



Leseprobe

Bernadett Gera

Energetische Fingerübungen

Konzentration fördern,
Stress abbauen,
Beschwerden lindern - Mit
exklusivem chinesischem
Heilwissen

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 96

Erscheinungstermin: 02. Oktober 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Heilen mit Fingerübungen in 2 Minuten

Kurz, effektiv und jederzeit durchführbar: Diese traditionellen chinesischen Übungen für die Finger dauern nicht länger als zwei Minuten und können unauffällig und ganz leicht an jedem Ort durchgeführt werden. Sie eignen sich perfekt, um den Kopf wieder klar zu bekommen, Stress abzubauen und Nackenverspannungen zu lösen. Selbst Erkältungen, Verdauungsstörungen und chronische Erkrankungen lassen sich mit ihrer Hilfe lindern.



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
GESUND UND BEWUSST DURCH FINGERÜBUNGEN	9
Chinesische Heilkünste	10
Die Lebensenergie Qi	12
Die Bedeutung des Yi	13
Die Wirkungen der Fingerübungen auf Geist und Körper	16
MERIDIANE UND AKUPUNKTURPUNKTE	21
Lungenmeridian (Daumen, Yin-Energie)	24
Dickdarmmeridian (Zeigefinger, Yang-Energie)	25
Herzmeridian (Kleinfinger, Yin-Energie)	25
Dünndarmmeridian (Kleinfinger, Yang-Energie)	26
Perikard- bzw. Herzbeutelmeridian (Mittelfinger, Yin-Energie)	26
Dreifach-Erwärmer-Meridian (Ringfinger, Yang-Energie)	26
Die Energiepunkte	27
Energiepunkte auf den Meridianen	28
Weitere Energiepunkte	33
ÜBUNGSGRUNDLAGEN	37
Die Atmung	38
Hinweise zur Übungspraxis	39
Entspannungsübung	43
HAUPTÜBUNGEN	49
1 Strickleiter	50
2 Glühbirnen drehen	53
3 Wassertropfen werfen	54
4 Maulwurf schaut aus vier Löchern	55
5 Kreis und Ecke	56

