



STICHWORTVERZEICHNIS

A

Akupressur 16, 57
 – Grifftechnik 60
 – Verstärkungsgriff 60
 – Zangengriff 60
 Akupressurpunkte 57
 Aku-Tape 160
 Atembeschwerden 156
 Atemübung 70, 157
 Atemverbesserung 82, 88
 Austernpilz 153

B

Beckenbodenanspannung 96
 Beckenschiefstand 76
 Beckenschmerzen 84
 Bindegewebe 13
 Brücke 24, 76
 Brustkorb-, Kreuzbein- und Nackenbälle 108

C

Cun 61

D

Dao 57
 Drehsitz 42, 94
 Drei Längen zum Fuß 94
 Duftöl 59
 Du mai (Lenkergesäß) 55, 122

E

Energiebahnen 55
 Energieschwankungen, häufige 58
 Energiesystem 54
 Entspannungsübungen 64
 Ernährung 146

F

Faszien 10, 12, 13, 17
 Fingertest 18

Frosch 50, 102
 Fuß-Pattern 107

G

Gelenk- und Muskelschmerzen 132
 Großer Schluchtenbach 84
 Großer Wasserschlund 86
 Großes Heranstürmen 90
 Grundhaltungen 17

H

Halbmond 34, 86
 Happy Baby 32, 84
 Hatha Yoga 11
 Hauptmeridiane 55
 Hericium 154
 Herzentlastung 86
 Hilfsmittel 12, 19
 Hocke 38, 90

I

In der Mitte der Beuge 98

K

Katze/Kuh 105
 Kindsposition 52
 Kinesio-Tape 160
 Kniesitz 36, 88
 Konfuzianismus 57
 Kopfschmerzen 100, 124
 – Ursachen 124
 Kreuzung der drei Yin 96
 Krokodil 26, 78
 Kunlun-Gebirge 76

L

Lebensenergie 54
 Libelle 44, 96

M

Magenprobleme 80

Menschen, ältere 12
 Meridiane 55, 57
 Mitte der Brust 82
 Mittlere Magengrube 80
 Mobility-Posen 104
 Mönch 40, 92
 Moxa 122
 Müdigkeit 15

N

Nacken-Qi-Gong 110
 Nackenverspannungen 124
 Nervensystem, vegetatives 14
 Notfall-Punkt 111

O

Ohr-Pforte 88
 Organuhr 144

P

Paket 22, 74
 Parasympathikus 14
 Passtor des Inneren 74
 Pforte der Geisteskraft 78
 Pleurotus 153
 Progressive Muskelentspannung 68

Q

Qi 54

R

Raupe 46, 98
 Reishi 153
 Ren mai (Konzeptionsgefäß) 55
 Residenz der Mitte 88
 Residenz des Windes 100
 Rückenschmerzen 84, 118

S

Sattel 30, 82
 Schlaf 144

Schlafprobleme 80
 Schmerz 132
 Schmetterling 28, 80
 Schmetterlingstramete 155
 Schröpfen 136
 Schwan 48, 100
 Seerobbe 148
 Shavasana 66
 Sonnengruß 139
 Sportler 13
 Sprudelnde Quelle 92
 Stressabbau 14, 74, 94, 138
 Sufi-Kreise 106
 Sympathikus 14

T

Tal am Zusammenschluss 102
 Teich des Windes 100
 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 54
 Tuina 128

U

Übungsmännchen 113
 Übungsprogramme 117
 Übungsprogramm, eigenes 112

V

Verdauungsstörungen 146
 Vitalpilze 152

W

Wirbelsäulenblockaden 78

Y

Yin 11
 Yin und Yang 56

Z

Zink, Paulie 11
 Zusammenkunft aller Leitbahnen 80