

Leseprobe aus: **Energetische Fingerübungen** von  
Bernadett Gera.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Energetische Fingerübungen](#)

Bernadett Gera

# Energetische Fingerübungen

Einleitung	4
<b>GESUND UND BEWUSST DURCH FINGERÜBUNGEN</b>	<b>9</b>
Chinesische Heilkünste	10
Die Lebensenergie Qi	12
Die Bedeutung des Yi	13
Die Wirkungen der Fingerübungen auf Geist und Körper	16
<b>MERIDIANE UND AKUPUNKTURPUNKTE</b>	<b>21</b>
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
<b>ÜBUNGSGRUNDLAGEN</b>	<b>37</b>
Die Atmung	38
Hinweise zur Übungspraxis	39
Entspannungsübung	43
<b>HAUPTÜBUNGEN</b>	<b>49</b>
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	Wattebäuschchen in Fingerzwischenräumen	66
14	Ziehen und Schieben	67
15	Drehen, Ziehen, Drehen, Schieben	69
16	Ball drücken	71
17	Gummi 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
<b>ANHANG</b>		<b>89</b>
	Quellen	90
	Danksagung	91
	Die Autorin	93
	Impressum	94

# Einleitung

Das Bewusstsein hinsichtlich der Möglichkeiten, auf das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden einzuwirken, wird seit einigen Jahrzehnten stetig größer.

Genauso wie das Interesse an der eigenen Gesundheit und Naturheilverfahren zunimmt, die die Gesundheit unterstützen, steigt auch das Interesse daran, wie man seine Gesundheit und äußeren Umstände mithilfe seiner Gedanken beeinflussen kann. Seit über einem Jahrzehnt sprießen Bücher über diese Themengebiete geradezu aus dem Boden. Bestsellerautoren zitieren zum einen einzelne westliche Naturwissenschaftler, die in den letzten knapp 100 Jahren immer wieder bestätigt haben, dass der Geist auf Materie einwirken kann. Zum anderen erwähnen sie jahrtausendealte Textquellen, welche auf dieselben Sachverhalte hinweisen. Manchmal werden diese Hinweise als Irrglauben für Naive und Tagträumer abgetan. Doch das stimmt nicht. Allein das Wissen um Placebo- und Nocebo-Effekte verdeutlicht, dass durch die Kraft der Gedanken körperliche Symptome verbessert, verschlechtert oder hervorgerufen werden können. Die beeindruckende Tragweite dieser Fakten wird immer intensiver durch die Psychoneuroimmunologie belegt – einen Wissenschaftszweig, der zeigt, wie die Psyche (Psycho-) das Gehirn und das Nervensystem (-neuro-) steuert, was sich wiederum auf das Immunsystem (-immun-) auswirkt. Gedanken und Emotionen haben einen direkten Einfluss auf das Immunsystem. Wie außerdem inzwischen von einigen Wissenschaftlern belegt wurde, handelt es sich bei unseren Gedanken um messbare Schwingungen. Obwohl wir sie nicht sehen können, existieren sie in der feinstofflichen Welt und beeinflussen die Materie.

Es gibt eine Geschichte über drei Salzkristalle, mit der ich dieses Buch gerne beginnen möchte. Diese drei Salzkristalle beschließen eines Tages, einen Ausflug an den Strand zu machen. Sie sitzen den ganzen Nachmittag im warmen Sand, betrachten die Wellen und philosophieren darüber, wie es

wohl wäre, in den Wellen zu schwimmen. Da steht der eine Salzkristall voller Neugierde, Forschungsgeist und Abenteuerlust auf und geht entschlossen ins Wasser. Die Erfahrung, die ihm widerfährt, ist unglaublich inspirierend und überwältigend. Er löst sich auf und verschmilzt mit dem Wasser, wodurch Salzwasser entsteht. Er hat einen Heidenspaß, während er als Welle tanzt und viele Seiten und Facetten des Meeres kennenlernt – von der ruhigen Tiefe bis hin zur dynamischen Oberfläche. Er erweitert sein Wissen, macht ganz neue Erfahrungen über große Dimensionen, und dabei überfällt ihn eine unglaubliche Sehnsucht nach seinen Freunden. Voller Energie möchte er seine Inspiration und Freude teilen, doch das ist nicht möglich. Sie werden das kennen. Zum einen kann man, wenn man bestimmte Erfahrungen gemacht hat, nicht mehr umkehren. Die Erfahrungen verändern einen. Wenn man entdeckt, dass es noch etwas »hinter den Dingen«, außerhalb unserer materiellen Welt gibt, dann kann man nicht mehr in den normalen Alltag zurück, auch wenn dieses »hinter den Dingen« im ersten Moment nicht greifbar erscheinen mag. Zum anderen kann man eine Erfahrung niemandem in vollem Umfang vermitteln. Man kann davon erzählen und den anderen ermuntern, bestimmte Schritte ebenfalls zu tun. Aber wirkliches Verstehen entsteht nur, wenn die Person selbst die Erfahrung macht.

Die Geschichte endet recht traurig, denn die beiden Freunde unseres abenteuerlustigen Salzkristalls gehen nicht ins Wasser. Einer der am Strand gebliebenen Kristalle sehnt sich zwar innerlich nach einer neuen Erfahrung, die sein ganzes Leben verändern könne. Er hat jedoch Angst vor dem Unbekannten und entscheidet sich daher, am Strand zu bleiben und sein Leben so weiterzuleben, wie er es gewohnt ist. Dieses Bekannte bietet ihm eine gewisse Sicherheit. Doch er verpasst die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen und seinen Horizont zu erweitern.

Der andere am Strand verbliebene Salzkristall scheint durchaus sehr interessiert, jedoch möchte er vorab die Erfahrungen seines Freundes *begriffen* haben. Er besteht darauf, erst dann ins Wasser zu gehen, wenn er voll und

ganz verstanden hat, was seinem Freund passiert ist. Nur dann könne er entscheiden, ob er es ebenfalls ausprobieren möchte und ob diese Erfahrung seine Zeit wert sei. So bleibt er am Strand und klügelt und klügelt.

Es gibt jedoch leider Dinge, die wir analytisch, mit unserem Verstand, nicht begreifen können. Unser Intellekt ist lediglich ein Werkzeug. Die substanziellen Dinge in unserem Leben begreifen wir nicht mit dem Verstand, sondern indem wir sie mit verschiedenen Bereichen unseres Körpers gleichzeitig erleben – also nur über die Erfahrung selbst. Erst indem wir Dinge *tun* und uns mit ihnen auseinandersetzen, können wir sie verstehen. Davor bleibt alles bestenfalls nur leeres, theoretisches Wissen.

Welche Dinge wir für möglich oder unmöglich halten, wird geprägt und beeinflusst von unserer Erziehung, von unserer kulturellen Umgebung und allgemeinen Glaubenssätzen. »Wunder« sind Situationen, die sich von dem unterscheiden, was wir als normal und gängig erachten. Spontan- oder Wunderheilungen weichen von der Norm ab, weswegen sie auch mit Begriffen bezeichnet werden, die auf Außergewöhnliches hindeuten. Es sind jedoch nur wir selbst, die uns diese Grenzen auferlegen. Nichts, von dessen Unmöglichkeit wir fest überzeugt sind, wird jemals passieren oder von uns wahrgenommen werden. Damit meine ich nicht, dass man sich Wunschträumen hingeben oder sich Dinge einreden soll. Vielmehr möchte ich Sie dazu ermuntern, allem so offen wie möglich – mit der Neugierde eines Kindes – zu begegnen. Denn alles, wogegen wir uns weigern, es für möglich zu halten, bleibt außerhalb unserer Reichweite.

Die uns umgebende und durchdringende Lebensenergie, das sogenannte Qi, Prana, Mana oder Orgon, ist tatsächlich etwas sehr Reales. Viele Wissenschaftler unterschiedlicher Kulturen haben sie erforscht und auf verschiedene Weise zu belegen versucht. Weil man sie meist nicht sehen kann, wird die sogenannte »feinstoffliche Welt« manchmal als Esoterik abgetan. Doch das ist sie keineswegs. Es ist nicht schwer, »etwas« zu spüren, aber man benötigt Geduld und Forschergeist. Die Zeit, die man hierfür aufwendet, ist keines-

wegs verloren, auch wenn sich das Empfinden dafür noch nicht entwickelt hat, denn die positiven gesundheitlichen Wirkungen von Übungssystemen, die mit dieser Energie arbeiten, wurden vielfach bestätigt und bewiesen. Sie fördern die körperliche und geistige Gesundheit und das Wohlbefinden prophylaktisch oder unterstützend bei bereits vorhandenen Beschwerden. Sie stärken die Widerstandsfähigkeit des Körpers, regulieren und harmonisieren den Blut-, Lymph- und Energiefluss sowie das gesamte Nervensystem. Sie fördern innere Ruhe, Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung und lindern die negativen Auswirkungen von Stress. Besonders schön ist, dass sie sich auch dann schon positiv auswirken, wenn wir diese Energie noch gar nicht konkret wahrnehmen können.

Die in diesem Buch beschriebenen Übungen mögen für den einen oder anderen Leser anfangs schwierig erscheinen. Die Übungen spielen sich nicht hauptsächlich auf körperlicher Ebene ab, sondern beziehen Ihre Visualisierungs- und Konzentrationsfähigkeit mit ein. Das kann unter Umständen zunächst eine kleine Herausforderung sein, jedoch stärken Sie dadurch nicht nur Ihren Körper, sondern fördern zugleich Ihre mentalen Fähigkeiten (beispielsweise Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit) sowie Ihre Gedächtnisleistung. Das kann Ihnen auch außerhalb der Übungspraxis von großem Nutzen sein.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihnen etwas nicht auf Anhieb gelingt. Es ist wie mit allem im Leben: Übung macht den Meister und steter Tropfen höhlt den Stein. Lassen Sie uns mit den Übungen in diesem Buch nicht nur etwas für unseren Körper und Geist tun, sondern uns auf eine Entdeckungsreise zum Qi in uns und um uns herum begeben. Es ist die grundlegende Kraft des Universums, die uns bei der Harmonisierung und Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte unterstützen kann. Es ist diese Kraft, die uns dabei unterstützen kann, sprichwörtlich gesund bis in die Fingerspitzen zu werden – und zu bleiben.

意



GESUND UND  
BEWUSST  
DURCH  
FINGERÜBUNGEN



## Chinesische Heilkünste

Seit Jahrtausenden strebt der Mensch nach Gesundheit und Wohlbefinden. So haben diese Aspekte auch im chinesischen Raum einen hohen Stellenwert.

Eine Redewendung besagt, dass der gewöhnliche Arzt eine Krankheit dann behandle, wenn sie ausgebrochen sei. Ein guter Arzt aber behandle Krankheiten, *bevor* sie entstünden und sich zeigten. Verfahrensweisen, die dieses Vorgehen unterstützen, waren schon seit frühester Zeit Bestandteil der chinesischen Kultur. Ihr Ziel ist es, die Lebensenergie im Organismus zu aktivieren und zu vermehren sowie körperliche und psychische Blockaden zu lösen, damit die Energie freier und durchgängig entlang der Energiebahnen fließen kann, die sich im Körper befinden. Diese Lebensenergie, die in unterschiedlichen Kulturen unter verschiedenen Bezeichnungen Erwähnung findet, wird in China Qi genannt.

Die »Arbeit« mit dieser Kraft ist auf unterschiedlichen Wegen möglich, so beispielsweise über Bewegung (wozu auch stille, ruhende »Bewegungen« zählen), über die Atmung und mittels Visualisierung. Auch andere Bereiche des Lebens, beispielsweise Umweltbedingungen und die Ernährung, können Auswirkungen auf den freien Fluss der Lebensenergie Qi haben. So gibt es Lebensmittel und Kräuter, die den Fluss in bestimmten Leitbahnen fördern oder auch hemmen können. Man sagt, dass verschiedene Übungsmethoden wie Qigong, die den freien Energiefluss im Körper fördern, ausschließlich unter strikter Geheimhaltung praktiziert und weitergegeben wurden. Nachdem wir in unserem Kulturkreis unseren Fokus lange vor allem auf die physisch-materielle Ebene richteten, das Feinstoffliche unbeachtet ließen, ja teilweise sogar ignorierten und verleugneten, verbreitet sich das Wissen über den Zugang zu feinstofflichen Energien seit einigen Jahrzehnten wieder mehr. Bei regelmäßiger Übung lässt sich auf diese Weise physisches, emotionales und mentales Wohlergehen herstellen.