

Antje Ertl

Kinesiologie

Gesund durch Berühren

Durch die Regulierung von Körperenergien das Immunsystem
stärken und die Selbstheilungskräfte aktivieren



Inhalt



Mit dem »Vorne/
Hinten halten«
aktivieren Sie
den bewußten
Denkbereich.

Vorwort 4

Was ist Kinesiologie? 6

Die Entstehung der
Kinesiologie 7

Kinesiologie in der Praxis 9

Streß und Kinesiologie 12

**Unsere Meridiane
und Chakren** 14

Was sind Meridiane? 14

Was sind Chakren? 17

**Muskeln und
Muskeltest** 20

Das Zusammenspiel von
Muskeln, Meridianen
und Energie 20

Der Muskeltest 25

**Selbstverantwortlich
leben** 30

Gespeicherte Maßstäbe 31

Sind Sie Ihre eigene
Autorität? 33

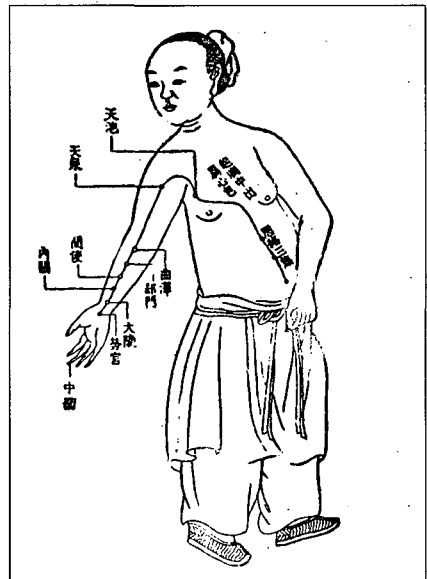
**Streß-Lösungs-
techniken** 34

»Vorne/Hinten halten«
(V/H) 34

Ihr persönliches
Verhaltensbarometer 38

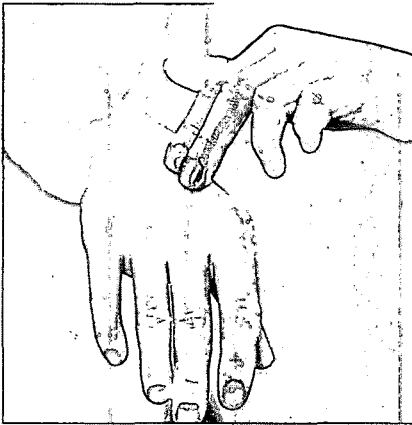
Entspannungsübungen 43

**Einen Monat
Entspannung pur** 48



Die Lehre
von den
Meridianen
hat eine jahr-
tausendealte
Tradition in
China.

Mit dem Hauttest können Sie energetische Disbalancen erkennen.



Die Meridianübungen 54

Selbstverursachten Streß bewältigen	
<i>Der Magenmeridian</i>	59
Trauer annehmen	
<i>Der Milz-Pankreasmeridian</i>	61
Liebe annehmen und geben	
<i>Der Herzmeridian</i>	63
Freude empfinden	
<i>Der Dünndarmmeridian</i>	66
Selbstbewußtsein aufbauen	
<i>Der Blasenmeridian</i>	68
Die eigene Sexualität bejahen	
<i>Der Nierenmeridian</i>	71
Lernen Sie zu vergeben	
<i>Der Kreislauf-Sexusmeridian</i>	73
Die innere Balance finden	
<i>Der Dreifach-Erwärmermeridian</i>	75

Entscheidungskraft stärken	
<i>Der Gallenblasenmeridian</i>	78
Glücklich leben lernen	
<i>Der Lebermeridian</i>	80
Offenheit und Toleranz lernen	
<i>Der Lungenmeridian</i>	83
Loslassen und akzeptieren lernen	
<i>Der Dickdarmmeridian</i>	86
Sich nach außen öffnen	
<i>Der Zentralmeridian</i>	89
Den Rücken schützen	
<i>Der Gouverneurmeridian</i>	90

Ernährung 92

Über dieses Buch	95
Register	96

Die Übung für den Dreifach-Erwärmermeridian fördert das Selbstbewußtsein.

