

## 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