Konzeptionsgefäß 139 ■ Das Lenkergefäß 140

Wie Chakren unser Wohlbefinden beeinflussen 141

■ Das Basis-Chakra 143, Das Sexual-Chakra 144
■ Das Solarplexus-Chakra 145 ■ Das Herz-Chakra 146 ■ Das Kehl-Chakra 147
■ Das Stirn-Chakra 148 ■ Das Kronenchakra 149

Therapeutische Hinweise 150

Anhang 169

■ Literaturverzeichnis 169 ■ Stichwortregister 170 ■ Danksagung 182
■ Adressen, die weiterhelfen 183 ■ Bücher für Ihre Gesundheit 184