

**Ho-Han Chang  
Jocelyne Aubry**

# **Do-In Heilen durch Selbstmassage**

Entdecken Sie das Geheimnis  
der Energie, der Gesundheit  
und des Glücks



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	15
Wie ich Do-In entdeckte .....	15
Die Probleme beginnen .....	15
Krankheit als Chance begreifen? .....	16
Ein teuer erkaufter Urlaub .....	17
Nicht aufgeben! .....	18
Do-In ist mehr als nur Selbstmassage .....	19
Wie Ihnen dieses Buch am besten hilft .....	19

## TEIL I

### DO-IN UND DIE CHINESISCHE HEILKUNST

<b>Kapitel 1: Was ist Do-In?</b> .....	25
Eine jahrtausendalte Heilkunst, die Sie jung erhält .....	25
China, Indien oder Japan? .....	26
Die moderne Form des Do-In und der wissenschaftliche Nachweis ihrer Wirkung .....	26
<i>Das »Qi«</i> .....	27
<i>Die verschiedenen Meridiane und Akupunktur-Punkte</i> .....	28
<i>Von der Spitzentechnologie zu den Fingerspitzen</i> .....	28

<b>Kapitel 2: Wie regelt Do-In das energetische Gleichgewicht Ihres Körpers?</b> .....	29
Andere Welt, andere Wahrnehmung .....	29
Wie erhält Do-In Sie gesund? .....	30
Die sieben Heilwirkungen des Do-In auf den Körper .....	31
<i>1. Auf die Haut</i> .....	31

2. <i>Auf den Blutkreislauf und das Lymphsystem</i> .....	31
3. <i>Auf die Muskulatur</i> .....	32
4. <i>Auf das vegetative Nervensystem</i> .....	32
5. <i>Auf das zerebrospinale Nervensystem</i> .....	32
6. <i>Auf die Eingeweide</i> .....	32
7. <i>Auf die endokrinen Drüsen</i> .....	33
Do-In und die Harmonie der beiden großen Kräfte: Yin und Yang .....	33

## TEIL II PRAKTISCHER TEIL

<b>Kapitel 3: Do-In: Wie, wann und wo</b> .....	37
1. Wo Sie Ihre Do-In-Übungen durchführen .....	37
2. Wann Sie Ihre Do-In-Übungen durchführen .....	38
3. Wie Sie Ihre Do-In-Übungen durchführen .....	39
<i>Ihre Intuition, eine wichtige Quelle</i> .....	39
<i>Ihre Hände im Dienst der Intuition und Gesundheit</i> .....	40
<i>Erstellen Sie Ihre eigene Diagnose</i> .....	41
<i>Die verschiedenen Grundtechniken des Do-In</i> .....	42
<i>Die Stellungen des Do-In</i> .....	44
- Seiza oder Do-In im Sitzen .....	44
- Do-In aufrecht .....	45
- Do-In im Liegen .....	47
<b>Kapitel 4: Do-In täglich: eine kurze Sitzung</b> .....	49
<b>Kapitel 5: Eine vollständige Do-In-Sitzung</b> .....	61
Stufe 1: Vorübungen .....	62
Stufe 2: Kopf, Schädel, Gesicht, Hals .....	63
Stufe 3: Schultern und Arme .....	71
Stufe 4: Brustkorb .....	71
Stufe 5: Unterleib .....	73
Stufe 6: Rücken .....	74
Stufe 7: Gesäß und Beine .....	74
Stufe 8: Hände .....	75
Stufe 9: Füße .....	77

<b>Kapitel 6: Zwei wichtige Aspekte des Do-In:</b>	
<b>die Atmung und das Hara</b> . . . . .	81
Die Atmung - die Verbindung zum Universum. . . . .	81
Das Hara: <b>Ihr</b> Energiezentrum. . . . .	82
Wie Sie <b>Ihr</b> Hara über die Atmung stärken. . . . .	83
<b>Kapitel 7: Verstehen Sie die Sprache Ihres Körpers?</b> . . . . .	85
Focusing . . . . .	85
<i>Phase 1: Raum für Ruhe schaffen.</i> . . . . .	<b>86</b>
<i>Phase 2: Die Körperwahrnehmung.</i> . . . . .	<b>86</b>
<i>Phase 3: Identifizieren Sie Ihre Körperwahrnehmung.</i> . . . . .	<b>87</b>
<i>Phase 4: Stellen Sie die Resonanz fest.</i> . . . . .	<b>87</b>
<i>Phase 5: Fragen Sie Ihren Körper.</i> . . . . .	<b>87</b>
<i>Phase 6: Hören Sie seine Antwort.</i> . . . . .	<b>87</b>
Lassen Sie sich helfen. . . . .	88
Beachten Sie die Signale Ihres Körpers. . . . .	88

### TEIL III

## DO-IN FÜR DIE VORBEUGUNG UND BEHANDLUNG GESUNDHEITLICHER PROBLEME

Zwei wichtige Hinweise. . . . .	91
Die Akupressur-Punkte und ihre Lokalisierung. . . . .	91
<i>A. Die zwölf spiegelbildlichen Meridiane.</i> . . . . .	<b>91</b>
<i>B. Die Meridiane der Symmetrieachse.</i> . . . . .	<b>122</b>
Wiederholung: die Grundtechniken des Do-In. . . . .	127
<b>Lexikon der Selbstheilung</b> . . . . .	129
Afterjucken . . . . .	131
Akne, Mitesser. . . . .	132
Alkoholmißbrauch. . . . .	132
Angina . . . . .	133
Angstzustände. . . . .	134
Anorexie. . . . .	134
Aphthen. . . . .	135
Appetitlosigkeit . . . . .	136
Arteriosklerose. . . . .	136

<b>Arthritis</b> . . . . .	<b>137</b>
<b>Arthrose</b> . . . . .	<b>137</b>
<b>Asthenie</b> . . . . .	<b>138</b>
<b>Asthma</b> . . . . .	<b>139</b>
<b>Atemwegsallergie</b> . . . . .	<b>140</b>
<b>Bettnässen</b> . . . . .	<b>141</b>
<b>Bindehautentzündung</b> . . . . .	<b>142</b>
<b>Blasen</b> . . . . .	<b>142</b>
<b>Blasenentzündung</b> . . . . .	<b>143</b>
<b>Blutarmut</b> . . . . .	<b>144</b>
<b>Bluthochdruck</b> . . . . .	<b>145</b>
<b>Blutniederdruck</b> . . . . .	<b>145</b>
<b>Bronchitis</b> . . . . .	<b>146</b>
<b>Bulimie</b> . . . . .	<b>146</b>
<b>Diabetes</b> . . . . .	<b>149</b>
<b>Durchblutungsstörungen</b> . . . . .	<b>150</b>
<b>Durchfall</b> . . . . .	<b>150</b>
<b>Eileiterentzündung</b> . . . . .	<b>151</b>
<b>Ekzem</b> . . . . .	<b>152</b>
<b>Erbrechen</b> . . . . .	<b>152</b>
<b>Erkältung</b> . . . . .	<b>153</b>
<b>Erstickungsanfall</b> . . . . .	<b>154</b>
<b>Falten</b> . . . . .	<b>157</b>
<b>Fieber</b> . . . . .	<b>158</b>
<b>Fiebrigkeit</b> . . . . .	<b>159</b>
<b>Flatulenzen</b> . . . . .	<b>159</b>
<b>Fußpilz</b> . . . . .	<b>160</b>
<b>Gallenblase</b> . . . . .	<b>161</b>
<b>Gallenkolik</b> . . . . .	<b>161</b>
<b>Gallensteine</b> . . . . .	<b>161</b>
<b>Gastroenteritis</b> . . . . .	<b>162</b>
<b>Gedächtnisschwund</b> . . . . .	<b>163</b>
<b>Gerstenkorn</b> . . . . .	<b>164</b>
<b>Gicht</b> . . . . .	<b>164</b>
<b>Grippe</b> . . . . .	<b>165</b>
<b>Gürtelrose</b> . . . . .	<b>165</b>
<b>Haarausfall</b> . . . . .	<b>167</b>
<b>Hamorrhoiden</b> . . . . .	<b>168</b>

<b>Harninkontinenz</b> . . . . .	<b>169</b>
<b>Hautgeschwür</b> . . . . .	<b>169</b>
<b>Hautjucken</b> . . . . .	<b>169</b>
<b>Hautpflege (normale, fettige und trockene Haut)</b> . . . . .	<b>169</b>
<b>Hautprobleme</b> . . . . .	<b>170</b>
<b>Herpes 1 und 2</b> . . . . .	<b>171</b>
<b>Herzfunktionsstörungen</b> . . . . .	<b>172</b>
<b>Heuschnupfen</b> . . . . .	<b>173</b>
<b>Husten</b> . . . . .	<b>173</b>
<b>Hyperaktivität</b> . . . . .	<b>174</b>
<b>Impotenz</b> . . . . .	<b>175</b>
<b>Ischias</b> . . . . .	<b>176</b>
<b>Kalte Gliedmaßen</b> . . . . .	<b>177</b>
<b>Keuchhusten</b> . . . . .	<b>177</b>
<b>Knochenschmerzen</b> . . . . .	<b>178</b>
<b>Kopfschmerzen</b> . . . . .	<b>178</b>
<b>Krampfadern</b> . . . . .	<b>179</b>
<b>Krebs</b> . . . . .	<b>180</b>
<b>Leberzirrhose</b> . . . . .	<b>183</b>
<b>Luftschlucken</b> . . . . .	<b>184</b>
<b>Lungenemphysem</b> . . . . .	<b>184</b>
<b>Lungenentzündung</b> . . . . .	<b>185</b>
<b>Lymphknoten</b> . . . . .	<b>186</b>
<b>Mandelentzündung</b> . . . . .	<b>187</b>
<b>Masern</b> . . . . .	<b>187</b>
<b>Menopause</b> . . . . .	<b>188</b>
<b>Mumpf</b> . . . . .	<b>189</b>
<b>Mundgeruch</b> . . . . .	<b>189</b>
<b>Muskelkater, Muskelsteife</b> . . . . .	<b>190</b>
<b>Muskelkrämpfe</b> . . . . .	<b>191</b>
<b>Nahrungsmittelallergie</b> . . . . .	<b>193</b>
<b>Nasenbluten</b> . . . . .	<b>194</b>
<b>Nasennebenhöhlenentzündung</b> . . . . .	<b>194</b>
<b>Nervosität</b> . . . . .	<b>195</b>
<b>Nesselfieber</b> . . . . .	<b>196</b>
<b>Nierenfunktionsstörung</b> . . . . .	<b>196</b>
<b>Nierenkolik</b> . . . . .	<b>197</b>
<b>Nierensteine</b> . . . . .	<b>197</b>

<b>Ohrenentzündung</b> . . . . .	<b>199</b>
<b>Ohrensausen</b> . . . . .	<b>199</b>
<b>Osteoporose</b> . . . . .	<b>200</b>
<b>Pilzinfektion</b> . . . . .	<b>203</b>
<b>Polyp</b> . . . . .	<b>204</b>
<b>Prellungen, Verrenkungen, Zerrungen</b> . . . . .	<b>204</b>
<b>Prostataentzündung</b> . . . . .	<b>205</b>
<b>Rachitis</b> . . . . .	<b>207</b>
<b>Regelschmerzen</b> . . . . .	<b>208</b>
<b>Reisekrankheit</b> . . . . .	<b>209</b>
<b>Rheuma</b> . . . . .	<b>210</b>
<b>Rückenschmerzen</b> . . . . .	<b>210</b>
<b>Scharlach</b> . . . . .	<b>213</b>
<b>Schiefhals</b> . . . . .	<b>213</b>
<b>Schlaflosigkeit</b> . . . . .	<b>214</b>
<b>Schluckauf</b> . . . . .	<b>214</b>
<b>Schmerzende Brüste</b> . . . . .	<b>215</b>
<b>Schnitt- und Schürfwunden</b> . . . . .	<b>216</b>
<b>Schnupfen</b> . . . . .	<b>216</b>
<b>Schock</b> . . . . .	<b>217</b>
<b>Schuppen</b> . . . . .	<b>218</b>
<b>Schuppenflechte</b> . . . . .	<b>218</b>
<b>Schwangerschaft</b> . . . . .	<b>219</b>
<b>Schwitzen</b> . . . . .	<b>220</b>
<b>Sehstörungen</b> . . . . .	<b>220</b>
<b>Sexualstörungen</b> . . . . .	<b>221</b>
<b>Sodbrennen</b> . . . . .	<b>223</b>
<b>Sonnenempfindlichkeit</b> . . . . .	<b>224</b>
<b>Stauungsleber</b> . . . . .	<b>224</b>
<b>Stauungslunge</b> . . . . .	<b>225</b>
<b>Stillen</b> . . . . .	<b>226</b>
<b>Stimmlosigkeit</b> . . . . .	<b>226</b>
<b>Tuberkulose</b> . . . . .	<b>229</b>
<b>Übelkeit</b> . . . . .	<b>231</b>
<b>Übergewicht</b> . . . . .	<b>232</b>
<b>Vaginaljucken</b> . . . . .	<b>233</b>
<b>Venenentzündung</b> . . . . .	<b>233</b>
<b>Verbrennungen</b> . . . . .	<b>234</b>

Verdauungsstörungen . . . . .	235
Verstopfung . . . . .	236
Virushepatitis Typ A . . . . .	237
Vorzeitiger Samenerguß . . . . .	238
Warzen . . . . .	239
Wassergeschwulst . . . . .	239
Windpocken . . . . .	239
Wundstarrkrampf . . . . .	240
Wurmbefall . . . . .	240
Zahnprobleme . . . . .	243
Zellulitis . . . . .	244
Zuckungen . . . . .	245
Zysten . . . . .	246

**TEIL IV  
ERSTE HILFE MIT DO-IN**

<b>Notfall-Lexikon . . . . .</b>	<b>249</b>
Atemnot . . . . .	249
Augenentzündung . . . . .	251
Blutspucken . . . . .	252
Epileptischer Anfall . . . . .	252
Erstickungsanfall . . . . .	253
Ertrinken . . . . .	254
Frostbeulen . . . . .	254
Herzinfarkt . . . . .	255
Herzstillstand . . . . .	256
Hitzschlag . . . . .	256
Hypoglykämischer Schock (Diabetes) . . . . .	257
Insektenstich . . . . .	258
Knochenbruch . . . . .	258
Psychischer Schock . . . . .	259
Schlaganfall . . . . .	260
Schlangenbiß . . . . .	261
Schluckauf . . . . .	261
Schock . . . . .	262
Schock nach einer Verletzung . . . . .	262



Schwächeanfall und Ohnmacht . . . . .	263
Schwindel . . . . .	264
Sonnenbrand . . . . .	264
Stromschlag . . . . .	265
Verbrennungen . . . . .	266
Vergiftung . . . . .	266
Verstrahlung . . . . .	268
<b>Schlußwort</b> . . . . .	269
Warum ist Do-In so wichtig für Sie? . . . . .	269
Beginnen Sie sofort mit Do-In . . . . .	269
<b>Glossar</b> . . . . .	271