

INHALTSVERZEICHNIS

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

6 Spuren in die Erde zeichnen	56
7 Honigtopf	57
8 Ball nach unten drücken	59
9 Kreise zeichnen	59
10 Ziegel umgreifen	61
11 Ruhiges Wasser, Bach und Schlamm	62
12 Wiegen im Meer	64
13 Wattebüschchen in Fingerzwischenräumen	66
14 Ziehen und Schieben	67
15 Drehen, Ziehen, Drehen, Schieben	69
16 Ball drücken	71
17 Gummis ziehen	71
18 Qifeld aufbauen	72
19 Magnetfelder	73
20 Laogong-Finger-Feder	74
21 Fingerfeder	75
22 Matratze festhalten	76
23 Heliumballons halten	78
24 Vogel, Kugel und Feder	79
25 Energiezentren anreichern	81
26 Honigziehen	83
27 Qifeld in der Anwendung	84
28 Meereswellen in der Anwendung	86
29 Gesunder Körper	87
 ANHANG	 89
Quellen	90
Danksagung	91
Die Autorin	93
Impressum	94