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

Leseprobe von Marlene Weinmann,
„Schmerzfrei durch Fingerdruck“
Herausgeber: Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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

Leseprobe von Marlene Weinmann,
„Schmerzfrei durch Fingerdruck“
Herausgeber: Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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

Leseprobe von Marlene Weinmann,
„Schmerzfrei durch Fingerdruck“
Herausgeber: Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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

Leseprobe von Marlene Weinmann,
„Schmerzfrei durch Fingerdruck“
Herausgeber: Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Fußreflexzonenmassage 203

Hände als Heilmittel 204
Anwendungsbereiche 204
Grenzen der Reflexzonenmassage 205
Vorbeugung und Linderung 206

Das Grundprogramm 208
Die Kopfzonen 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

Leseprobe von Marlene Weinmann,
„Schmerzfrei durch Fingerdruck“
Herausgeber: Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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 ms 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-

Leseprobe von Marlene Weinmann,
„Schmerzfrei durch Fingerdruck“
Herausgeber: Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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

Heilen von eigener Hand

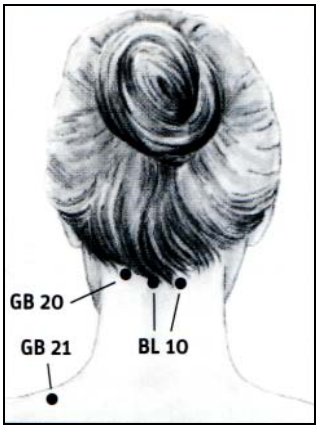
Überall dort, wo eine Störung des körperlichen, geistigen und seelischen Befindens von einem Ungleichgewicht der Lebenskräfte herrührt, können mit Hilfe von Akupressur und Shiatsu ein heilsamer Ausgleich dieser Energien und damit eine wirksame Linderung erzielt werden. Mit diesen altbewährten Heilmassagen 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

Leseprobe von Marlene Weinmann,
„Schmerzfrei durch Fingerdruck“
Herausgeber: Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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 Hinterhauptrand.

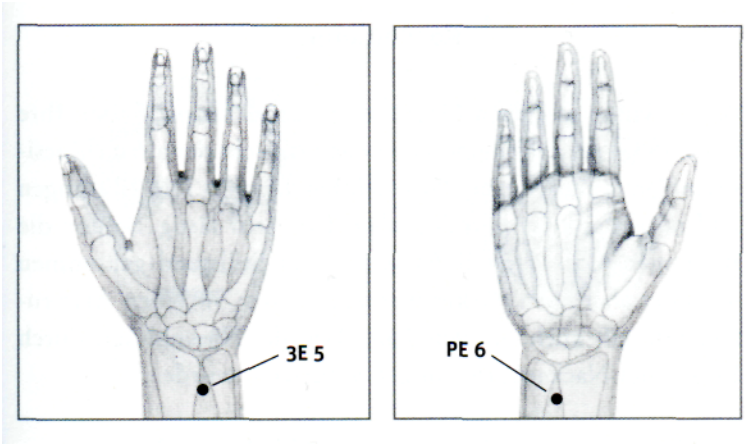
- **GB 21-Schulterbrunnen**

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**

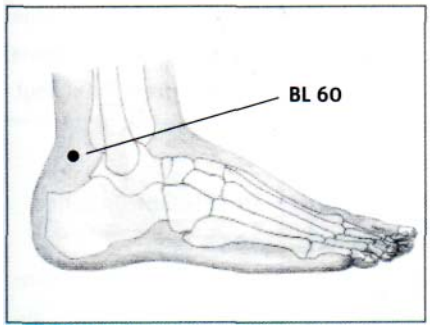
Oberhalb des Handrückens, zwei Daumen breit von der Handgelenksfalte in Richtung Ellbogen, liegt dieser Punkt (siehe Seite 129).

Leseprobe von Marlene Weinmann,
„Schmerzfrei durch Fingerdruck“
Herausgeber: Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



• 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.

Leseprobe von Marlene Weinmann,
„Schmerzfrei durch Fingerdruck“
Herausgeber: Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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