Bernadett Gera

Qigong für die Ohren

Leseprobe

Qigong für die Ohren

von Bernadett Gera

Herausgeber: Irisiana-Random



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Bernadett Gera

Qigong für die Ohren

Sanfte Hilfe bei Ohrenbeschwerden und zur Stärkung des Hörvermögens

IRISIANA

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.
Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.
Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Bildnachweis
Illustrationen: Bernadett Gera

1. Auflage
© 2024 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung: Sven Beier

Redaktion: Dr. Doortje Cramer-Scharnagl, Edewecht

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie unter Verwendung eines Motivs von © shutterstock/alphabe

Druck und Bindung: PBtisk, a. s.

Printed in Czech Republik

ISBN: 978-3-424-15465-8

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 5

QIGONG UND OHRENHEILKUNDE 7

Die westliche und östliche Ohrenheilkunde 8
Qigong als Möglichkeit, neue Wahrnehmungsebenen zu entdecken 10
Die Wirkungen von Qigong für die Ohren 11
Wann sollten Sie Qigong für die Ohren nicht anwenden? 14

WISSENSWERTES ÜBER UNSERE OHREN UND DAS HÖREN 15

Anatomie und Funktionsweise der Ohren 16
Ursachen von Ohrenbeschwerden aus westlicher und östlicher Sicht 18
Ton und Klang 22
Energieleitbahnen mit Bezug zu den Ohren 25
Akupunkturpunkte für die Ohren 30

DIE EMOTIONALE UND MENTALE EBENE VON OHRENBESCHWERDEN 32

ÜBUNGSGRUNDLAGEN 37

So wird geübt 38
Vorübung 39
Hauptübungen 40
Nachübung 45

DIE HAUPTÜBUNGEN 46

Stille und bewegte Übungen 47
- Mittelfinger klopfen 47
- Drei-Finger-Massage 47
- Ohr reiben 49
- Vereinen von Feuer und Wasser 49
- Gegen die Hand drücken 51
- Kopf drehen 52
- Kopf kreisen 54

Der Klang des Universums 55
Innere Klänge 56
Sommerbrise 57
Honig ziehen 59
Öffnen und Schließen einer Lichtkugel 61
Nieren stärken 61
Wahrnehmung 62
Massageübungen 64
Allgemeines Vorgehen 64
Massageübung bei Hörminderung und Taubheit 65
Massageübungen bei Ohrenentzündungen allgemein 66
Massageübung bei Mittelohrentzündungen 67
Massageübung bei einem Paukenerguss 67
Massageübung bei Innenohrschwerhörigkeit 67
Yi Er San Zhong 67

TINNITUS 69
Typische Tinnitus-Auslöser 70
Die Bedeutung der Aufmerksamkeitslenkung 72
Massageübungen bei Tinnitus 73
Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Tinnitus 79

ZUSÄTZLICHE TIPPS 81
Mitbehandlung der Hals-, Nacken- und Kopfpartie 82
Alte Hausmittel 84
Anwendung binauraler Beats 85
Betrachtung anderer Einflussfaktoren 86
Weitere Qigong-Übungen 86
Geduld und Mitgefühl 87

ANHANG 88
Register für Beschwerden 89
Quellen 90
Danksagung 91
Die Autorin 92
Übersichtsillustrationen 93

Bernadett Gera

Qigong für die Ohren

Sanfte Hilfe bei Ohrenbeschwerden und zur Stärkung des Hörvermögens - Bei Tinnitus, Ohrenschmerzen, Mittelohrentzündung, Hörminderung und Schwerhörigkeit

96 Seiten, kart.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de