

# Leseprobe

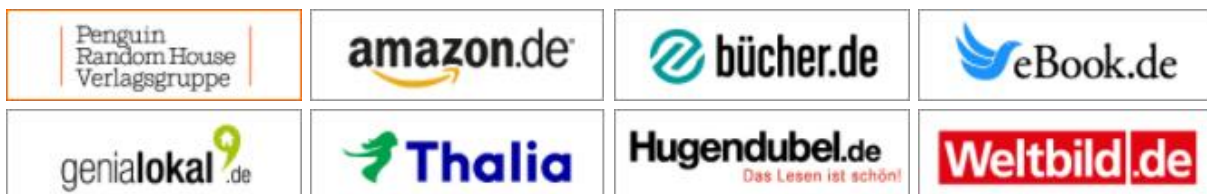
Bernadett Gera

## Fuß-Qigong

Einfache Energieübungen für die Füße

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 96

Erscheinungstermin: 10. September 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Qigong geht auch mit den Füßen

Die chinesische Heilmethode Qigong bietet einfach zu erlernende und schnell auszuführende Anwendungen für die Füße, die sich auf den gesamten Körper und Geist positiv auswirken. Schließlich beginnen und enden viele der Meridiane in den Füßen. Diese Energiekanäle werden durch die zahlreichen Übungen in diesem Buch gezielt angeregt. So wird das Konzentrationsvermögen gesteigert und eine Vielzahl von Beschwerden, wie Bluthochdruck, Erkältungen, Schlaf- und Verdauungsstörungen werden gelindert.



### 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 und Beratungsstellen zusammen. Sie ist die Autorin zahlreicher Qigong-Bücher beim Irisiana Verlag.

Einleitung	4
<b>QIGONG FÜR DIE FÜSSE</b>	<b>7</b>
Was ist Qigong?	8
Die Wirkungen des Fuß-Qigong	10
Wann sollte Fuß-Qigong nicht angewendet werden?	13
Die Anatomie unserer Füße	14
<b>MERIDIANE UND AKUPUNKTURPUNKTE</b>	<b>17</b>
<b>Die Meridiane</b>	<b>18</b>
Milzmeridian (großer Zeh, Yin-Energie)	19
Lebermeridian (großer Zeh, Yin-Energie)	21
Magenmeridian (zweiter Zeh, Yang-Energie)	22
Gallenblasenmeridian (vierter Zeh, Yang-Energie)	22
Blasenmeridian (kleiner Zeh, Yang-Energie)	23
Nierenmeridian (Fußsohle, Yin-Energie)	23
<b>Die Akupunkturpunkte</b>	<b>24</b>
Akupunkturpunkte auf den Meridianen	25
Weitere Akupunkturpunkte	32
<b>ÜBUNGSRUNDLAGEN</b>	<b>35</b>
So wird geübt	36
Empfohlene Sitzhaltung	37
Vorübung	38
<b>Entspannungsübungen</b>	<b>39</b>
Füße kreisen	39
Fußgelenke lockern	40
Zehen aufsetzen und Fußgelenk kreisen	40
Fuß dehnen	40
Zehen ziehen	41
Gangbildanalyse	41
Füße groß werden lassen	42
<b>Hauptübungen</b>	<b>43</b>
Bewegte Übungen	45
Stille Übungen	45
Massageübungen	46
<b>Nachübung</b>	<b>48</b>

