



Bernadett Gera

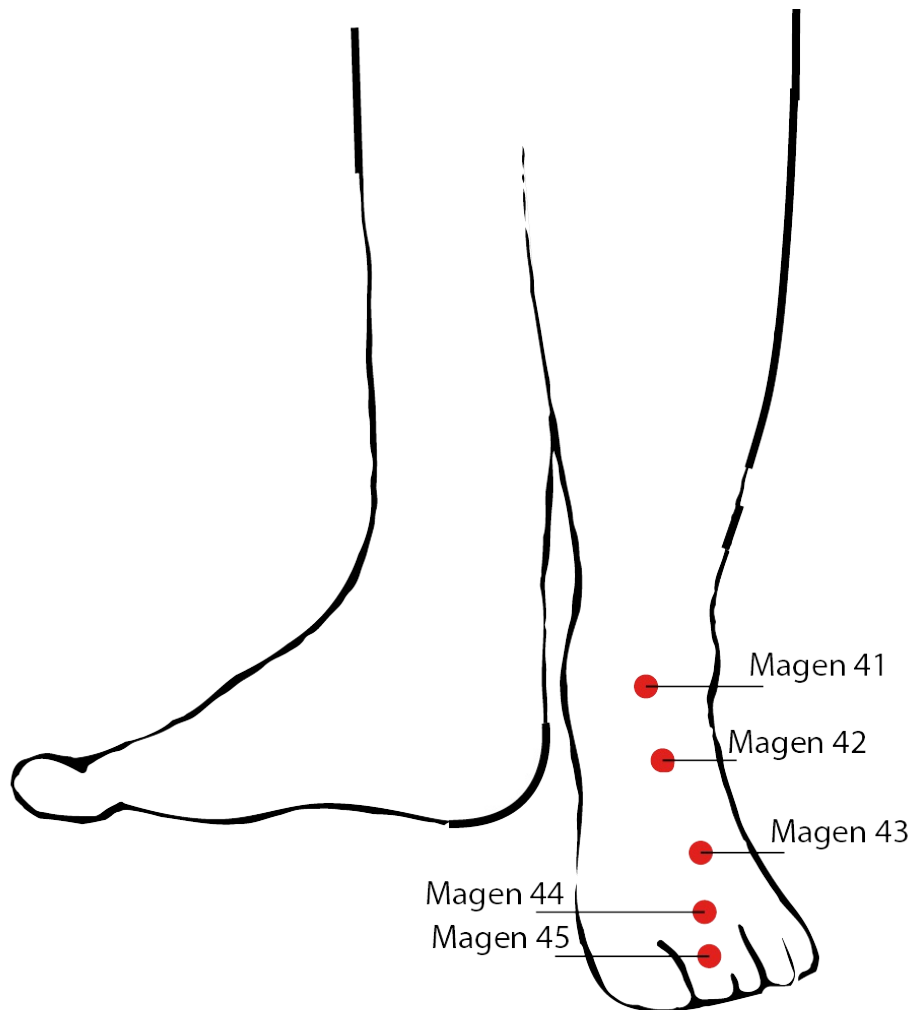
Fuß Qigong

Einfache Energieübungen
für die Füße



IRISIANA

- Magen 45 (Lidui): beruhigt den Geist, reguliert den Magen, lindert Hitze von Magen und Herz, unterstützt bei Gesichtsschwellung, Zahn- und Halsschmerzen, abdominalen Schmerzen, Völlegefühl, Verdauungsstörungen, Kälte in Beinen und Füßen
- Magen 44 (Neiting): vertreibt Wind und Hitze im Magenmeridian, unterstützt bei Schmerzen entlang des Magenmeridians im Gesicht und an den Schläfen, bei Unterkiefer- und Zahnschmerzen, herabhängenden Mundwinkeln, blockiertem Hals, Augen- oder Magenschmerzen, Blut im Urin, Blähungen, schmerzenden und geschwollenen Fußrücken und reguliert Magen und Gedärme
- Magen 43 (Xiangyu): tonisiert das Magen-Yin, vertreibt Feuchtigkeit im mittleren Dreifach-Erwärmer, unterstützt bei Gesichtsschwellungen, Schwellungen, schmerzenden und geschwollenen Fußrücken, Bindehautentzündung, Erbrechen, fördert den Nahrungsfluss nach unten
- Magen 42 (Chongyang): beruhigt den Geist, klärt das Feuer des Magens, senkt das Yang (hierzu oftmals mit Milz 4 oder Milz 12 kombiniert), unterstützt bei Kopf- und Zahnschmerzen, schmerzenden Fußrücken, geröteten und geschwollenen Füßen, Bewegungsbeeinträchtigung der Füße, kraftlosen Armen und Beinen
- Magen 41 (Jiexi): klärt Gehirn, unterstützt bei Augenbeschwerden und Kopfschmerzen, Schwindel, psychischen Störungen mit Unruhe, Epilepsie, Beschwerden des Fußgelenks und des umgebenden Gewebes, Schmerzen/Lähmungen der unteren Extremität, bessert den Appetit

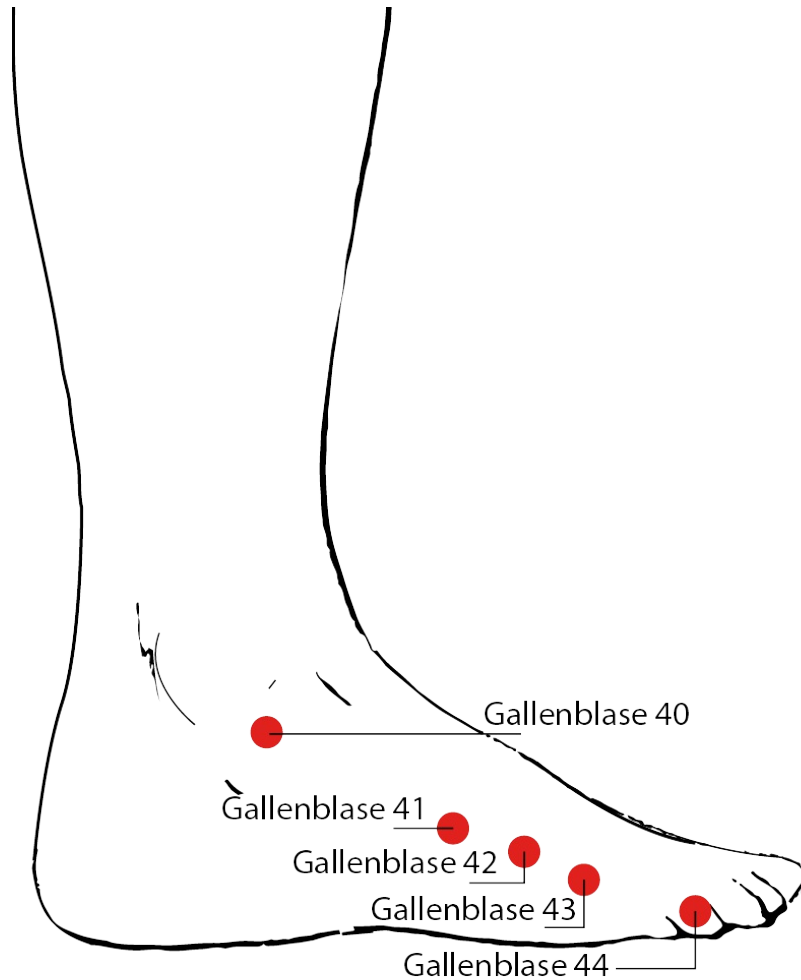


Gallenblasenmeridian

- Gallenblase 44 (Zuqiaoyin): tonisiert das Gallenblasen-Yin, kontrolliert das Leber-Yang, klärt Hitze, unterstützt bei Migräne, Asthma, Bluthochdruck, nächtlichen Albträumen, Schlafbeschwerden, geschwollenen oder geröteten Augen, geschwollenen Augenlidern sowie verschwommener Sicht
- Gallenblase 43 (Xiaxi): Tonisierungspunkt (tonisiert mehr Yang als Yin), kontrolliert das Leber-Yang, unterstützt bei Kopfschmerzen, Schwindel, verschwommener Sicht, Ohrgeräuschen oder -schmerzen, Taubheit, Schwellung von Gliedmaßen, geschwollenen, geröteten oder schmerzenden Füßen
- Gallenblase 42 (Diwuhui): entfernt Hitze aus der Gallenblase, unterstützt bei geröteten und schmerzenden Augen oder Fußrücken, Spannungsschmerzen in den Brüsten
- Gallenblase 41 (Zulinqi): Austrittspunkt des Gallenblasenmeridians, durch den der Qi-Fluss in den Lebermeridian zieht, kontrolliert das Leber-Yang, kann sowohl tonisierend

als auch sedierend eingesetzt werden, klärt Hitze aus der Gallenblase, reguliert den horizontal verlaufenden Meridian Daimai, unterstützt bei Brustbeschwerden, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen in Knie oder Hüfte, Blasenentzündung, trockenen und schmerzenden Augen

- Gallenblase 40 (Qiuxu): klärt Hitze aus der Gallenblase, unterstützt bei Kopfschmerzen, schmerzenden, geschwollenen oder geröteten Augen, Depression, ungenügender Initiative und Entschlossenheit, Arthritis der Fußgelenke

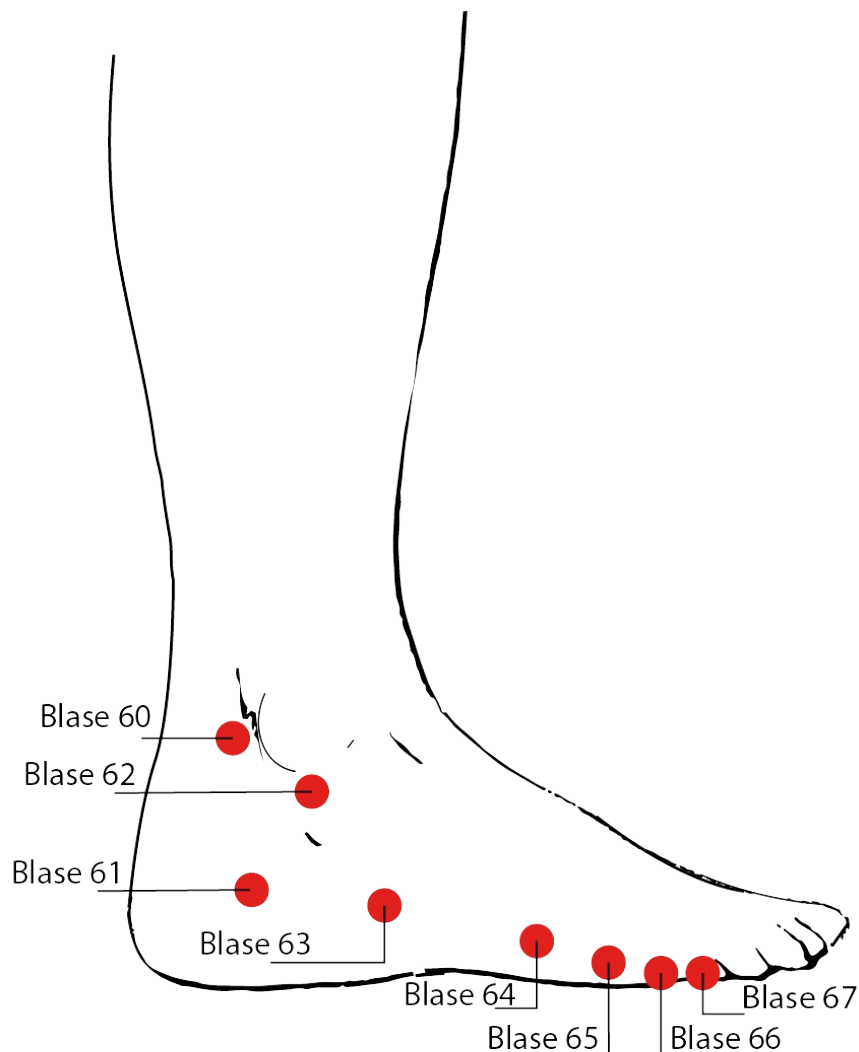


Blasenmeridian

- Blase 67 (Zhiyin): Vorsicht – nicht während der Schwangerschaft stimulieren, da der Punkt Kontraktionen des Uterus verstärkt und Fehlgeburten auslösen kann; kann allerdings in den ersten Zyklustagen die Empfängnisbereitschaft erhöhen und unterstützend eingesetzt werden bei verlängerten oder schweren Geburtswehen und um den Fötus zu drehen, erhöht das Yang von Blase und Niere, unterstützt bei

Kopfschmerzen (insbesondere am Hinterkopf), schmerzhaftem oder schwierigem Wasserlassen

- Blase 66 (Tonggu): klärt Hitze, unterstützt bei Blasenentzündungen, geröteten Augen sowie bei Schwindel
- Blase 65 (Shugu): klärt Hitze, sediirt das Blasen-Yang, unterstützt bei Gelenkschmerzen im Halsbereich oder Schmerzen am Hinterkopf, Halssteifigkeit, schmerzenden oder rötlichen Augen, Abneigung gegen Kälte, Blasenentzündung
- Blase 64 (Jinggu): beruhigt den Geist, unterstützt bei Kopfschmerzen, Schwindel, geröteten Augeninnenwinkeln, Herzklopfen, Krämpfen bei Kindern, schmerzdem Wasserlassen, schmerzenden Knöcheln, Schmerzen und Bewegungsbeeinträchtigungen der unteren Extremitäten, zum Sedieren des Blasen-Yang manchmal in Kombination mit Niere 4 verwendet
- Blase 63 (Jinmen): unterstützt bei Schmerzen im unteren Rücken-, Knie-, Bein- und Knöchelbereich, Fußwurzelschmerz, Schmerzen im Bereich der Blase, Zystitis
- Blase 62 (Shenmai): harmonisiert die linke und rechte Körperseite, unterstützt bei Halssteifigkeit, Schmerzen in Rücken oder Beinen, zu viel Yang im Kopf, Epilepsie, Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit, Juckreiz
- Blase 61 (Pushen): unterstützt bei schmerzenden steifen Beinen und Füßen sowie bei Bein- und Fußkrämpfen und Fersenschmerz
- Blase 60 (Kunlun): Vorsicht: nicht während der Schwangerschaft stimulieren; klärt Hitze, unterstützt bei Schmerzen am Hinterkopf, des Nackens, Rückens, der Knöchel und Fersen, Halssteifigkeit



Nierenmeridian

Achtung: Auf keinen Fall darf man die folgenden Punkte bei Kindern sedieren, da die Nierenenergie für Wachstumsprozesse (Knochen, Zellen etc.) notwendig ist und diese dadurch behindert werden kann. Empfehlenswert ist es, das Massieren der Akupunkturpunkte des Nierenmeridians mit einem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten zu besprechen.

- Niere 1 (Yongquan): sogenannte »sprudelnde Quelle«, bei Schwangerschaft nur in Rücksprache mit Arzt oder Therapeuten verwenden, unterstützt bei Epilepsie, Fieberkrämpfen, Ohnmacht, Ohrgeräuschen, Unfruchtbarkeit, Impotenz, Angstgefühlen, Schlafbeschwerden, Fußsohlenschmerzen, Harnverhalt in der Schwangerschaft
- Niere 2 (Rangu): unterstützt bei Nachtschweiß und unregelmäßiger Menstruation,