

INHALT

Über die Autoren	11
Danksagung	18
Zur Beachtung	19
Einleitung	20

Kapitel 1: Das gesamte Heilsystem Chi Nei Tsang	23
Definition und Ziel von Chi Nei Tsang	23
Chi Nei Tsang I – Innere Organmassage	23
Chi Nei Tsang II – Die Winde jagen	25
Chi Nei Tsang III – Tok Sen	25
Chi Nei Tsang IV – Die Lebenspuls-Massage	26
Chi Nei Tsang V – Kar Sai Nei Tsang	27
Chi Nei Tsang VI – Lebenskraft-Massage	28
Chi Nei Tsang VII – Einsatz von Mikrowellen	29

Kapitel 2: Das taoistische Konzept vom Ursprung des Lebens	30
Ursprung des Lebens aus dem Universum	30
Ursprung der pulsierenden Sterne	31
Ursprünglicher Puls	31
Wu Chi – Unsere ursprüngliche Quelle	32
Yin und Yang	33
Ursprüngliche Energie während der Empfängnis	35
Der ursprüngliche Puls beginnt mit der Empfängnis	35
Die Entwicklung des Embryos	36
Die Entwicklung der außerordentlichen Kanäle	37
Entwicklung des Ming-Men-Pulses und des Kleinen Energiekreislaufs	38

Kapitel 3: Vorbereitung und Pulstechniken	40
Vorsichtsmaßnahmen und Ausschluss-Situationen	40
CNT Vorbereitung	41
Die Vorbereitung vor einer Sitzung	41
Die Ausstattung des Raumes	41
Mit einem Baum arbeiten	41
Information für die Klienten	42
Einsatz von Fingern, Händen und Ellbogen	43
Fingertechniken	43
Handtechniken	44
Schütteln und Wiegen	45
Mit dem Ellbogen arbeiten	46
Gleichmäßige Pulse	47
Die Pulse ausgleichen	47
Die Technik des Pulspumpens	47
Ablauf in drei Phasen	49
Behandlung in zwölf Schritten	50
 Kapitel 4: Eine Chi Nei Tsang Sitzung	 57
Überblick einer Chi Nei Tsang Sitzung	57
Reflexpunkte	62
Gesamtablauf einer Sitzung	63
Beginn einer Sitzung	66
Erste Entspannung des gesamten Bauchraums	66
Das Öffnen der Windtore	68
Öffnen des Tan Tien Pulses	70
Schütteln und Wiegen des gesamten Bauchraums	71
Öffnen der „Seelentore“ durch Pumpen der Pulse	71
Prüfen der Lage des rechten Seelentors, der Ileozökalklappe	73
Seelentore und Leistenpunkte	74
Sigmoid genannt Seelentor	77
Klären der Ileozökalklappe	78

Die vier Diaphragmen	80
Schädeldiaphragma	80
Halsdiaphragma	81
Zwerchfell	81
Beckendiaphragma	83
Die Lunge aktivieren	84
Hautentgiftung	86
Das Verdauungssystem	88
Die Bedeutung von gutem Kauen	89
Die Bedeutung von Fett	90
Den Dickdarm klären	90
Der Dünndarm	94
Leber und Galle	95
Magen	99
Bauchspeicheldrüse	100
Die Milz	102
Das Herz	104
Die Lunge	107
Die Nieren und Adrenalindrüsen	110
Die Adrenalindrüsen	112
Der Psoas	113
Der Sexualbereich	115
Anleitung bestimmter Übungen	117

Kapitel 5: Die Körpersysteme	118
Das Atmungssystem	119
Das Herzkreislaufsystem	120
Das Verdauungssystem	121
Das Lymphsystem	122
Das Muskelsystem	123
Das Nervensystem	124
Das Urogenitalsystem	126

Kapitel 6: Grundverständnis des Systems der Fünf Elemente	127
Ansätze zum Selbstverständnis der Existenz	127
Das Selbstverständnis von Existenz	127
Das Konzept von Körper, Geist und Seele	128
Die Zellerinnerung	129
Einzigartigkeit und Einheit	129
Die taoistische Sicht des Fünf-Elemente-Systems	130
Die Energie der Holzphase – Leber und Gallenblase	132
Die Energie der Feuerphase – Herz und Dünndarm	133
Die Energie der Erdphase – Milz, Bauchspeicheldrüse, Magen	135
Die Energie der Metallphase – Lunge und Dickdarm	136
Die Energie der Wasserphase – Nieren und Blase	138
Fütterungszyklus	140
Kontrollzyklus	141
 Kapitel 7: Zusätzliche Techniken.....	 143
Das Innere Lächeln	143
Die sechs Heilenden Laute	148
Der erste Heilende Laut: Lungenlaut	152
Der zweite Heilende Laut: Nierenlaut	154
Der dritte Heilende Laut: Leberlaut	156
Der vierte Heilende Laut: Herzlaut	158
Der fünfte Heilende Laut: Milzlaut	160
Der sechste Heilende Laut: Laut für den Dreifachen Erwärmer	162
Die Eisenhemd Verwurzelung – den Baum umarmen	164
 Anhang	 167
Universal Healing Tao Überblick	170
Hilfreiche Links	172
Bibliografie	172