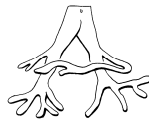


Gisa

Akupunktur / Akupressur

Ergänzung zu:

Der sanfte Weg zur Gesundheit



Alraunen – Verlag

Über die Autorin:

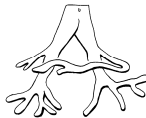
Gisa hat hier die Erfahrungen ihrer 35jährigen Praxis gesammelt, um ein Akupunktur-Nachschlagewerk mit eigenen Tafeln und Informationen zu erstellen, die es den LeserInnen ermöglichen, mit der Akupunktur und Akupressur praxisnah umgehen zu können.

Gisa

Akupunktur / Akupressur

**Tafeln und Punkte mit
Indikationen,
analogen homöopathischen Mitteln,
Weihepunkten,
Organzeiten,
Fülle und Leere,
Meridian-Übungen
und
psychologischen Perspektiven**

Ergänzung zu
Der Sanfte Weg zur Gesundheit



Alraunen – Verlag

Wichtiger Hinweis

Medizin als Wissenschaft ist ständig im Fluss. Forschung und Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse ständig, insbesondere, was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Anwendung erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autor, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben. Die Entwicklung bleibt jedoch weiterhin in der Veränderung und wird sich immer wieder anders darstellen. Hinweise auf Präparate können möglicherweise auch Kontraindikationen beinhalten; diese sind auf den Beipackzetteln der Industrie vermerkt und der Benutzer bleibt gehalten, diese auch zu lesen. Die hier erwähnten Verfahren innerhalb der Edelsteine sind den jeweiligen Werken und ihrer Zeit entnommen. Hier hat bereits der Fluss der Zeit einige Veränderungen ergeben. Sie stellen also keine in der heutigen Medizin gängigen Verfahren dar und ersetzen keine Therapie. Alle Hinweise dieses Buches ersetzen natürlich nicht den Weg zum Behandler. Geschützte Warennamen der pharmazeutischen Industrie sind nicht besonders gekennzeichnet. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© Neuaufgabe 2009 bei Alraunen Verlag, Germany
incl. CD-ROM, PDF mit Tafeln
Alle Rechte vorbehalten.

Jegliche Vervielfältigung oder Verbreitung (auch auszugsweise) bedarf
der schriftlichen Genehmigung des Verlages.

erschienen bei
Alraunen Verlag, Germany
Zeichnungen: Gabriele Sielmann
Fotos: shamani.de
Cover-Layout: Gisa
Herstellung: Printed in Germany

ISBN: 3-938994-01-0

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	5
EINFÜHRUNG IN DIE PUNKTE DER HEILUNG	8
Schema des Aufbaus	11
HERZ – MERIDIAN	12
Stichworte	15
Übungen	17
Punkte.....	18
DÜNNDARM - MERIDIAN.....	20
Stichworte	23
Übungen	25
Punkte.....	26
BLASEN - MERIDIAN.....	30
Stichworte	33
Übungen	35
Punkte.....	36
NIEREN - MERIDIAN	45
Stichworte	48
Übungen	50
Punkte.....	51
KREISLAUF – SEXUS – MERIDIAN	56
Stichworte	59
Übungen	61
Punkte.....	62
DREIFACHER – ERWÄRMER – MERIDIAN	64
Stichworte	67

Übungen	69
Punkte.....	70
GALLENBLASEN – MERIDIAN	73
Stichworte	76
Übungen	79
Punkte.....	80
LEBER - MERIDIAN.....	86
Stichworte	89
Übungen	91
Punkte.....	92
LUNGEN – MERIDIAN	95
Stichworte	98
Übungen	100
Punkte.....	101
DICKDARM – MERIDIAN	103
Stichworte	106
Übungen	108
Punkte.....	109
MAGEN – MERIDIAN.....	113
Stichworte	116
Übungen	119
Punkte.....	120
MILZ – PANKREAS – MERIDIAN	126
Stichworte	129
Übungen	132
Punkte.....	133
KONZEPTIONS - GEFÄß	137

Stichworte	138
Punkte.....	140
GOUVERNEUR - GEFÄß	144
Stichworte	145
Punkte.....	147
ISOLIERTE WEIHE-PUNKTE	151
THERAPEUTISCHER INDEX.....	154
LITERATURVERZEICHNIS.....	189
Weitere Bücher der Autorin Gisa.....	190

HERZ – MERIDIAN

Alternative Bezeichnung: Cheou Chao Yin

LIEBE ANNEHMEN UND GEBEN

Der Herzmeridian bezieht sich auf das kreative und schöpferische Potential. Indem wir uns mit der Natur verbunden fühlen, empfinden wir Liebe und Zuneigung. Wir fühlen uns lebendig in den Prozess der Schöpfung eingebunden, von dem wir ein Teil sind. Die Schwingung des Lebens ist auch die unsere. Die Bereitschaft, aus diesem Potential zu nehmen und wieder hinein zu spenden, wächst, je weiter wir uns in unserer Individuation entwickeln. Es ist ein reger lebendiger Austausch überall fließender Kraft, die uns unsere Existenz möglich und wirklich macht.

Wenn wir auf dem Weg unserer Entwicklung noch nicht weit genug fortgeschritten sind, kann es uns passieren, dass unser eigener Pulsschlag und der des Lebens im Rhythmus sehr verschieden zueinander sind. Das Leben wird dies nicht sehr beeindrucken, wohl aber uns selbst, denn damit kann dieser Puls in seiner Rhythmik gestört werden. Die Dynamik, mit der wir dem Leben begegnen, gerät durcheinander. Wir verzweifeln an unserer inneren Sicherheit, werden hektisch und nervös. Das Leben scheint uns immer intensiver zu fordern, während wir glauben, unseren Aufgaben nicht länger gerecht werden zu können. Schlaflos und unsicher verbringen wir unsere Tage, die von Angst und Hilflosigkeit geprägt sind.

Hier wird es Zeit, uns wieder dem eigenen Dasein zuzuwenden. Wir müssen erneut lernen, uns selbst Zeit zu gönnen, uns selbst zu mögen und ins Herz zu schließen. Es macht Sinn, darüber nachzudenken, dass jede/r von uns sich selbst der/die Nächste ist: Die einzige Person, die mit mir zeitlebens verbunden ist, bin ich selbst – vom ersten bis zum letzten Moment! Dieser Person sollte ich alle Anerkennung und Zuneigung entgegenbringen, zu der ich fähig bin! Ich sollte sie annehmen, wie sie ist, und sie in mein Herz schließen wie das liebste meiner Kinder.

PSYCHOLOGISCHE PERSPEKTIVE

Freudlosigkeit – Mich liebt niemand (auch ich nicht)! Ich bin aus der Gemeinschaft ausgeschlossen, vielleicht weil ich als Chef nicht zur Gruppe gehöre und deshalb auch nicht gut gelitten bin; vielleicht weil ich mich ausgenutzt fühle, verlassen und betrogen. Das Leben ist eng geworden. Nur unter schlechten und unliebsamen Bedingungen kann ich es zu etwas bringen. Ich brauche Macht und Geld, damit man mich mag, damit ich mich geschützt fühle. In diesem Streß entwickle ich viel Angst davor, mal zu entspannen, einfach mal Freude zu empfinden. Unter diesem Eindruck habe ich auch keine guten Ideen mehr. – So kann das doch nicht weitergehen: ausgesperrt aus der Lust am Leben, aus dem Spaß an der Freude!

Ich sollte mich einmal fragen, warum ich eigentlich lebe. Ob ich nicht vielleicht doch an eher deshalb arbeite, weil ich gut leben möchte (und nicht lebe um zu arbeiten). Ganz einfach: mehr Freude, weniger Herzinfarkt!

GEZIELTE AUSSAGEN

1. Ich bin verschlossen.
2. Ich habe Angst vor der Freude.
3. Ich denke nur an mich.
4. Ich fühle mich ausgenutzt.
5. Ich fühle mich betrogen.
6. Ich bin verlassen worden.
7. Ich muß mich selbst schützen.
8. Ich bin eingeengt.
9. Mir fehlen die Ideen.
10. Ich bin unnachgiebig und stur.
11. Ich brauche Macht und Geld.
12. Ich habe nichts verdient.



HEILENDE SINNSÄTZE

„Erkenne Dich selbst!“

1. Ich öffne mich dem Leben.

2. Ich erwarte das Leben voller Freude.
3. Ich denke an mich und alle Übrigen.
4. All mein Tun ist auch mir nützlich.
5. Das Leben meint es gut mit mir.
6. Ich fühle mich geborgen.
7. Ich fühle mich geschützt.
8. Ich lebe in der Vielfalt der Schöpfung.
9. Ich habe immer eine gute Idee.
10. Ich bin großzügig.
11. Ich habe alles, was ich brauche.
12. Ich erkenne meine Stärke.

ASTROLOGISCHES SYNONYM

Löwe  Sonne 

STICHWORTE

- **Organbereich:** Herz (pulsieren)
- **Tonisieren:** 11-15 Uhr (Nur ein Zeitbereich, denn das Herz darf *niemals* sediert werden!)
- **Heil** durch Pulsieren, sich Ausdrücken, Geben und Nehmen.
- **Krank** durch Unterdrückung des eigenen Rhythmus, der dann außer Takt gerät.
- **Beruhigung:** He 9 + Le 1; He 3 + Ni 10
- **Stärkung:** Dü 3 + Ga 41; Dü 2 + Bl 66

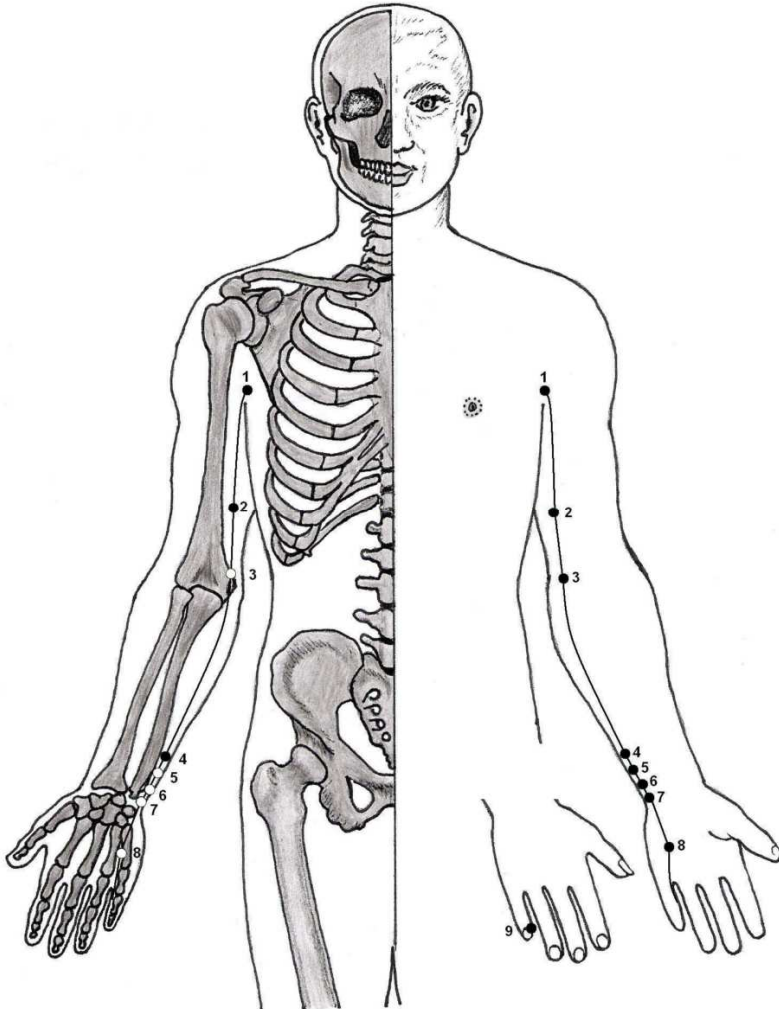
STÖRUNG: SELBSTGEFÄLLIGE ODER VERWIRRTE LEBENSKRAFT

Allgemein:

Blasses Gesicht mit geröteten Wangen. Neurotisch, hysterisch. Seelische Hemmung, Angst, gereizt, grundloses Weinen und Lachen. Nervöses Herz mit Kreislaufstörungen, Herzklopfen, -jagen. Druckgefühl im Magen und in der Brust. Schlaflos, Schwindel, Schweiß, nervöser Durchfall und Wasserlassen.

Bei Erschöpfung:

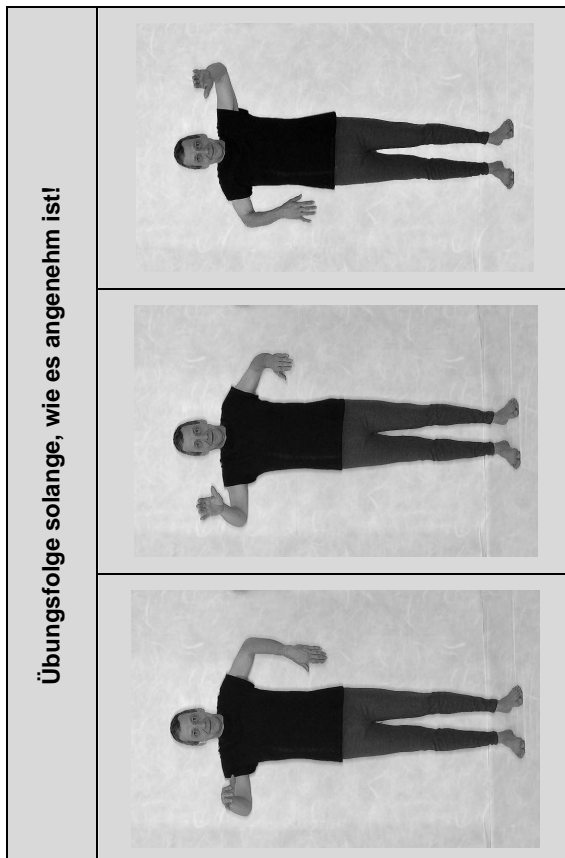
Lampenfieber, Examensangst, mit Herzklopfen und -jagen, Schüttelfrost und Harndrang, atemlos; alles schon bei kleinster Anstrengung. Feuchte Hände, Nachtschweiß, niedriger Blutdruck. Fühlbare Aortenpulsation.



Herz – Meridian

ÜBUNGEN

Stell Dich gerade hin und hebe Deine Oberarme so hoch, wie es Dir angenehm ist. Sie verlängern jetzt Deine Schultern nach rechts und links. Die Unterarme hängen nach unten. Schwinge sie nun leicht vor und zurück, beide gleichzeitig. Dann schwinge sie im Wechsel - einen vor, während der andere zurück schwingt.



PUNKTE

HE 1: Maximalpunkt der Herzzone,
Herzleiden alter Leute,
Interkostalneuralgie, Schmerzen des
seitlichen Thorax. Klimax.
Liebeskummer. Ohnmacht.

Homöopathische Analoge:
Crataegus, Oenanthe
crocata, Passiflora

HE 2: Schmerzen im seitlichen Thorax und
in der Herzgegend.
Sensibilitätsstörungen und
Schmerzen des Arms im
Meridianverlauf

HE 3: Seelische Depressionen, Herzklopfen
nach kleinsten Anstrengungen,
Ohnmachtsneigung, Steigerung der
Abwehr, Kopfschmerz, Migräne,
Interkostalneuralgie. Erschöpfung.
Trauer.

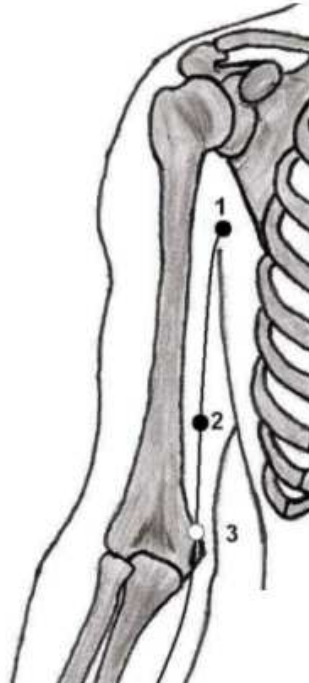
Homöopathische Analoge: Aurum
metallicum, Anacardium,
Cocculus, Hypericum,
Echinacea, Gelsemium,
Helleborus niger, Kalium
phosphoricum, Kalmia

HE 4: Schmerzen in der Herzgegend, Neurasthenie. Lampenfieber.

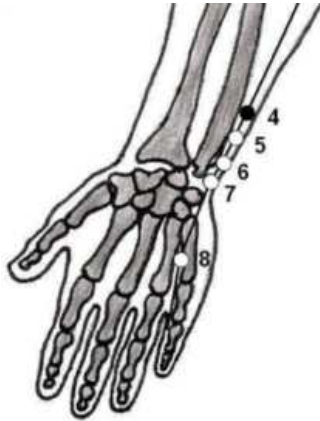
HE 5: Gleich starken Herz- und schwachen Dünndarmpuls aus. Nervöses
Herzklopfen, Lähmung und lähmende Schwere der Arme; Lampenfieber,
Kopfkongestionen, Kopfschmerz, Darmatonie, Leeregefühl des Magens.
Angst. Geburt: Wehenangst. Zukunftsangst.

Homöopathische Analoge: Argentum nitricum, Hypericum (ton.),
Gelsemium, Phosphorus, Strophanthus (sed.)

HE 6: Herzschmerzen, Neurasthenie.



HE 7: Tachycardie, Arrhythmie, Angina pectoris, Hypotonie, Herzschwäche bei Infekten. Herzklopfen. Unruhe, Aufregung, Suizidgefahr, Erwartungsunruhe und Angst. Platzangst. Kurzatmig. Klimax: übermäßiges Schwitzen. Liebeskummer. Ohnmacht. Schlaflos wegen Anspannung. Schock. Geburt: Wehenangst. Zukunftsangst.



Homöopathische Analoge:

Aconitum napellus,
Apocynum, Aurum metallicum, Cactus grandiflorus, Crataegus, Iberis amara, Kalmia, Lachesis

HE 8: Nervöse Herzbeschwerden. Tachycardie, Bradycardie, Kreislaufschwäche, Angina pectoris, seelische Depression, Angst. Altersherz, Insuffizienz des Herzens. Inkontinente Blase, Pruritus vulvae, Handschweiß.

HE 9: Altersherz, nervöse Herzbeschwerden, Bradycardie, Kreislaufschwäche, Angina pectoris, seelische Depression, Angst. Trauer.

Homöopathische Analoge: Adonis vernalis, Ammonium carbonicum, Carbo vegetabilis, Convallaria, Digitalis purpurea



ISOLIERTE WEIHE-PUNKTE

Weil die Aufzählung der Weihe-Punkte mit den analogen homöopathischen Arzneimitteln hier sinngemäß zugerechnet werden kann, sind sie als Tafel und Tabelle (s. a. Druckpunkte Weihe, Haug-Verlag) an dieser Stelle eingefügt.

RECHTS

A = Calcium carbonicum
B = Acidum muriaticum
C = Cistus canadensis
D = Chelidonium
F = Baptisia
G = Aesculus
H = Opium
I = Collinsonia
J = Platina
K = Alumina
L = Palladium
M = Balsamum peruv.
N = Barium carbonicum
O = Stramonium
P = Cina
Q = Murex purp.
R = Natrium muriaticum
S = Niccolum
T = Manganum aceticum
U = Strontium carbonicum
V = Cactus grandiflorus
W = Senega
X = Allium cepa
Y = Causticum
Z = Acidum salicylicum

LINKS

A1 = Acidum nitricum
B1 = Lachesis
C1 = Spigelia
D1 = Carbo vegetabilis
E1 = Cocculus
F1 = Dulcamara
G1 = Eupatorium
H1 = Helleborus
I1 = Aloe
K1 = Alumina
L1 = Mercurius bijodatus
M1 = Balsamum peruv.
N =
O = Belladonna
P = Ledum palustre
Q = Calcium sulfuricum
R = Iris versicolor
S = Kalmia
T = Lobelia inflata
U = Gratiola
V = Cactus grandiflorus
W = Oleander
X = Arsenicum iodatum
Y = Causticum
Z = Rumex crispus

THERAPEUTISCHER INDEX

GEMÜT:

- **abgehoben** Ma 32,
- **Absenzen** Bl 8,
- **Angst** He 5, He 7, He 8, He 9, Dü 4, Dü 7, Bl 56, Bl 57, Bl 60, Ni 1, Ni 4, KS 4, KS 9, Ga 35, Le 2, Di 4, Ma 36, MP 1, GG 19, GG 24
- **Apathie** Ni 4, Ga 38, Ma 41,
- **Aufregung** He 7,
- **Ausdruckshemmungen** Ma 9,
- **Beklemmungsgefühl** MP 17, MP 18, Ga 35,
- **Benommenheit** Ga 8,
- **Depression** He 3, He 8, He 9, Dü 1, Dü 3, Dü 4, Dü 7, Bl 15, Bl 64, Bl 67, Ni 1, Ni 3, Ni 6, Ni 8, KS 6, 3E 3, 3E 4, 3E 10, Ga 9, Ga 16, Ga 34, Ga 38, Ga 40, Le 2, Le 3, Le 5, Le 8, Di 6, Di 11, Ma 30, Ma 41, MP 6, GG 13, GG 17, GG 18,
- **Die Welt mit anderen sehen** Bl 9,
- **Egoismus, Neigung zu verdrängen, zu wenig Einsicht in sich selbst** Ga 18,
- **Ehrgeiz, krankhafter** Ga 2
- **Eifersucht** Ni 17, Ni 20,
- **empfindlich, seelisch** Ni 7,
- **entspannen können, nicht** Bl 57,
- **Ernsthaftigkeit, übergroß** GG 18,
- **Erregung** Bl 62, Bl 64, Ni 8, Le 5, MP 6, KS 3, KS 9, KG 24, GG 11, GG 19,
- **Erschöpfung Psychische** Bl 35, Le 9, Ma 36,
- **Erschöpfung, psychische** Bl 35, KS 6, Le 9,

- **Examensangst, Lampenfieber, Erwartungsangst** He 4, He 5, He 7, BI 15, KS 3, Ma 36,
- **Frieden zu machen und sich in seiner Haut wohl zu fühlen; hilft dabei, mit sich** BI 49,
- **Frigidität** Ni 7, Ni 11, Ma 30,
- **Gedächtnisschwäche** BI 10, BI 43, Ga 20, GG 4, GG 20, GG 26,
- **gefangen fühlen, sich in der eigenen Existenz** BI 7,
- **Gefühle, unterdrückte** Di 9,
- **Gefühlskälte** GG 17, GG 18,
- **Geistesabwesend** Le 6, Lu 9,
- **Geiz** Ni 17, Ni 20,
- **Gier** Ni 17, Ni 20,
- **Gleichgültigkeit** Lu 7,
- **Grübeln und daraus resultierende Schlaflosigkeit** BI 49,
- **Hingabefähigkeit und Liebe** GG 17,
- **Hysterie** Ma 40, GG 26,
- **Indifferenz** Ni 7,
- **Indolenz** Ni 7,
- **Innenleben, chaotisches** Lu 6,
- **Konzentrationsfähigkeit, mangelnde** BI 8, GG 19,
- **Konzentrationschwäche der Kinder** MP 1, MP 2
- **Kopf und zuwenig bei sich selbst. Man ist zu sehr im** Di 13,
- **Kummer** Ni 1,
- **Laune, ständige schlechte** Ga 39,
- **Liebe, Mangel an Hingabefähigkeit und** GG 17,
- **Liebeskummer** He 1, He 7, KS 7,
- **Man hat Schwierigkeiten, mit sich alleine zu sei** KS 2,
- **menschenscheu** Ni 4,
- **Mutlosigkeit** MP 7, Ga 17,