
Inhalt

Einleitung.....	13	Das Spiegelbild 65	
Teil I		Die Meridiane von Herz und Dünndarm, vom Meister des Herzens und Dreifachem Erwärmer	66
Grundlagen der chinesischen Medizin.....	15	Das erste Feuer-Yin: Das Herz 66	
Yin und Yang 17		Die Körperhaltung des ersten Feuer-Yin 66	
Die chinesische Sicht der Organe 22		Die Aktivierung des Herzmeridians 68	
Meridiane 24		Das erste Feuer-Yang: Der Dünndarm 70	
Qi, die Lebensenergie 26		Die Körperhaltung des ersten Feuer-Yang 70	
Die fünf Naturkräfte oder Elemente.....	28	Die Aktivierung des Dünndarmmeridians 71	
Teil II		Das zweite Feuer-Yin: Die Herzhülle 72	
Das Element Holz	31	Die Körperhaltung des zweiten Feuer-Yin 72	
Geistige und körperliche Übungen, um das Holz zum Wachsen zu bringen.....	44	Die Aktivierung der Herzhülle 73	
Klärende Fragen 45		Das zweite Feuer-Yang: Der Dreifache Erwärmer 74	
Die Zukunftsvision 46		Die Körperhaltung des zweiten Feuer-Yang 74	
Der unausgedrückte Ärger 46		Die Aktivierung des Dreifachen Erwärmers 75	
Der Ärger im Alltag 47		Teil IV	
Bewegung 47		Das Element Erde	77
Die Meridiane von Gallenblase und Leber.....	48	Geistige und körperliche Übungen, um die Erde zu stärken.....	86
Das Holz-Yang: Die Gallenblase 48		Klärende Fragen 86	
Die Körperhaltung des Holz-Yang 48		Sich erden 87	
Die Aktivierung des Gallenblasen- meridians 51		Mitgefühl 88	
Das Holz-Yin: Die Leber 52		Bewusste Ernährung 88	
Die Körperhaltung des Holz-Yin 52		Die Meridiane von Magen und Milz-Pankreas ..	88
Die Aktivierung des Lebermeridians 54		Das Erde-Yang 88	
Teil III		Die Körperhaltung des Erde-Yang 88	
Das Element Feuer.....	57	Die Aktivierung des Magenmeridians 90	
Geistige und körperliche Übungen, um das Feuer zu entzünden.....	64	Das Erde-Yin: Der Milz-Pankreas 91	
Klärende Fragen 64		Die Körperhaltung des Erde-Yin 91	
Der Blick ins Feuer 64			
Die Lichtmeditation 65			

Die Aktivierung des Milz-Pankreas-Meridians 92	Den Mutterleib fühlen 117
	Latihan 117
Teil V	Die Meridiane von Blase und Niere..... 118
Das Element Metall..... 93	Das Wasser-Yang: Die Blase 118
Geistige und körperliche Übungen, um das Metall zu veredeln..... 99	Die Körperhaltung des Wasser-Yang 118
Klärende Fragen 99	Die Aktivierung des Blasenmeridians 120
Atemrhythmus und Persönlichkeit 100	Die Kerze und der Pflug 120
Atmungstyp I (Tendenz zur Ausatmung) 100	Das Wasser-Yin: Die Niere 122
Atmungstyp II (Tendenz zur Einatmung) 101	Die Körperhaltung des Wasser-Yin 122
Die Trauer schätzen 102	Die Aktivierung des Nierenmeridians 123
Sich auf das Wesentliche konzentrieren 102	
Die Meridiane von Lunge und Dickdarm 102	Teil VII
Das Metall-Yin: Die Lunge 102	Die vier Zyklen..... 125
Die Körperhaltung des Metall-Yin 102	Der Sheng-Zyklus oder das Gesetz von Mutter und Sohn 127
Die Aktivierung des Lungenmeridians 104	Der Ko-Zyklus oder das Gesetz von Großmutter und Enkel 131
Das Metall-Yang: Der Dickdarm 106	Der Zyklus der Auflehnung 137
Die Körperhaltung des Metall-Yang 106	Der Zyklus des Entziehens 138
Die Aktivierung des Dickdarmmeridians 107	Die praktische Anwendung der Zyklen..... 140
Teil VI	Epilog 142
Das Element Wasser..... 109	Persönliches 149
Geistige und körperliche Übungen, um das Wasser zum Fließen zu bringen 116	Die Entsprechungen der fünf Elemente..... 155
Klärende Fragen 116	Literatur..... 158
Begegne deiner Angst 116	Musik 159
	Register 160
	Der Autor..... 165