

Inhalt

Grundlagen	3
Geschichtliche Hintergründe	3
Yin und Yang	3
Wofür stehen Yin und Yang?	4
Gesundheitliche Bedeutung von Yin und Yang?	4
Was bewirkt Akupressur?	4
Der Energiefluss im Leitbahnsystem	4
Eigenschaften von Akupressurpunkten	4
Akupressurpunkte finden	4
Praktisches Vorgehen	4
Techniken der Akupressur	5
Besondere Akupressurpunkte	5
Kontraindikationen	6
Die Fünf Elemente in der chinesischen Medizin	6
Literatur	6
Dank	6
Die Meridianatlas	7
Lenkergefäß	8
Konzeptionsgefäß	10
Lungenmeridian	12
Dickdarmmeridian	14
Magenmeridian	16
Milz-Pankreas-Meridian	18
Herzmeridian	20
Dünndarmmeridian	22
Blasenmeridian	24
Nierenmeridian	28
Pericardmeridian	30
Dreifacher-Erwärmer-Meridian	32
Gallen(blasen)meridian	34
Lebermeridian	36
Indikationsverzeichnis	38