

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

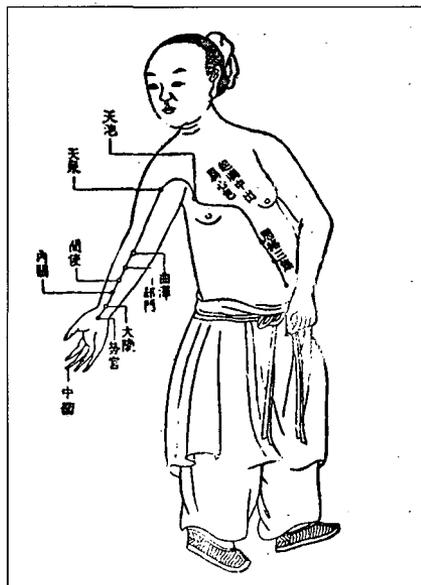
**Streß-Lösungs-  
techniken** 34

»Vorne/Hinten halten«  
(V/H) 34

Ihr persönliches  
Verhaltensbarometer 38

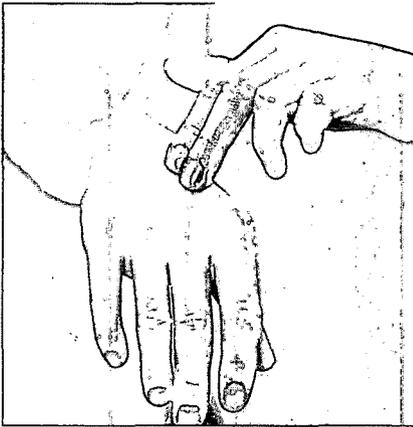
Entspannungsübungen 43

**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.

