



# Leseprobe

Bernadett Gera

## Finger-Qigong

Einfache und schnelle Hilfe  
durch Übungen für die  
Hände

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 96

Erscheinungstermin: 21. März 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Qigong für die Hände

Qigong-Übungen für die Finger und Hände sind eine einfache und schnelle Möglichkeit, die alternative Heilmethode Qigong für sich zu nutzen. Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, Berufstätige mit wenig Zeit und auch Kinder können Finger-Qigong anwenden, überall und zu jeder Zeit. Die kurzen Fingerübungen wirken prophylaktisch und in akuten Situationen auf den ganzen Körper, sie lösen Nackenverspannungen, helfen bei Fieber, Erkältungen, Verdauungsstörungen und können Beschwerden bei chronischen Erkrankungen lindern. Auch für Musiker sowie für am Computer und handwerklich arbeitende Menschen ist Finger-Qigong gut geeignet, da es die Fingerfertigkeit verbessert und die Hände entspannt. Nicht zuletzt schulen die Übungen das Denk- und Konzentrationsvermögen.



### Autor

## Bernadett Gera

---

Die Qigong-Lehrerin Bernadett Gera wurde schon von Kindesbeinen an von ihrem Vater in die Kunst der Akupressur, die östlichen Kampfkünste und die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingeführt. Später erweiterte sie ihr Wissen über die Förderung der Selbstheilungskräfte durch zusätzliche Ausbildungen in verschiedenen Qigong-Arten, Atemheilkunde, Kräuterheilkunde und Meditationstechniken. Seit 2010 hält sie Seminare und Vorträge und arbeitet mit Ärzten, Heilpraktikern

## INHALT

Einleitung	4
<b>QIGONG FÜR DIE FINGER</b>	<b>6</b>
Was ist Qigong?	8
Die Wirkungen des Finger-Qigong	9
Wann sollte Finger-Qigong nicht angewendet werden?	12
Die Anatomie unserer Hand	13
<b>MERIDIANE UND AKUPUNKTURPUNKTE</b>	<b>14</b>
Die Meridiane	16
Lungenmeridian (Daumen, Yin-Energie)	18
Dickdarmmeridian (Zeigefinger, Yang-Energie)	19
Herzmeridian (Kleinfinger, Yin-Energie)	19
Dünndarmmeridian (Kleinfinger, Yang-Energie)	20
Perikard- bzw. Herzbeutelmeridian (Mittelfinger, Yin-Energie)	20
Dreifach-Erwärmer-Meridian (Ringfinger, Yang-Energie)	21
Die Akupunkturpunkte	22
Energiepunkte auf den Meridianen	22
Weitere Energiepunkte	27
Die koreanische Handakupunktur	31
<b>ÜBUNGSGRUNDLAGEN</b>	<b>32</b>
So wird geübt	34
Empfohlene Sitzhaltung	34
Vorübung	36
Öffnen-Schließen	37
Ausgleichsatmung	39
Entspannungsübungen	41
Hauptübungen	44
Bewegte Übungen	46
Massagetechniken	46
Nachübung	48
<b>DIE HAUPTÜBUNGEN</b>	<b>52</b>
1 Zählen auf Chinesisch	54
2 Der Schmetterling	56
3 Handflächen drücken	57
4 Finger reiben	58
5 Daumendrücken	58
6 Der Gummiball	59

