



# 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