

Inhalt

- 4 **Die Lunge und das Metallelement**
Der Herbst des Lebens • Die Organe des Metallelements
- 8 **Die Lunge – Das Leben einatmen**
Das »Himmlische Qi« empfangen • Atemübungen • Trauer und Abschied • Anhaften, Loslassen ... Freiheit • Die Lunge und die Abwehrenergie • Die Lunge und die Haut • Die Lunge, die Nase und der Instinkt • Der Lebensinstinkt – Das Ja zum Leben • Die Lunge und die Zuversicht
- 36 **Der Dickdarm – Festhalten und Loslassen**
Der Sinn für das Wesentliche
- 39 **Die Kraft des Metallelements**
Struktur, Disziplin, Gerechtigkeit • Archetyp des Vaters – Autorität und Führung • Feuer kontrolliert Metall
- 45 **Meridiane und Körperzonen**
Körperübungen und Akupressur • Brustkorb • Oberer Rücken • Zwerchfell und Bauch • Kehle • Arme, Hände, Daumen, Zeigefinger • Diagnostische Zeichen für das Metallelement
- 64 **Essen für Lunge und Dickdarm**
Der scharfe Geschmack • Innere Trockenheit • Die Abwehr stärken • Darmreinigung – Entschlacken und Entgiften • Aufbau einer gesunden Darmflora
- 74 **Alles Gute für die Lunge**
- 76 **Über die Autoren**