

Inhalt

Literatur	2
Dank	2
Grundlagen	4
Geschichtliche Hintergründe	4
Yin und Yang	4
Wofür stehen Yin und Yang?	4
Gesundheitliche Bedeutung von Yin und Yang?	4
Was bewirkt Akupressur?	4
Der Energiefluss im Leitbahnsystem	5
Eigenschaften von Akupressurpunkten	5
Akupressurpunkte finden	5
Praktisches Vorgehen	5
Techniken der Akupressur	6
Besondere Akupressurpunkte	6
Shu-Punkte	6
Notfallpunkte	6
Alarmpunkte	6
Meisterpunkte	7
Kontraindikationen	7
Die Fünf Elemente in der chinesischen Medizin	7
Die fünf Typen der TCM – Typologische Akupressur	7
Die Meridiantafeln	9
Lenkergefäß	10
Konzeptionsgefäß	12
Das Gürtelgefäß	14
Lungenmeridian	16
Dickdarmmeridian	18
Magenmeridian	20
Milz-Pankreas-Meridian	22
Herzmeridian	24
Dünndarmmeridian	26
Blasenmeridian	28
Nierenmeridian	32
Pericard-(Herzbeutel-)meridian	34
Dreifacher-Erwärmer-Meridian	36
Gallen(blasen)meridian	38
Lebermeridian	40
Indikationsverzeichnis	42