

# Inhalt

<b>Dank</b>	9
<b>I. TEIL</b>	
<b>Einleitung</b>	11
<b>Kränkungen</b>	13
Schwere seelische Belastungen und Verletzungen	17
Stress und Dauer-Kränkungen	21
<b>Muskuläre Tiefenentspannung</b>	29
Muskelfunktion und Schmerz	32
<i>Die relative aktive Muskellänge</i>	38
Myo-Reflex als aktive Selbst-Regulation	41
Die Lehre der TCM	45
<b>Die Selbst-Behandlung</b>	48
Der innere Handlungsspielraum	50
<b>Allgemeine Hinweise zu den Übungen</b>	53
Übungsregeln	53
Die Auswahl und Zusammenstellung der Übungen	54
Körpersymptome und die entsprechenden KiD-Übungen	55
Wegweiser zu den KiD-Übungen über die fünf Elemente	60
<i>Von den Beschwerden zum Element und zu den Meridianen</i>	60
<i>Von den Elementen und Meridianen zu den Übungen</i>	63

## **II. TEIL**

<b>Die KiD – Übungen</b>	<b>65</b>
Die Schraube	66
Segel im Wind	69
Gräser im Wind	71
Der Kranich	73
Der Tisch	75
Die kleine Pyramide	78
Der Sonnengruß	80
Der Sonnenflug	84
Auf vier Beinen	86
Die Grazie	88
Zehentanz	90
Die Sprungfeder	92
Der stolze Hahn	94
Der Baum im Wind	97
Der Kreis der Hände I	99
Der Kreis der Hände II	101
Der Pavian	103
Segelschiff im Wind	105
Der Blick der Eule	107
Himmelsblick	109
Das Lächeln	112
Der stille Gesang	114
<b>Augen-Blicke</b>	<b>116</b>
<b>Druckpunkte an den Händen und im Gesicht</b>	<b>120</b>
Druckpunkte an den Händen	120
<i>Druckpunkt-Zuordnungen an der Hand</i>	122
Druckpunkte im Gesicht	123
<i>Die Krone</i>	124
<i>Das Gesicht</i>	125
<i>Der kleine Drache</i>	129

<b>Anhang</b>	131
<b>Das Innenleben der Muskelfasern</b>	131
<b>Minus- und Plus-Symptome in der TCM</b>	133
<i>Wasser</i>	133
<i>Holz</i>	134
<i>Feuer</i>	134
<i>Erde</i>	135
<i>Metall</i>	136
<b>Anmerkungen</b>	137
<b>Literatur</b>	139
Übungsbücher und Ratgeber	139