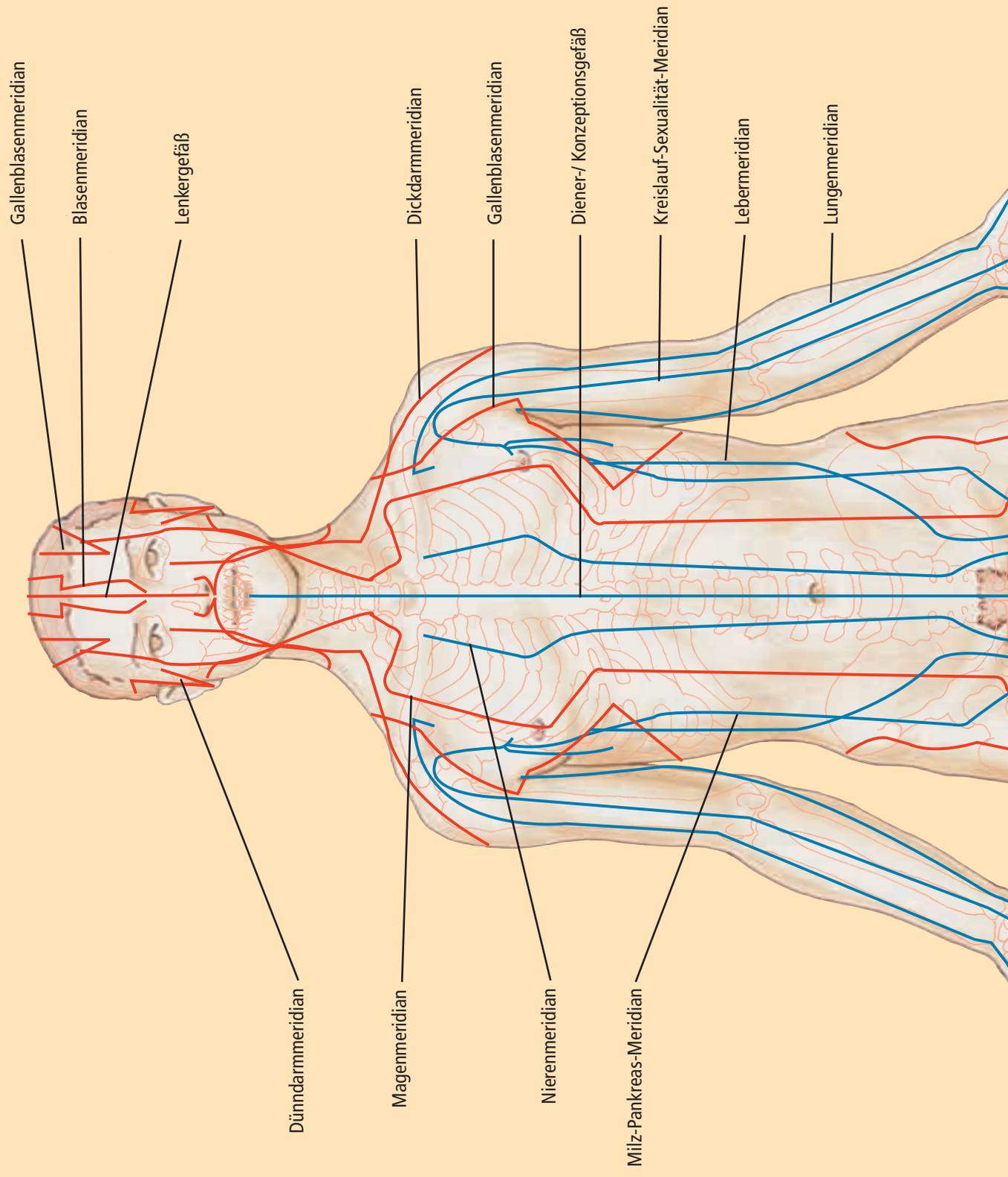
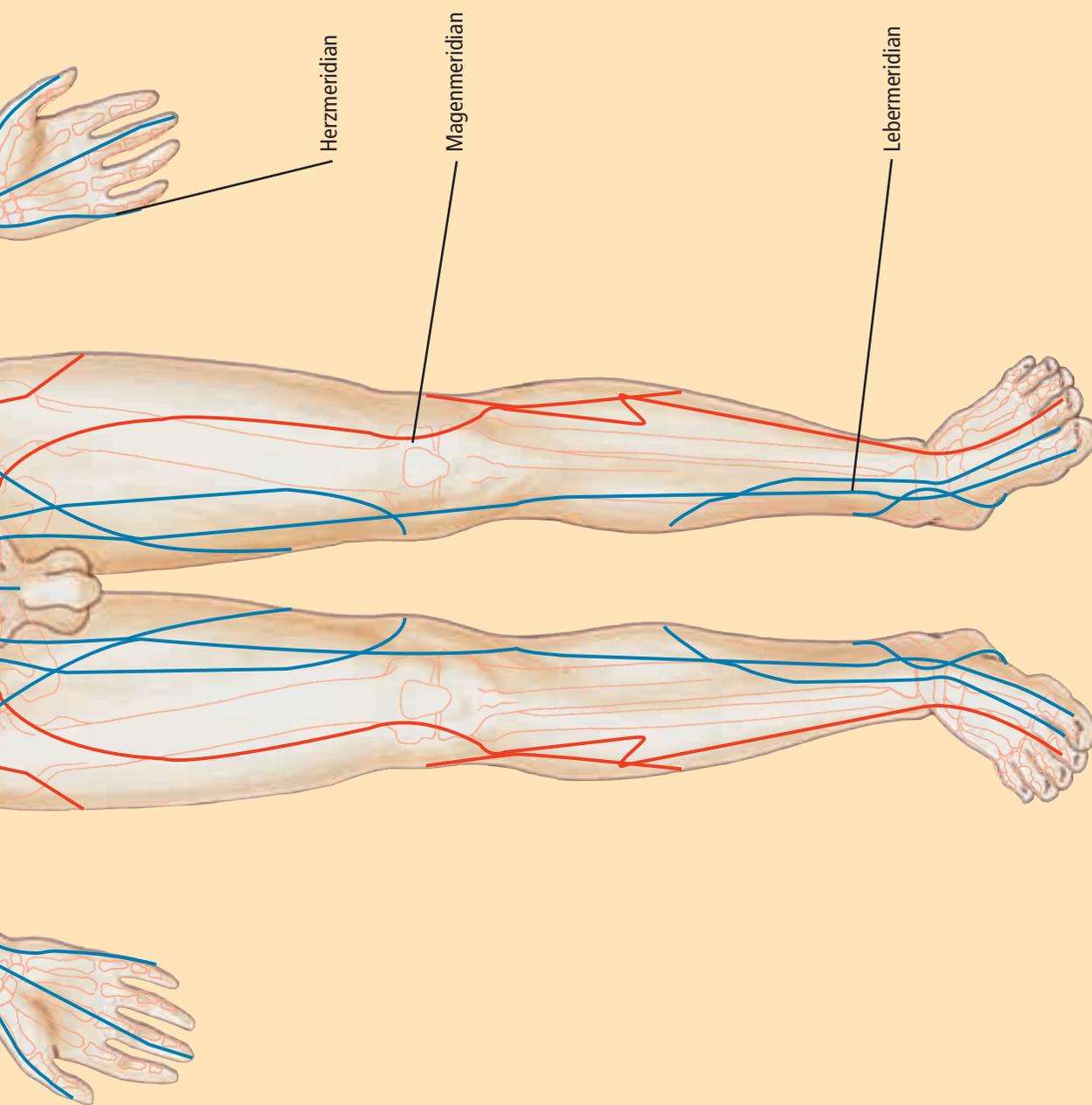


ANNA ELISABETH RÖCKER

# Atlas des ganzheitlichen Heilens

- Meridiane, Akupunktur- und Akupressurpunkte
- Chakras, Fuß- und Handreflexpunkte
- Zahntabelle
- Wirbelsäulensegment-Diagnostik





# Meridiane im Überblick



# Atlas des ganzheitlichen Heilens

- Meridiane, Akupunktur- und Akupressurpunkte
- Chakras, Fuß- und Handreflexpunkte
- Zahntabelle
- Wirbelsäulensegment-Diagnostik

Texte von Anna Elisabeth Röcker

Illustrationen von Roger Kausch und Bettina Kammerer

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, uppercase, sans-serif font.

IRISIANA



# Inhalt

## **Vorwort 4**

Die ganzheitliche Sichtweise 4  
So hilft Ihnen dieses Buch 5

## **Chinesische Medizin 6**

Schwerpunkte der chinesischen Heiltradition 6  
Yin und Yang 6  
Akupunktur 7  
Akupunkturpunkte 7  
Alarmpunkte 7  
Zustimmungspunkte 7

## **Die Fünf-Elemente-Lehre 8**

Die Zuordnung 8  
Kontroll- und Überwältigungszyklus 8  
Jahreszeitenzyklus in Bezug auf das Pflanzensystem 8  
Die fünf Wandlungsphasen 8

## **Die Meridiane 10**

Qi – die Essenz des Lebens 10  
Was Sie selbst tun können 10  
Funktionskreis Lunge/Dickdarm 12  
Funktionskreis Magen/Milz/Pankreas 14  
Funktionskreis Herz/Dünndarm 16  
Funktionskreis Blase/Niere 18  
Funktionskreis Gallenblase/Leber 20  
Funktionskreis Kreislauf/Sexualität,  
Dreifacher Erwärmer, Lenker- und Dienergefäß 22

## **Aktivierung der Meridian-Energie 24**

Meridian-Übungen 24

## **Ohrakupunktur 26**

Zur Behandlung 26  
Bewährte Indikationen 26  
Was Sie selbst tun können 26

## **Die energetische Beziehung der Zähne zum Gesamtorganismus 28**

Chronische Organerkrankungen 28  
Störherde im Mundbereich 28  
Was Sie selbst tun können 28

## **Die Organuhr 30**

Rhythmus ist Leben 30  
Meridianenergie im Rhythmus 30  
Was Sie selbst tun können 32  
Energie der Fünf Elemente in der Ernährung 32  
Die Kraft der Vorstellung nutzen 33

## **Akupressur 34**

Wirkungsweise 34  
Akupressurtechniken 34  
Was Sie selbst tun können 34

## **Chakras – die sieben Kraftzentren 38**

Die Aufgaben der Chakras 38  
Chakras und Drüsen 38  
Blockaden erkennen 38  
Wie Sie den Energiefluss unterstützen können 38  
Visualisierung 40  
Farben, Töne und Tiere 40  
Die Chakras und ihre Bedeutung 40  
Chakra und Tattwa-Symbole 45

## **Fußreflexzonenmassage 46**

Eine Umstellungs- und Ordnungstherapie 46  
Zur Behandlung 46  
Vorbeugung und Therapie zugleich 46  
Kontraindikationen 48  
Was Sie selbst tun können 48  
Erste Hilfe bei Stress 48

## **Handreflexzonenmassage 50**

Überall durchführbar 50  
Was Sie selbst tun können 50  
Die Vorbereitung 50  
Für die Wirbelsäule 50  
Für die Lymphe 50  
Für die Verdauungsorgane 50

## **Die Wirbelsäulensegmente 52**

Die Wirbelsäule 52  
Die Bandscheiben 52  
Schäden an der Wirbelsäule und ihre Folgen 52  
Was Sie selbst tun können 52  
Die Wirbelsäulensegmente in Bezug auf Störungen 54  
Dermatome und ihre Bedeutung 54

Register 56

Impressum 56