

Einleitung	11
Die fünf Naturkräfte oder Elemente	13
Das Element Holz	15
Geistige und körperliche Übungen, um das Holz zum Wachsen zu bringen	23
Klärende Fragen	23
Die Zukunftsvision	24
Der unausgedrückte Ärger	25
Der Ärger im Alltag	25
Bewegung	25
Die Meridiane von Gallenblase und Leber	25
Die Aktivierung des Gallenblasenmeridians	29
Die Aktivierung des Lebermeridians	32
Das Element Feuer	34
Geistige und körperliche Übungen, um das Feuer zu entzünden	38
Klärende Fragen	38
Der Blick ins Feuer	38
Die Lichtmeditation	39
Das Spiegelbild	39
Die Meridiane von Herz und Dünndarm	40

Die Aktivierung des Herzmeridians . . .	41
Die Aktivierung des Dünndarmmeridians	44
Die Aktivierung des Meisters des Herzens	46
Die Aktivierung des Dreifachen Erwärmens	48
 Das Element Erde	 49
Geistige und körperliche Übungen, um die Erde zu stärken	55
Klärende Fragen	55
Sich erden	55
Mitgefühl	56
Bewußte Ernährung	56
Die Meridiane von Magen und Milz . . .	56
Die Aktivierung des Magenmeridians . .	58
Die Aktivierung des Milzmeridians . . .	60
 Das Element Metall	 61
Geistige und körperliche Übungen, um das Metall zu veredeln	64
Klärende Fragen	64
Atemrhythmus und Persönlichkeit . . .	65
Die Trauer schätzen	66
Sich auf das Wesentliche konzentrieren	66

Die Meridiane von Lunge und Dickdarm	67
Die Aktivierung des Lungenmeridians .	68
Die Aktivierung des Dickdarmmeridians	70
Das Element Wasser	71
Geistige und körperliche Übungen, um das Wasser zum Fließen zu bringen .	75
Klärende Fragen	75
Begegne deiner Angst	75
Den Mutterleib fühlen	76
Latihan	76
Die Meridiane von Blase und Niere . .	77
Die Aktivierung des Blasenmeridians .	78
Die Aktivierung des Nierenmeridians .	80

Die vier Zyklen	81
Der Sheng-Zyklus oder Das Gesetz von Mutter und Sohn . . .	81
Der Ko-Zyklus oder Das Gesetz von Großmutter und Enkel	84
Der Zyklus der Auflehnung	90
Der Zyklus des Entziehens	91
Die praktische Anwendung der Zyklen	93
Nachwort	94
Die Entsprechungen der fünf Elemente . .	97
Literaturhinweise	103
Register	105