

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	6
2.	Ruheübungen	8
2.1	Sitzhaltung	8
2.2	Übungsprinzipien	8
2.2.1	Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit.	8
2.2.2	Das Qi folgt der Aufmerksamkeit	10
2.2.3	Ruhe und Bewegung gehören zusammen.	10
2.2.4	Unten voll, oben leicht	11
2.2.5	Das Maß wahren	11
2.2.6	Schritt für Schritt üben	11
2.3	Dantians.	12
2.4	Aufbau einer Ruheübung	12
2.5	Anleitung einer Ruheübung	14
2.5.1	Einleitung	14
2.5.2	Abschluss	18
3.	Die 12 Hauptmeridiane	20
3.1	Übersicht	20
3.2	Die drei Zyklen	22
3.2.1	Erster Zyklus.	22
3.2.2	Zweiter Zyklus	24
3.2.3	Dritter Zyklus	26
3.3	Meridianpaare	28
4.	Akupunkturpunkte	42
4.1	Auswahl der Akupunkturpunkte	42
4.2	Lokalisierung der Akupunkturpunkte	44
4.3	Wirkungen der Akupunkturpunkte	44
4.4	Darstellung der 60 ausgewählten Akupunkturpunkte	46
4.4.1	Akupunkturpunkte des Lungenmeridians	46
4.4.2	Akupunkturpunkte des Dickdarmmeridians	54
4.4.3	Akupunkturpunkte des Magenmeridians	64
4.4.4	Akupunkturpunkte des Milzmeridians.	76
4.4.5	Akupunkturpunkte des Herzmeridians	86
4.4.6	Akupunkturpunkte des Dünndarmmeridians.	94
4.4.7	Akupunkturpunkte des Blasenmeridians	104

4.4.8	Akupunkturpunkte des Nierenmeridians	116
4.4.9	Akupunkturpunkte des Perikardmeridians.	126
4.4.10	Akupunkturpunkte des Sanjiaomeridians	134
4.4.11	Akupunkturpunkte des Gallenblasenmeridians	144
4.4.12	Akupunkturpunkte des Lebermeridians.	156
5.	Bearbeitung der Akupunkturpunkte	167
5.1	Punkte drücken, massieren oder klopfen	167
5.2	Dantian und Punkte wahrnehmen	168
5.3	Dantian und Punkte verbinden.	168
5.4	Punkte öffnen und schließen	170
5.5	Seidenfaden-Blüten-Übung	172
5.6	Dantianblüte und Punktblüten	174
5.7	Durch die Punkte atmen.	176
5.8	Spannungsbögen zwischen den gespiegelten Punkten desselben Meridians	178
5.9	Spannungsbögen zwischen verschiedenen Punkten desselben Meridians	180
6.	Genaue Verläufe der Meridiane	182
6.1	Lungenmeridian	182
6.2	Dickdarmmeridian	186
6.3	Magenmeridian	190
6.4	Milzmeridian	194
6.5	Herzmeridian	198
6.6	Dünndarmmeridian	202
6.7	Blasenmeridian	206
6.8	Nierenmeridian.	210
6.9	Perikardmeridian	214
6.10	Sanjiaomeridian	218
6.11	Gallenblasenmeridian	222
6.12	Lebermeridian	226
7.	Bearbeitung der Meridiane	230
7.1	Meridiane ausstreichen und abklopfen	232
7.2	Die Aufmerksamkeit den Meridianen entlang wandern lassen	232
7.3	Den Atem den Meridianen entlang fließen lassen.	234
7.4	Die Laute den Meridianen entlang fließen lassen	236
7.5	Ein Strömen durch die Meridiane visualisieren	236
7.6	Einen leuchtenden Farbpunkt bewegen	236

7.7	Eine Kugel den Meridianen entlang rollen.	236
7.8	Mit den Meridianen gegen Widerstand drücken.	238
7.9	Die Meridiane strecken oder zusammenziehen	238
7.10	Einen elastischen Raum zwischen den Meridianen bewegen.	238
8.	Übungsplan	240
	Anhang	242
	Danksagung	242
	Literaturverzeichnis.	243
	Die Autoren	244