

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Was bedeutet Gesundheitstraining?	14
Schulung von Körper, Seele und Geist.....	16
Team-Ebene	18
Zusammenfassung der folgenden Kapitel	23
Die Leitbahnverläufe – Die kosmische Eingliederung des Menschen in Verbindung mit Himmel und Erde	29
Die Chakren unseres Körpers	36
Biophotonen – Licht des Lebens	40
Die Geschichte der Traditionellen Chinesischen Medizin – »für Märchenliebhaber«.....	44
Die Geschichte der Traditionellen Chinesischen Medizin – »für Realisten«	47
Der Taoismus	54
Yin und Yang	60
Lehre der Wandlungsphasen mit den fünf Elementen.....	63
Chi und die Essenzen unseres Körpers – Der Tanz des Lebens.....	74
Organuhr und Leitbahnen	89
Das Element Wasser, seine körperlichen Entsprechungen und spezifischen Eigenschaften	96
Element Wasser	98
Die Nieren in der TCM	109
Die Nieren-Leitbahnen	125
Die Blasen-Leitbahnen	127
Die Lymph-Leitbahnen	131
Die Allergie ableitenden Leitbahnen.....	133
Chi-Gong-Übung zur Stärkung von Nieren- und Blasenmeridian ..	135
Das Märchen von Dornröschen.....	138
Charakterisierung der Personen im Märchen »Dornröschen«.....	142

Das Element Holz, seine körperlichen Entsprechungen und spezifischen Eigenschaften	154
Element Holz	156
Die Leber nach der TCM	163
Die Leber-Leitbahnen	177
Die Gallenblasen-Leitbahnen	180
Die Fettigen De-/Regenerations-Leitbahnen.....	183
Die Gelenk-Leitbahnen	184
Chi-Gong-Übung »Der Baum« zur Stärkung des Elementes Holz ..	187
Die Sage von »Robin Hood«.....	189
Charakterisierung der Figuren aus der Sage »Robin Hood«.....	192

Das Element Feuer, seine körperlichen Entsprechungen und spezifischen Eigenschaften	206
Element Feuer	208
Das Herz nach der TCM – Zentrum unseres Körpers	220
Die Organuhr im Element Feuer.....	226
Die Herz-Leitbahnen	236
Die Dünndarm-Leitbahnen.....	238
Die Herz-Kreislauf-, auch Herzbeutel-Leitbahnen genannt	240
Die Dreifach-Erwärmer-Leitbahnen	241
Chi-Gong-Übung zum Element Feuer	244
Die Geschichte »Der König der Löwen«.....	248
Charakterisierungen der »Personen« in der Geschichte »Der König der Löwen«	253

Element Feuer (Teil 2).....	270
Die Organuhr im Zeichen Feuer (Teil 2).....	281
Die Geschichte von »Mary Poppins«	282
Charakterisierung von den Figuren in »Mary Poppins«.....	284

Das Element Erde, seine körperlichen Entsprechungen und spezifischen Eigenschaften	294
---	------------

Element Erde	296
Die Milz nach der TCM.....	306
Die Milz und der Magen in Bezug zur Organuhr	313
Die Milz-/Pankreas-Leitbahnen.....	333
Die Magen-Leitbahnen	335
Die Nerven-De-/Regenerations-Leitbahnen	337
Die Organ-De-/Regenerations-Leitbahnen.....	338
Chi-Gong-Übung für das Element Erde mit den Organen Milz/ Bauchspeicheldrüse und Magen/Nerven.....	340
Die Geschichte von »der Hexe und dem Zauberer«	342
Charakterisierungen der Personen in der Geschichte »Die Hexe und der Zauberer«.....	345
Das Element Metall, seine körperlichen Entsprechungen und spezifischen Eigenschaften	358
Element Metall	360
Die Organe des Elementes Metall in der TCM.....	376
Die Lungen-Leitbahnen	392
Die Dickdarm-Leitbahnen	395
Die Bindegewebigen De-/Regenerations-Leitbahnen	396
Die Haut-Leitbahnen.....	398
Chi-Gong-Übung für das Element Metall mit den Organen Lun- ge/Dickdarm und Haut/Bindegewebe	400
Die Geschichte von Pinocchio.....	402
Charakterisierung der Figuren in der Geschichte »Pinocchio«	406
Anhang	419