

Marlene Weinmann

Schmerzfrei durch Fingerdruck

Leseprobe

[Schmerzfrei durch Fingerdruck](#)

von [Marlene Weinmann](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Einleitung	11
Harmonisierung der Lebensenergien	11
Heilen von eigener Hand	12
Heilen im Reich der Mitte	13
Harmonie von kleinem und großem Kosmos	15
Den Gesetzmäßigkeiten folgen	15
Ganzheitliche Heilung	16
Vorsorgen statt nachträglich kurieren.....	19
Die fünf Elemente	20
Eine faszinierende Theorie.....	20
Die fünf Elemente und ihre Verknüpfungen.....	21
Yin und Yang - immerwährender Austausch	23
Gegensätzliche Pole	23
Was entspricht Yin oder Yang?	24
Qi — der Fluss des Lebens	26
Essen für das gesunde Gleichgewicht.....	26
Nahrungsmittel nach Temperaturbereichen	29
Die Heilkraft der Hände	31
Das praktische Einmaleins der Akupressur	33
Was heißt Akupressur?	33
Frühe Wurzeln.....	33
... in allen Kulturen und sogar im Tierreich	33

Eine umfangreiche Palette	34
Wie wirkt Akupressur?.....	36
Organe als Funktionskreise	38
 Meridiane - die Wege des Lebens.....	46
Die Wurzeln von Gesundheit und Krankheit	47
Zwölf mal zwei plus zwei mal eins	48
Wo unsere Energie fließt.....	49
Der Verlauf der Meridiane	49
 Die goldenen Regeln der Akupressur	55
Die Grifftechniken	55
Die Moxibustion	58
Erlaubte und nicht erlaubte Anwendungen	
der Moxibustion	60
Auf den Punkt — fertig, los.....	62
Akupressieren wie die alten Meister	62
Die Grenzen der Akupressur.....	66
Der Arzt als Partner	67
Akupressur für Kinder	67
 Rundum gesund mit Akupressur	69
 Das Wichtigste über die Akupressurpunkte	71
Wie Sie auf den Punkt kommen	71
Abstimmung mit dem Arzt oder Heilpraktiker.....	72
Die fünf Elemente und ihre Zuordnungen	74
 Beschwerden und ihre Behandlung	75
Appetitlosigkeit	75
Asthma	78

Bauchschmerzen.....	80
Bettnässen	83
Blähungen	86
Blasenentzündung.....	90
Bluthochdruck	92
Durchblutungsstörungen	96
Durchfall.....	98
Erkältungen	101
Gallenblasenfunktionsstörungen	105
Hämorrhoiden	107
Hexenschuss und Ischias	110
Konzentrationsstörungen	112
Kopfschmerzen.....	115
Magenbeschwerden	120
Menstruationsbeschwerden	123
Nackenschmerzen	128
Nasenbluten	130
Nasennebenhöhlenentzündung	132
Niedriger Blutdruck	133
Ödeme.....	135
Psychische Probleme	138
Raucherentwöhnung.....	142
Rheumatische Beschwerden.....	144
Schlafstörungen	149
Schwangerschaftsbeschwerden	152
Sehstörungen	154
Sexuelle Probleme	157
Verstopfung	159
Wechseljahresbeschwerden.....	162
Zahnschmerzen	166

Die zwölf Meisterpunkte	169
Shiatsu - die Kunst des Berührens	173
Wie Finger heilen	174
Die Geschichte des Shiatsu	174
Amma — die »Urmutter« des Shiatsu	175
Die Entstehung des modernen Shiatsu	175
Die Bedeutung des Shiatsu	177
Was Akupressur und Shiatsu voneinander unterscheidet.....	178
Tsubos — die Schrittmacher der Energie.....	179
Jitsu und Kyo — Überfluss und Mangel	180
Richtig Shiatsu geben	182
Hara — gebündelte Lebenskraft	182
Die Shiatsu-Behandlung im Einzelnen	183
Selbstmassage mit Shiatsu	192
Für den Augenbereich.....	192
Für den Nasenbereich.....	193
Für Kopf und Nacken	194
Für den Hals.....	195
Für die Schultern	195
Für die Brust	196
Für den Rücken	197
Für den Bauch	197
Für die Arme	198
Für die Beine	199

Fußreflexzonenmassage	203
Hände als Heilmittel	204
Anwendungsbereiche	204
Grenzen der Reflexzonenmassage	205
Vorbeugung und Linderung	206
 Das Grundprogramm	208
Die Kopfbereiche	208
Die Zonen des Bewegungsapparats	210
Die Schultergürtel- und Nackenzonen	212
Die Zonen von Armen und Beinen	213
Die Zone des Lymphsystems	214
Die Atemwegszonen	216
Die Zonen von Herz und Kreislauf	217
Die Zonen von Solarplexus und Zwerchfell	217
Die Zonen der Verdauungsorgane	218
Die Harnwegs- und Nierenzonen	219
Die Zone der Beckenorgane	220
Die Zonen der endokrinen Drüsen	221
Entspannender Abschluss	221
 Register	222

Einleitung

»Das Allerweichste auf Erden überwältigt das Allerhärteste.«
Gut möglich, dass Laotse, der große chinesische Philosoph und Begründer des Taoismus, auch an die Heilmassagen der Traditionellen Chinesischen Medizin dachte, als er diese Zeilen um 500 v. Chr. schrieb.

Akupressur wie auch Shiatsu, die beide auf den gleichen Grundsätzen beruhen, sind solche »weichen« Heilkünste, die Verstocktes ins Fließen und Verschobenes wieder ins Gleichgewicht bringen wollen — nach Ansicht der alten Medizin aus dem Reich der Mitte die unabdingbare Voraussetzung von Gesundheit und Wohlbefinden. Die Ursachen aller Krankheiten sind demzufolge im Ungleichgewicht der Lebenskräfte in uns zu suchen.

Harmonisierung der Lebensenergien

Diesem Ziel — die Balance der Lebenskräfte in uns zu erhalten und immer wiederherzustellen — haben sich die chinesische Druckpunktmassage Akupressur und die japanische Heilmassage Shiatsu verschrieben. Beide sind ganzheitliche Heilmethoden, da sie eine Trennung von Körper und Seele nicht kennen und jede Erscheinung nicht in einzelne Faktoren zerlegen, sondern nur in ihrer Beziehung zum Ganzen betrachten. Bei Akupressur und Shiatsu wird durch das Stimulieren bestimmter Punkte auf den Meridianen, den Energieleitbahnen, der Energiefluss angeregt und so ein harmonisches Gleichgewicht hergestellt. Beide Methoden ermöglichen es uns also, mit körpereigenen Kräften selbst für Wohlbefinden und Gesund-

heit Sorge zu tragen, indem fehlgeleitete Energien wieder richtig gesteuert und blockierte freigesetzt werden.

Heilen von eigener Hand

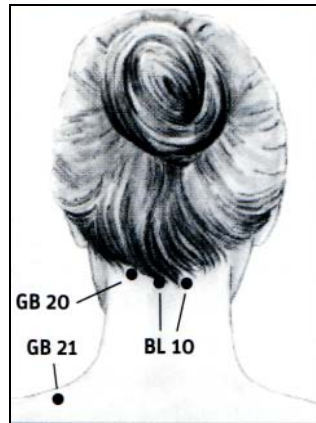
Überall dort, wo eine Störung des körperlichen, geistigen und seelischen Befindens von einem Ungleichgewicht der Lebenskräfte herrührt, können mit Hilfe von Akupressur und Shiatsu ein heilsamer Ausgleich dieser Energien und damit eine wirksame Linderung erzielt werden. Mit diesen altbewährten Heilmassagen haben Sie es im wahrsten Sinn des Wortes selbst in der Hand, zur Erhaltung Ihrer Gesundheit beizutragen: Alles, was Sie benötigen, sind Ihre Hände sowie die Bereitschaft, sich der Gedankenwelt des Fernen Ostens zu öffnen und sich auf die Begegnung mit Ihrem Körper einzulassen.

Alles Weitere, nämlich wie genau Sie Ihre Hände zum »Heilen durch Berührung« einsetzen können, möchte Ihnen dieses Buch vermitteln. Zunächst entführt es Sie in die faszinierend andere Welt der traditionellen Medizin Chinas, ihrer Grundlagen und ihrer Sicht von Gesundheit und Krankheit. Darauf aufbauend lernen Sie Wesen, Wirkung und praktische Durchführung von Akupressur und Shiatsu kennen, um jederzeit in den Genuss der zahlreichen wohltuenden Wirkungen dieser Heilweisen zu kommen und einfache Störungen Ihrer Gesundheit auch selbst behandeln zu können. Vielleicht gehören dann auch Sie bald mit zum Kreis jener, die auf Akupressur und Shiatsu als einfache und natürliche Hilfe zur Selbsthilfe nicht mehr verzichten und sich ihrer zur tagtäglichen Pflege Ihrer Gesundheit bedienen möchten.

Marlene Weinmann

Nackenschmerzen

Zur Entstehung von Nackenschmerzen aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin lesen Sie bitte unter »Kopfschmerzen« auf Seite 115 nach. Bei starken Dauerschmerzen im Nacken- und Kopfbereich, Taubheit und Schmerzen in den Armen, Schwindelgefühl sowie Seh- oder Hörstörungen müssen Sie umgehend einen Arzt aufsuchen.



Die Behandlung

- **BL 10 - Säule des Himmels**

Dieser Punkt befindet sich unterhalb der Schädelbasis, knapp zwei Daumen breit seitlich der Stelle, an der die Wirbelsäule in den Schädel übergeht.

- **GB 20 - Windteich**

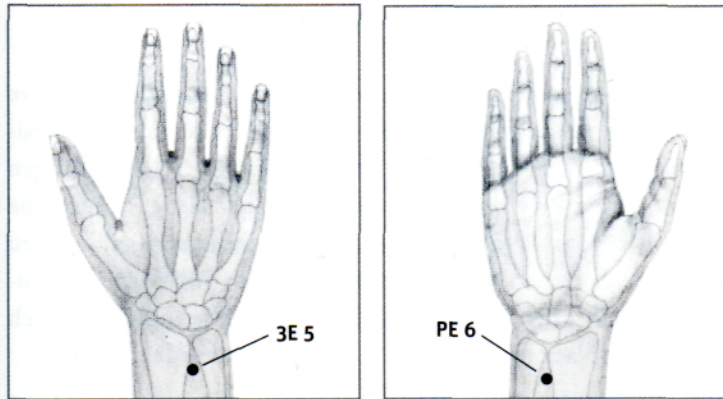
Dieser Punkt liegt am Ansatz der Nackenmuskeln, am unteren Hinterhaupttrand.

- **GB 21-Schulterbrunnen**

Dieser Punkt befindet sich in der Mitte zwischen dem ersten Brustwirbel und der Schulterhöhe. Die Stimulierung des Punktes ist bei einem verspannten Trapezmuskel zu empfehlen.

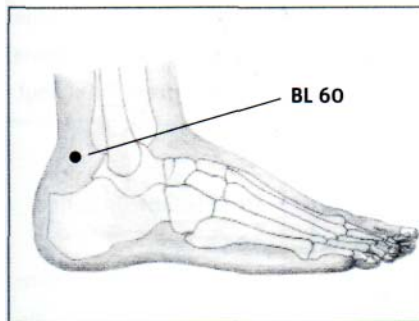
- **3E 5 - Äußerer Pass**

Oberhalb des Handrückens, zwei Daumen breit von der Handgelenksfalte in Richtung Ellbogen, liegt dieser Punkt (siehe Seite 129).



• PE 6 - Innerer Pass

Diesen Punkt finden Sie in der Mitte zwischen den beiden Sehnen an der Innenseite des Unterarms, etwa zwei Daumen breit oberhalb der Handgelenksfalte.



• BL60 - Kunlungebirge

An der Außenseite des Fußes, zwischen Knöchel und Achillessehne an der oberen Kante des Fersenbeins, liegt dieser Behandlungspunkt. Seine Stimulierung empfiehlt sich vor allem bei chronischen Nackenschmerzen.

• Rotieren

Darüber hinaus empfiehlt die chinesische Medizin bei Nackenschmerzen, sanft den Kopf kreisen zu lassen - erst nach rechts, dann nach links. Dies entspannt und lockert Ihre schmerzende Nackenmuskulatur.

Marlene Weinmann

Schmerzfrei durch Fingerdruck

Die 200 wichtigsten Akupressurpunkte

224 Seiten, kart.
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de