

THERAPEUTISCHE ANWENDUNG DER KATA

DIE KATA ZUR SPEZIFISCHEN VERBESSERUNG DES GESUNDHEITZUSTANDS SOLL STETS VORBEUGEND UND NIE BEI UNDIAGNOSTIZIERTEN KRANKHEITEN VERWENDET WERDEN, SOWIE IMMER MIT MEDIZINISCHER BERATUNG UND KONTROLLE.

ARTIKEL VON DR. PABLO J. C. PEREDA GONZÁLEZ / ÜBERSETZUNG AUS DEM SPANISCHEN: ROSWITHA ZAHLNER CASMIER

ERKLÄRUNG: ... SEHR EMPFEHLENSWERT // .. EMPFEHLENSWERT // • NICHT EMPFEHLENSWERT

KÖRPERLICHE BESCHWERDEN	RÜCKEN PROBLEME	SKOLOSE SCHEUERMANN	ARTROSE IM KNIE	HÜFTARTROSE	ÜBERGEWICHT KALORIEN-VERBRAUCH	BLUT-HOCHDRUCK	HOHES ALTER	GLAUCOMA KURZSICHTIGKEIT	AKTIVIERTE ORGANE	VERSTOPFUNG	GASTROINTESTINALE BLUTUNG	DURCHBLUTUNG DER GLIEDER	REHABILITATION, KÖRPERL. BEHINDERUNG	ERREICHUNG DER MEDITATIVEN KONZENTRATION
HEIAN SHODAN, NIDAN	GERING		HERZ UND LUNGE			...		
HEIAN SANDAN, YONDAN	•	..	GERING	•	STIMULATION DER ABDOM. AORTA		
PINAN	GERING		HERZ UND LUNGE			...		
ROHAI	•	HOCH	VORSICHT		•	BECKEN		HERVOR-RAGEND
SEIPAI NISEISHI	•	SEHR HOCH	VORSICHT		•	LEBER, PANKREAS, DURCHBLUTUNG			SEHR INTERESSANT
SEIENCHIN SEISAN	SEHR HOCH	VORSICHT		•	LEBER, PANKREAS, DURCHBLUTUNG			SEHR INTERESSANT
GEKISAI DAI ICHI / NI	•	HOCH	•		•	CARDIO UND BAUCH BEREICH		SEHR INTERESSANT
SANCHIN	SEHR HOCH	•		•	LUNGE, NEBENNIERE, GEHIRN					HERVOR-RAGEND
HEIAN GODAN	•	•	GERING	..		•	HERZ UND ABDOMEN		
SEISAN SUPARIMPEI	•	•	SEHR HOCH	VORSICHT		•	BECKEN		SEHR INTERESSANT
TOMARI NO WANSHU ANANKU	GERING	•	HERZ UND ABDOMEN		
CHINTO	•	•	GERING	...		•	HERZ UND ABDOMEN		
JION	HOCH	VORSICHT	..	•	LEBER, MILZ					
KURURUN-FA SAIFA	•	..	SEHR HOCH	VORSICHT		•	BECKEN, HERZ UND HIRN			HERVOR-RAGEND
UNSHU WANSHU	•	•	SEHR HOCH	VORSICHT		•	BECKEN		SEHR INTERESSANT
SISHOCHIN	SEHR HOCH	VORSICHT	..	•	LEBER, MILZ, PANKREAS		...			SEHR INTERESSANT
TAIKYOKU	GERING		HERZ UND LUNGE			...		HERVOR-RAGEND
NAIFAN-SHIN 1,2	•	HOCH	..			HERZ UND LUNGE			...		
NAIFAN-SHIN 3	HOCH	•	HERZ UND LUNGE			...		
BASSAI	•	GERING	•	HERZ UND LUNGE			...		
KOSOKUN	•	•	GERING	..		•	LEBER, MILZ, PANKREAS		..			HERVOR-RAGEND
WANSHU ANANKU	•	HOCH	•		•	BECKEN			SEHR INTERESSANT
NIPAPO	•	•	HOCH	•		•	NEBENNIEREN			SEHR INTERESSANT
GOJU-SHIHO	•	HOCH	VORSICHT		•	BECKEN			HERVOR-RAGEND