

Bernadett Gera

Finger Qigong

Einfache und schnelle Hilfe
durch Übungen für die Hände

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font.

IRISIANA

INHALT

Einleitung	4
QIGONG FÜR DIE FINGER	6
Was ist Qigong?	8
Die Wirkungen des Finger-Qigong	9
Wann sollte Finger-Qigong nicht angewendet werden?	12
Die Anatomie unserer Hand	13
MERIDIANE UND AKUPUNKTURPUNKTE	14
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
ÜBUNGSGRUNDLAGEN	32
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
DIE HAUPTÜBUNGEN	52
1 Zählen auf Chinesisch	54
2 Der Schmetterling	56
3 Handflächen drücken	57
4 Finger reiben	58
5 Daumendrücken	58
6 Der Gummiball	59

7 Daumen kreisen	59
8 Drei Diener senken den Kopf	60
9 Schnuppernder Hirsch	60
10 Mittelfinger massieren	60
11 Finger und Zehen knicken	61
12 Elefantenrüssel spielen	61
13 Finger klopfen	62
14 Handrücken klopfen	62
15 Handgelenke klopfen	63
16 Faustübung	63
17 Laogong schlagen	64
18 Den Becherrand klopfen	64
19 Den Becherboden klopfen	65
20 Ein Fenster aus vier Fingern	66
21 Mittelfinger kreisen	66
22 Fangspiel	67
23 Finger drücken	67
24 Finger knicken	68
25 Mit den Flügeln schlagen	68
26 Hände verschränken	69
27 Tigermäuler küssen sich	69
28 Tigermaul drücken	70
29 Handgelenke kreisen	71
30 Zweimal drehen, einmal ziehen	72
31 Handmassage	73
32 Finger schnipsen	75
33 Der Daumen klopft auf die Finger	77
34 Bewegte Gebetshaltung	78
35 Der Apfel fällt vom Stamm	79
36 Der Vogel breitet seine Flügel aus	79
37 Die Blüte öffnet sich	80
38 Ausgleichen von Yin und Yang	80
39 Finger spreizen	81
40 Der Maulwurf schaut aus vier Löchern	82
41 Der Affe spielt	82
Kleine Übungen zum Schluss	83
Gesunde Hände	88
ANHANG	90
Impressum	95

Einleitung

Einst überlebenswichtig, spielen Hände und Finger auch heute noch eine sehr wichtige Rolle – sei es für die unzähligen Tätigkeiten des Alltags oder für soziale Begegnungen. Wir verwenden sie, wenn wir jemandem zuwinken, die Hand geben und Freunde und Familie umarmen. Wir benötigen sie, um einkaufen zu gehen, den Haushalt zu erledigen, unseren Beruf auszuüben und uns zu versorgen. Rhetorikseminare betonen die Wichtigkeit der Gestik, da wir mit den Händen alles Gesagte unterstreichen oder abschwächen sowie im Alltagsleben unsere Gefühle und Gedanken ausdrücken können.

Dass einzelne Bereiche der Hände und Finger in enger Verbindung mit anderen Körperbereichen und Organen stehen, ist uns meist gar nicht so bewusst. Auch dass wir, wenn wir die Hände nach einem Sturz auf die schmerzende Stelle legen, hierdurch Energie in den betroffenen Körperbereich senden, ist vielen Menschen unbekannt. So legen beispielsweise Mütter ihren Kindern bei Blähungen die Hand auf den Bauch, um die Beschwerden durch Zufuhr von positiver Energie zu lindern. Wir handeln intuitiv auf die richtige Art und Weise, auch wenn uns die komplexen energetischen Zusammenhänge, die dahinterliegen, in dem Moment nicht klar sind.

Es ist schön zu sehen, wie das Interesse an einem ganzheitlichen Betrachtungsansatz des menschlichen Körpers und seiner Umgebung wächst – und auch das Verständnis für diese Zusammenhänge nimmt zu. Umfangreiches Wissen, dessen Wurzeln in alte Kulturen zurückreichen, verknüpft sich in den letzten Jahrzehnten immer stärker mit naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungen und wird neu belebt. Es ist wundervoll, tiefer und tiefer in die Zusammenhänge unseres Körpers und der Welt einzutauchen und damit unser Leben viel umfassender begreifen zu können. Wir lernen wieder, uns selbst jederzeit und unkompliziert zu helfen. Mit dem vorgestellten Finger-Qi-

gong ist das selbst in einer so kurzen Zeit wie dem Warten auf öffentliche Verkehrsmittel möglich. Es ergänzt dadurch andere Möglichkeiten der Selbstbehandlung perfekt.

Da ich mit traditioneller fernöstlicher Medizin aufgewachsen bin und von klein auf erfahren habe, dass jegliche Beschwerden leicht und ohne Nebenwirkungen mit einfachen Mitteln wie beispielsweise Kräutern oder Akupunktur und Akupressur gelindert werden können, freut es mich umso mehr zu sehen, dass immer mehr Menschen zu diesen natürlichen, jederzeit vorhandenen Mitteln greifen. Das Finger-Qigong bietet jedoch weitaus mehr – es lindert und verhindert nicht nur Beschwerden, es macht auch Spaß: Klein und Groß können sich selbst auf spielerische und unglaublich einfache Art damit etwas Gutes tun. Im Gegensatz zu anderen Übungssystemen, die mit der allumfassenden Lebensenergie (Qi) arbeiten, müssen Sie noch nicht einmal viel Zeit opfern – Sie können die Übungen einfach zwischendurch machen und sie damit perfekt in jeden Alltag integrieren, ohne an anderer Stelle Zeit einsparen zu müssen. Nehmen Sie sich einige Minuten Ihrer Mittagspause und unterstützen Sie innerhalb kürzester Zeit Ihre Gesundheit und Vitalität. Mit dem Finger-Qigong liegt Ihr Wohlbefinden sprichwörtlich in Ihrer eigenen Hand.

Ich hoffe, dass Ihnen die hier vorgestellten Übungen Freude bereiten und Sie möglichst lange geistig und körperlich fit halten.

Mit herzlichen Grüßen
Bernadett Gera