

INHALT

Vorwort	1
Krankheit als Anzeichen eines Ungleichgewichts	2
Akupressur – Eine vielseitige Heilmethode	5
<i>Anwendungsbereiche</i>	6
<i>Akupressurpunkte und Meridiane</i>	7
<i>Triggerpunkte</i>	14
<i>Wirkungsweise</i>	20
Der Körper als energiezentriertes System	21
<i>Balance auf der Körperebene</i>	21
<i>Es ist nicht normal, sich nicht gut zu fühlen</i>	23
Verbindung zur TCM	25
<i>Ansatz</i>	28
<i>Das Qi</i>	33
<i>Alles kommt in den Fluss</i>	36
<i>Wirksamkeit</i>	38
Exkurs: Die Lehre der Chakren	39
Akupressurpunkte finden – Der Guide zum Einstieg	45
Akupressur – Praktische Anwendung	60
<i>Durchführung der Akupressur</i>	60
<i>Vorbereitung</i>	62
<i>Grundtechniken</i>	66
<i>Grundregeln der Selbst- und Partnerbehandlung</i>	70
<i>Exkurs: Die Moxibustion</i>	71

Spezielle Gebiete der Heilung	75
<i>Erkrankungen des Bewegungsapparats</i>	75
<i>Erkrankungen im Kopfbereich</i>	83
<i>Atemwegserkrankungen</i>	90
<i>Herz-Kreislauf</i>	95
<i>Verdauungssystem</i>	102
<i>Urogenitalsystem</i>	111
<i>Psychische Beschwerden</i>	116
<i>Erschöpfung</i>	121
<i>Menstruationsbeschwerden</i>	128
Gesundheitsprävention mit Akupressur	
Körper und Geist in Balance bringen	134
<i>Körper und Geist als untrennbare Einheit</i>	134
<i>Stress reduzieren</i>	138
<i>Lebensenergie ankurbeln</i>	139
<i>Entspannung</i>	140
<i>Gelenkmobilisation durch Druckpunktmassage</i>	141
<i>Mit Dehnung und Flexibilität Energie freisetzen</i>	141
Akupressur-Massagen	144
<i>Ganzkörpermassage</i>	146
<i>Kopf- und Nackenentspannung</i>	148
<i>Fußmassage</i>	149
Bonus: Frauengesundheit und Akupressur	154
<i>Der weibliche Reifezyklus</i>	154
<i>Hormonelles Gleichgewicht</i>	155
<i>Fruchtbarkeit</i>	158
<i>Libido</i>	160
Schluss	162