

5 **Liebe Leserinnen, liebe Leser**

6 **Informationen zur Benutzung  
des Buches**

8 **Alles ist Energie**

8 Qi – die vitale Lebensenergie

8 Ying und Yang

11 Das Tao – die Essenz allen Seins

12 Energieleitbahnen und Energiezentren im Körper

19 **Akupressur selbst anwenden**

19 Was ist Akupressur?

20 Wie wirkt Akupressur?

20 So wählen Sie Ihre Punkte aus

21 So finden Sie Ihre Punkte

21 Grifftechniken

22 Behandlungsdauer

22 Tipps zur Behandlung

26 Die Akupressur-Punkte

96 Akupressur-Punkte für die Rückenmassage

109 **Wie Meridiane und Chakren uns  
beeinflussen**

109 Meridiane – ein Netzwerk von Energieleitbahnen

113 Die 12 Hauptmeridiane im Überblick

133 Die zwei Hauptgefäße im Überblick

135 Chakren – die sieben Energiezentren

141 **Service**

141 Literatur

141 Therapeutische Hinweise und Erklärungen

147 Stichwortregister

159 Empfehlungen der Autorin