

- 1 Einleitung
 - 1.1 Einführung
 - 1.1.1 Meridiane sind Räume, keine Linien
 - 1.1.2 Theoriebildung und erlebte Wirklichkeit
 - 1.1.3 Die Wahrnehmung des Energetischen
 - 1.1.4 Anstiftung zum Erleben
 - 1.2 Ein Meridian – was ist das?
 - 1.2.1 Die kommunizierende Ebene
 - 1.2.2 Tiefe und Weite des Meridians
 - 1.2.3 Kyo und Jitsu – Landschaft eines Meridians
 - 1.2.4 Übungen um die Weite zu fördern
 - 1.3 Arbeit mit energetischen Organen
 - 1.3.1 Die Beziehung zwischen energetischem Organ und Meridian
 - 1.3.2 Welche Möglichkeiten bietet das erweiterte Meridiansystem dem Körperarbeiter?
 - 1.3.3 Tsubo und Flussrichtung
 - 1.3.4 Der Prozess der energetischen Einschätzung
 - 1.3.5 Ein Beispiel aus der Praxis
- 2 Lungen-Meridian
 - 2.1 Am Brustkorb
 - 2.2 An Schulter und Arm
 - 2.3 An der Vorderseite des Halses
 - 2.4 An Gesäß und Beinen
 - 2.5 Alternativer Verlauf von Lunge am Bein
- 3 Dickdarm-Meridian
 - 3.1 An der Vorderseite des Rumpfes
 - 3.2 An Schulter, Hals und Kopf
 - 3.3 Am Arm
 - 3.4 An Becken und Bein
- 4 Magen-Meridian
 - 4.1 An der Vorderseite des Rumpfes
 - 4.2 An Hals und Kopf
 - 4.3 An Schulter und Arm
 - 4.4 Vom Hara in die Beine
- 5 Milz-Pankreas-Meridian
 - 5.1 An Hara und Brustkorb
 - 5.2 An Hals und Kopf
 - 5.3 Am Arm
 - 5.4 An Leiste und Beinen
- 6 Herz-Meridian
 - 6.1 Am Brustkorb
 - 6.2 An Hals und Kopf
 - 6.3 An Armen und Händen
 - 6.4 Am Bein
- 7 Dünndarm-Meridian
 - 7.1 An Schulter und Kopf
 - 7.2 Am Arm
 - 7.3 An Rücken und Gesäß
 - 7.4 An den Beinen
 - 7.5 Alternativer Verlauf von Dünndarm am Bein
- 8 Blasen-Meridian

- 8.1 An Kopf und Nacken
- 8.2 An Schulter und Arm
- 8.3 An Rücken und Becken: Seiki Sei Sen und Blase I
- 8.4 Blase I an den Beinen
- 8.5 Blase II an Rücken, Becken und Oberschenkel
- 9 Nieren-Meridian
 - 9.1 Auf der Vorderseite des Körpers
 - 9.2 Am Arm und Handgelenk
 - 9.3 Auf der Körperrückseite
- 10 Perikard-Meridian
 - 10.1 An Brustkorb und Hals
 - 10.2 Am Arm
 - 10.3 Am Bein
- 11 Dreifacher-Erwärmer-Meridian
 - 11.1 An der Schulter
 - 11.2 An Nacken und Kopf
 - 11.3 Am Rumpf
 - 11.4 Am Bein
 - 11.5 An den Armen
- 12 Gallenblasen-Meridian
 - 12.1 Am Kopf
 - 12.2 An Schulter und Rumpf
 - 12.3 An Bein und Fuß
 - 12.4 Am Arm
- 13 Leber-Meridian
 - 13.1 An Hara, Brustkorb und Hals
 - 13.2 Am Arm
 - 13.3 An den Beinen
- 14 Konzeptionsgefäß
 - 14.1 Vorüberlegungen
 - 14.2 Am Beckenboden
 - 14.3 Am Bauch
 - 14.4 An Brustkorb, Hals und Gesicht
- 15 Lenkergefäß
 - 15.1 Vorbemerkung
 - 15.2 Am Beckenboden
 - 15.3 An Becken und Rücken
 - 15.4 An Nacken und Kopf
- 16 Meridianverläufe auf der Schulter und an vier großen Körpergelenken
 - 16.1 Meridiane auf der Schulter
 - 16.1.1 Orientierungspunkte
 - 16.1.2 Meridianverläufe von vorne nach hinten
 - 16.2 Die 12 Meridiane am Ellenbogen
 - 16.3 Die 12 Meridiane am Handgelenk
 - 16.4 Die 12 Meridiane am Kniegelenk
 - 16.5 Die 12 Meridiane am Fußgelenk
- 17 Die Meridiane im Querschnitt des Halses, des Thorax und der Extremitäten**
- Register