

Inhaltsverzeichnis

Einführung	XVII
1 Das mythische Streben nach Schönheit – von Venus bis Kuan Yin	1
1.1 Vorgeschichte: Schönheit im antiken Griechenland und anderswo	2
1.1.1 Philosophen schalten sich ein	2
1.1.2 Emanation der Seele	3
1.1.3 Das Diktat der Mode: persönlicher Geschmack und kommerzielle Rentabilität	3
1.1.4 Schön = jung und dünn	5
1.2 Zwei Archetypen zeitloser Schönheit	5
1.2.1 Venus: Göttin der Liebe und der Leidenschaft	6
1.2.2 Kuan Yin: Schönheit hallt im Herzen wider	7
1.3 Schlussfolgerung	9
2 Körperlandschaften	11
2.1 Die drei Ebenen der konstitutionellen Behandlung	11
2.1.1 Die Jing-Ebene	12
2.1.2 Die Ying-Ebene	15
2.1.3 Die Wei-Ebene	16
3 Die Acht außerordentlichen Meridiane	19
3.1 Öffnungs-/Ankopplungspunkte	21
3.2 Zellgedächtnis	23
3.2.1 Ätherisches Zypressenöl (<i>Cupressus sempervivens</i>)	23
3.3 Die Bedeutung der Acht außerordentlichen Meridiane	24
3.3.1 <i>qijingbamai</i>	24
3.4 Allgemeine Eigenschaften	25
3.4.1 Meridian-Funktionen	27
3.5 Allgemeine Anwendung	29
3.5.1 Kontraindikationen und Vorsichtsmaßnahmen	30
3.5.2 Richtlinien	31
3.6 Schlussfolgerung	59
4 Die Zwölf regulären Meridiane	61
4.1 Metall-Element: Lunge (Hand- <i>taiyin</i>) und Dickdarm (Hand- <i>yangming</i>)	62
4.1.1 Verlauf Lungen-Meridian: Hand- <i>taiyin</i>	62
4.1.2 Verlauf Dickdarm-Meridian: Hand- <i>yangming</i>	62
4.1.3 Metall-Element: Kommunikation	63
4.1.4 Empfohlenes konstitutionelles Behandlungsprotokoll	64
4.1.5 Wurzel-Therapie: Lu 10 (rechts) und Lu 9 (links)	64
4.1.6 Japanische Akupunkturtherapien	65

4.2	Erd-Element: Magen (Fuß-<i>yangming</i>) und Milz (Fuß-<i>taiyin</i>)	70
4.2.1	Verlauf Magen-Meridian: Fuß- <i>yangming</i>	70
4.2.2	Verlauf Milz-Meridian: Fuß- <i>taiyin</i>	71
4.2.3	Erd-Element: Genährtwerden	72
4.2.4	Empfohlenes konstitutionelles Behandlungsprotokoll	73
4.2.5	Wurzel-Therapie: Mi 2 (rechts) und Mi 3 (links)	73
4.2.6	Japanische Akupunkturtherapien	76
4.3	Feuer-Element: Herz (Hand-<i>shaoyin</i>) und Dünndarm (Hand-<i>taiyang</i>)	81
4.3.1	Verlauf Herz-Meridian: Hand- <i>shaoyin</i>	81
4.3.2	Verlauf Dünndarm-Meridian: Hand- <i>taiyang</i>	81
4.3.3	Feuer-Element: Leidenschaft	82
4.3.4	Empfohlenes konstitutionelles Behandlungsprotokoll	83
4.3.5	Wurzel-Therapie: Ni 2 <i>rangu</i> (rechts) und Ni 3 <i>taixi</i> (links)	83
4.3.6	Japanische Akupunkturtherapien	86
4.3.7	Verlauf Perikard-Meridian: Hand- <i>jueyin</i>	90
4.3.8	Verlauf Dreierwärmer-Meridian: Hand- <i>shaoyang</i>	90
4.4	Wasser-Element: Blase (Fuß-<i>taiyang</i>) und Niere (Fuß-<i>shaoyin</i>)	91
4.4.1	Verlauf Blasen-Meridian: Fuß- <i>taiyang</i>	91
4.4.2	Verlauf Nieren-Meridian: Fuß- <i>shaoyin</i>	92
4.4.3	Wasser-Element: Weisheit	93
4.4.4	Empfohlenes konstitutionelles Behandlungsprotokoll	94
4.4.5	Wurzel-Therapie: Ni 2 <i>rangu</i> (rechts) und Ni 10 <i>yingu</i> (links)	94
4.4.6	Japanische Akupunkturtherapien	95
4.5	Holz-Element: Gallenblase (Fuß-<i>shaoyang</i>) und Leber (Fuß-<i>jueyin</i>)	99
4.5.1	Verlauf Gallenblasen-Meridian: Fuß- <i>shaoyang</i>	99
4.5.2	Verlauf Leber-Meridian: Fuß- <i>jueyin</i>	100
4.5.3	Holz-Element: Kreativität	101
4.5.4	Empfohlenes konstitutionelles Behandlungsprotokoll	102
4.5.5	Wurzel-Therapie: Le 2 <i>xingjian</i> (rechts) und Le 3 <i>taichong</i> (links)	102
4.5.6	Japanische Akupunkturtherapien	108
5	Die Zwölf tendino-muskulären Meridiane	113
5.1	Anwendung der tendino-muskulären Meridiane	114
5.2	<i>taiyang</i> : Großes Yang – Blasen- und Dünndarm-TMM	115
5.2.1	Verlauf des Blasen-TMM	115
5.2.2	Verlauf des Dünndarm-TMM	116
5.3	<i>shaoyang</i> : Kleines Yang – Gallenblasen- und Dreierwärmer-TMM	117
5.3.1	Verlauf des Gallenblasen-TMM	117
5.3.2	Verlauf des Dreierwärmer-TMM	118
5.4	<i>yangming</i> : Helles Yang – Magen- und Dickdarm-TMM	119
5.4.1	Verlauf des Magen-TMM	119
5.4.2	Verlauf des Dickdarm-TMM	120
5.5	<i>taiyin</i> : Großes Yin – Milz- und Lungen-TMM	121
5.5.1	Verlauf des Milz-TMM	121
5.5.2	Verlauf des Lungen-TMM	121

5.6	<i>shaoyin</i> : Kleines Yin – Nieren- und Herz-TMM	122
5.6.1	Verlauf des Nieren-TMM	122
5.6.2	Verlauf des Herz-TMM	123
5.7	<i>jueyin</i> : Umkehr-Yin – Leber- und Perikard-TMM	123
5.7.1	Verlauf des Leber-TMM	123
5.7.2	Verlauf des Perikard-TMM	124
5.8	Spezifische konstitutionelle Gesichtspunktur-Wei-Therapien	125
6	Praktische Informationen	131
6.1	Definition von konstitutioneller Gesichtspunktur: die „Aufzugsrede“	131
6.2	Nutzen der konstitutionellen Gesichtspunktur	132
6.2.1	Konstitutioneller Nutzen	132
6.2.2	Nutzen für das Gesicht	133
6.2.3	Spirituelle Nutzen	135
6.3	Kontraindikationen	136
6.4	Zubehör	139
6.4.1	Nadeln	139
6.4.2	Andere Hilfsmittel	140
6.5	Allgemeine Regeln für Gesichtspunktur	141
6.5.1	Die „Falten“-Regel	141
6.5.2	Die „Anti-Falten“-Regel: eine Ausnahme	142
6.6	Behandlungsprotokoll für die konstitutionelle Gesichtspunktur	142
6.7	Zusammenfassung der Therapie	144
6.7.1	Nutzen	144
6.7.2	Ist Gesichtspunktur für jeden geeignet?	144
6.7.3	Wie lange dauert die Therapie?	145
6.7.4	Therapie-Zeitplan	145
6.7.5	Erhaltungstherapien	145
6.7.6	Die Verwendung chinesischer Arzneien	146
6.7.7	Kurz- und langfristige Wirkungen der Gesichtspunktur	146
7	Behandlungsprotokoll der konstitutionellen Gesichtspunktur	147
7.1	Das Gesicht: der bewegteste Teil des Körpers	147
7.2	Gesichtsfalten sind kein Beweis des Alterns	148
7.3	„Shen leitet Qi“	150
7.4	Die Gesichtslandschaft	151
7.4.1	Ursprung und Ansatz der Muskeln	153
7.5	Muskelfunktion, Emotionen, damit verknüpfte Falten und Protokolle der Gesichtspunktur-Therapie	154
7.5.1	Fotos des Therapieverlaufs	154
7.5.2	Das Kinn	171
7.5.3	Das Grinsen	175
7.5.4	Das Lächeln	178
7.5.5	Die Ober- und Unterlippe	184
7.5.6	Die Wangen	190
7.5.7	Das Lachen	194

7.5.8	Krähenfüße	198
7.5.9	Tränensäcke	201
7.5.10	Herabhängende Augenlider/abgesackte Augenbrauen	205
7.5.11	Das Stirnrunzeln	208
7.5.12	Die Stirn	212
7.5.13	Der Hals	215
7.6	Schlussfolgerung	223
8	Spezielle Therapien: konstitutionelle psychospirituelle Punkte	225
8.1	Nieren-Geist-Punkte	226
8.2	Richtlinien für die Verwendung der Geist-Punkte	227
8.3	Therapie der Drei Shen-Punkte mit ätherischen Ölen	228
8.3.1	Ätherische Öle	228
8.3.2	Du 24 <i>shenting</i> Hof des Geistes	229
8.3.3	Gb 13 <i>benshen</i> Ursprung des Geistes	229
8.3.4	Extrapunkt <i>sishencong</i> (Ex-HN 1) Vier Weise, die den Geist erhellen	230
8.3.5	Nadelungsanweisung und -techniken	231
9	Therapien mit topischen chinesischen Arzneien und ätherischen Ölen	233
9.1	Topische chinesische Arzneien	234
9.2	Schritt-für-Schritt-Behandlungsprotokoll mit topischen chinesischen Arzneien	234
9.3	Schritt 6: Reinigung	237
9.3.1	Natürliches Gesichtspeeling: Oats „Ooh-la-Laver“	237
9.3.2	Natürlicher Ziegenmilch-Gesichtsreiniger: Chèvre Lait de Luxe	243
9.4	Schritt 7: Diagnostik	245
9.5	Schritt 8: Kräuterpackung und Edelsteinscheiben (> Kap. 6.6)	245
9.5.1	Intradermalnadeln	245
9.5.2	Grüne Gelmaske	246
9.5.3	Grüne Jade, Jadeit (> Abb. 9.6)	247
9.5.4	Orangefarbener Aventurin	248
9.5.5	Rosafarbener Rhodonit	248
9.5.6	Chinesische topische Kräuterpackungen und -masken (> Abb. 9.2)	249
9.6	Schritt 9: Nadelung des Körpers (> Kap. 7)	259
9.7	Schritt 10: Entfernung der Gelmaske und des Umschlags	259
9.8	Schritt 11: Jade-Roller	260
9.9	Schritt 12: Entfernung der Gesichtsnadeln	261
9.10	Schritt 13: Maske mit Bürste	261
9.10.1	Erneuerungsgesichtsmaske: Masque Renewal	261
9.11	Schritt 14: Entfernung der Nadeln	269
9.12	Schritt 15: Handtuch	269
9.13	Schritt 16: Vitalisierende Gesichtscreme und ätherische Öle	270
9.13.1	Vitalisierende Gesichtscreme: Crème Vitale ESP (> Abb. 9.1)	270
9.13.2	VibRadiance, Ätherische Fünf-Elemente-Planeten-Öle (> Abb. 9.3)	272
9.14	Schritt 17: Hydrolat-Spray	280
9.15	Stimmgabeln	281

10	Persönliche Anmerkungen der Autorin	283
10.1	Herangehensweise und Philosophie einer konstitutionellen Therapie	283
10.2	Andere mit dem Gesicht zusammenhängende Syndrome	284
10.3	Definition des Alterns	284
10.4	Alter des Patienten	284
10.5	Abschließende Erkenntnisse	288
	Literaturverzeichnis	289
	Sachregister	291