

Inhalt

Sanfte Heilung	7
Was ist Akupressur?	8
Wissenschaftlicher Hintergrund	9
Traditionelle Chinesische	
Medizin (TCM)	10
Definition Qi	11
Akupunkturtechniken	12
Akupunktmassage	13
Stresspunktmassage	13
Shiatsu	15
Grundlagen der TCM	16
Yin und Yang	16
Die Meridiane	17
Die fünf Elemente	20
Ko-Zyklus	22
Die fünf Elemente und ihre Strukturen	24
Die Meridianumläufe	26
Erster Umlauf	26
Der Lungen-Meridian	26
Der Magen-Meridian	30
Der Milz-Pankreas-Meridian	32
Übersicht	34
Lungen-Meridian	34
Dickdarm-Meridian	34
Magen-Meridian	34
Milz-Pankreas-Meridian	34
Zweiter Umlauf	35
Herz-Meridian	35

Der Dünndarm-Meridian	36
Der Blasen-Meridian	37
Der Nieren-Meridian	39
Übersicht	41
Herz-Meridian	41
Dünndarm-Meridian	41
Blasen-Meridian	41
Nieren-Meridiane	41
Dritter Umlauf	42
Pericard	42
3-Erwärmer-Meridian	43
Gallenblasen-Meridian	44
Leber-Meridian	45
Lenker- und Konzeptionsgefäß	46
Shu-Punkte	49
Die Shu-Punkte	50
Die unterschiedlichen Hundetypen	52
Der Gan-Typ	52
Der Pi-Typ	54
Der Shen-Typ	55
Der Xin-Typ	56
Der Fei-Typ	57
Die Akupressurbehandlung	58
Dauer	59
Der Yin-Yang-Ausgleich	59
Der Yintang	60
Der Renzhong	60
Der Chengjiang	62
Der Yin-Yang-Ausgleich	62

Übersicht über die wichtigsten Akupressurpunkte	63
Akupunkturpunkte	63
Zuordnung der Meridiane	64
Lage und Beschreibung	65
Schmerztherapie	72
Beispielhafte Übersicht der Schmerzpunkte	72
Akupressurpunkte nach Beschwerden	74
Muskelverspannungen	74
Schmerzen	75
Angst, Unruhe	76
Gereiztheit	76
Trägheit, Erschöpfung	77
Abwehr, Atemwegsinfektionen	77
Literaturhinweis	78