



ELISABETH KARSTEN

Die menschliche Hand

Erkenntnisse zum erstaunlichen Potenzial
unseres lebenslangen Begleiters
präsentiert von Franziska Zwerg

BELIMA

BEWUSST LIEBEND MANIFESTIEREN

BELIMA 8

DIE MENSCHLICHE HAND

Erkenntnisse zum erstaunlichen Potenzial
unseres lebenslangen Begleiters
präsentiert von Franziska Zwerg

Skript-Version vom 19.04.2022



ELISABETH KARSTEN

Die BELIMA-Skripte sind Begleitprodukt des gleichnamigen Vortrags. Die Inhalte stammen vom genannten Autor, wenn nicht ausdrücklich anders kenntlich gemacht. Jedes Skript reflektiert den aktuellen Wissensstand des jeweiligen Autors und ist also eine Momentaufnahme. Sie erheben keinerlei akademischen Anspruch. Alle Leser sind eingeladen und aufgefordert, die Informationen für sich selbst zu überprüfen, zu vertiefen und gegebenenfalls zu aktualisieren.

Die Vorträge, wie Skripte sollen uns Anregungen zum „bewusst liebenden Manifestieren“ liefern und unsere Wahrnehmung der Welt in diesem Sinne erweitern und ergänzen! Entsprechend ist es ausdrücklich erwünscht, die Skripte zu teilen und weiter zu verbreiten!

Wer Lust hat, BELIMA zu fördern und die Skripterstellung finanziell zu würdigen, kann das hier herzlich gerne tun: [Spenden](#)

Auf diese Weise unterstützen wir uns gegenseitig, neue Möglichkeiten zu finden und zu leben, die Welt, die wir uns alle wünschen, immer mehr zur Wirklichkeit werden zu lassen!

Viel Freude bei der Lektüre und natürlich auch beim bewussten liebenden Manifestieren!

Elisabeth Karsten

INHALT

1. Die Hand in Redewendung (Auswahl)	6
2. Die Händigkeit.....	9
2.1. Analogien in der linken und der rechten Hand	10
3. Mudras	11
3.1. Jnana Mudra	12
3.2. Chin Mudra	12
3.3. Yoni Mudra.....	13
3.4. Bhairava Mudra	13
3.5. Hridaya Mudra	14
4. Akupunktur und Akupressur an der Hand	15
4.1. Die Körpermeridiane der Traditionellen Chinesischen Medizin und eine Auswahl von Punkten dieser Meridiane, die sich an der Hand befinden.....	15
4.1.1. Einführung Traditionelle Chinesische Medizin.....	15
4.1.2. Ausgewählte Akupunkturpunkte der Hand, die zur Eigenbehandlung mit Akupressur oder im Notfall geeignet sind:	17
Pericard 9 / zhongchong (Mittlere Quelle)	17
Pericard 8 / laogong (Handmitte).....	17
Pericard 6 / neiguan (Innerer Pass)	18
Dickdarm 4 / hegu (Talverbindung).....	18
Lunge 7 / lieque (Lückenspalte)	18
Lunge 9 / taiyuan (Großer Wasserschlund).....	19
Lunge 10 / yuji (Fischbauch).....	19
Lunge 11 / shaoshang (Junges Metall).....	19
Dünndarm 3 / houxi (hinterer Bach)	20
4.2. Die chinesische Handakupunktur	20
4.3. Su-Jok	21
4.4. Die Koreanische Handakupunktur / Koryo Hand Therapy	22
4.5. Handlinien	23

5. Körperzahlen	24
6. Chirologie	27
6.1. Handformen	28
6.1.1. Die elementare Hand	28
6.1.2. Die psychische Hand	29
6.1.3. Die spatelförmige Hand	29
6.1.4. Die eckige Hand	30
6.1.5. Die konische Hand	31
6.1.6. Die ovale Hand	31
6.1.7. Die gemischte Hand	32
6.2. Die einzelnen Finger und die Fingerberge	32
6.2.1. Der Daumen	33
6.2.2. Der Zeigefinger	33
6.2.3. Der Mittelfinger	34
6.2.4. Der Ringfinger	35
6.2.5. Der kleine Finger	35
6.3. Die Hauptlinien der Innenhand	37
6.3.1. Die Lebenslinie	37
6.3.2. Die Kopflinie	38
6.3.3. Die Herzlinie	39
7. Quellen und weiterführende Literatur	41

1. DIE HAND IN REDEWENDUNG (AUSWAHL)

Hand drauf!

Das ist der Ausdruck für „abgemacht“. Sicher steht das in direktem Zusammenhang mit dem Handschlag als Begrüßung, denn auch dieser ist von alters her als Geste der Übereinkunft und des Friedens bekannt. Wenn man die Hand des anderen nimmt, kann man keine Waffe zücken. Daher war der Ehrenplatz auch immer rechts vom Gastgeber.

Der Handschlag als Geste ist sehr alt, man findet sie schon auf antiken Vasen, Grabsteinen und Reliefs. Gleichzeitig wird der Handschlag als Begrüßung unbewusst dazu genutzt, den anderen „zu beschnuppern“.

„Gib mir die Hand, und ich sage dir, wer du bist“:

- ❖ **Fester Händedruck:** aufrichtig, dynamisch, entschlossen, stark
- ❖ **Flaumfedergruß (schlaff):** Ängstlichkeit, Haltlosigkeit, Mangel an Energie, Trägheit
- ❖ **Schraubstockgruß:** Dominanz; Selbstsicherheit
- ❖ **Mit beiden Händen:** Begeisterung, Freude, Dankbarkeit, Herzlichkeit (in Korea schenkt man übrigens mit beiden Händen)
- ❖ **Zu langer Händedruck:** wichtigtuerisch, betont gefühlvoll, auf Wirkung bedacht
- ❖ **Fischgruß (kalt und nass, Fingerspitzen):** ängstlich, launisch, skeptisch, misstrauisch
- ❖ **Wegdrücken des Arms:** Bleib auf Distanz! Man braucht lange, um das Vertrauen zu gewinnen.
- ❖ **Heranziehen des Arms:** Distanzlosigkeit, mangelnde Sensibilität, überdimensionaler „Macher“

Selbstverständlich entspringen derartige Wertungen einer subjektiven Wahrnehmung.

Hand aufs Herz!

Bezug zur mittelalterlichen Schwurgeste, man legte die rechte Hand auf

die linke Brustseite; das Herz gilt als Sitz der Wahrhaftigkeit. Die Schwurhand (Zwei- bzw. Dreifingergestus) gab es schon im Alten Ägypten und war auch ein Fluch- und Abwehrritual. Die Sonderform ist der „Blitzableiter“ bzw. der „kalte Eid“, bei dem die rechte Hand erhoben und die linke mit derselben Geste gesenkt ist.

Mit Herz und Hand

Mit Überzeugung und Tatkraft. Beispiel deutsche Nationalhymne: Einigkeit und Recht und Freiheit für das deutsche Vaterland. Danach lasst uns alle streben, brüderlich mit Herz und Hand. (von Fallersleben)

Hand ins Feuer legen

Ein Ausdruck dafür, dass man sich einer Sache ganz sicher ist / Schwur. Im Mittelalter musste man zum Beweis seiner Unschuld gelegentlich tatsächlich seine Hand ins Feuer legen. Verbrannten die Finger des Angeklagten nicht, dann war er unschuldig. Je größer die Verbrennungen waren, desto härter fiel die Strafe aus.

Nach der römischen Sage gab es die *bocca della verita*. Virgilius fertigte eine metallene Schlange, und wer beim Eidschwur seine Hand der Schlange in den Schlund steckte, dann verlor er die Hand, wenn der Eid falsch war.

Etwas hat Hand und Fuß

Redewendung stammt aus dem Mittelalter, als das Handabhacken als Strafe z.B. für Diebstahl angewendet wurde. Der Verlust der rechten Hand und des linken Fußes bedeutete früher die vollständige Hilflosigkeit eines Mannes, da er weder ein Schwert führen noch ein Pferd besteigen konnte. Das Händeabschlagen als Strafe gab es schon in Mesopotamien, z.B. wenn einem Arzt der Patient nach der Behandlung wegstarb oder wenn hungrige Bauern Saat und Futter stahlen. In Ägypten wurde bei Urkundefälschung und Diebstahl die Hand abgehackt, bei den Germanen bei Fälschung von Münzen, Siegeln und Urkunden.

Das Abschlagen der Schwurhand bei Meineid hat den Ursprung in den germanischen Göttersagen. Der Kriegsgott Tyr legte dem Fenriswolf die rechte Hand ins Maul, als Pfand für einen möglichen Betrug der Götter, die den Fenriswolf fesseln wollten, was sie dann auch taten, woraufhin er Tyr die Hand abbiss.

Jemanden in der Hand haben

Die Hand ist das wichtigste und umfassendste Werkzeug des Menschen.
Er kann damit auch einen anderen "im Griff" haben und kontrollieren.

Jemandem freie Hand lassen

Sich nicht in das Handeln des anderen einmischen

Das Heft in der Hand haben

Macht und Einfluss ausüben; das Heft ist hier nicht aus Papier, sondern bezeichnet das Griffstück von Waffen (Schwert) und Werkzeugen (Feile) -
> Überlegenheit gegenüber einem Unbewaffneten.

In festen Händen sein

Vergeben / verheiratet sein. Erst bei den Christen im 8./9. Jahrhundert wurde das Handreichen als Zeichen der Verbundenheit zum Bestandteil des Hochzeitsritus.

Zwei linke Hände haben <-> die rechte Hand von jemandem sein

Bezug auf die Händigkeit

2. DIE HÄNDIGKEIT

*Manche meinen
lechts und rinks
kann man nicht
vel wechsern
werch ein illtum!
{Ernst Jandl}*

90 Prozent der Menschen sind Rechtshänder. Während vor allem Redner beim Sprechen oft mit der rechten Hand gestikulieren, wird die Ratio und das Denken der linken Gehirnhälfte zugeordnet.

Man hat versucht, aus den Folgen von Verletzungen des Gehirns, Schlussfolgerungen auf die Aufgabenverteilung an rechte und linke Gehirnhälfte zu ziehen. Bei Verletzungen des linken Hirns zeigen sich vermehrt Sprachstörungen, Anweisungen können nicht mehr so gut ausgeführt werden. Beim rechten Hirn sind es vermehrt Störungen der räumlichen Orientierung und eine verminderte Gesichtserkennung.

Die linke Gehirnhälfte arbeitet analytisch, die recht ganzheitlich.

Dennoch werden Fähigkeiten wie Sprache und Gesichtserkennung von beiden Hemisphären geleistet.

Auffällig ist, dass bei bestimmten Berufsgruppen eine prozentual höhere Händigkeit aufweisen:

Linkshänder: Architekten, Rechtsanwälte

Rechtshänder: Mathematiker, Bibliothekare, Chirurgen

Linkshänder sind in manchen Sportarten überrepräsentiert (Tennis: Martina Navratilova, Monica Seles, John McEnroe; Tischtennis, Badminton, Boxen, Baseball); eine mögliche Erklärung ist, dass sie in Kampfsituationen ihre zu-meist rechtshändigen Gegner durch bestimmte Bewegungen überraschen können.

Umerziehung von Linkshändern, wie sie bei uns noch in den 1970er Jahren erfolgte, kann zu psychischen Problemen führen. Die Lateralität lässt sich durch Ginseng und auch die Bachblüte Scleranthus stabilisieren.

Linkshändigkeit gilt im arabischen bzw. islamischen Raum als Stigma, was wohl darauf zurückzuführen ist, dass in einigen Kulturen die Reinigung nach dem Stuhlgang mit der bloßen linken Hand erfolgt, die damit als unrein gilt und nicht zum Essen oder Händegeben benutzt wird.

2.1. ANALOGIEN IN DER LINKEN UND DER RECHTEN HAND

Linke Hand	Rechte Hand
Geist und Vorstellung	Wille und Tag
Ruhe	Dynamik
Weiblich	männlich
Mehr das Unbewusste	Mehr das Bewusste
Dunkelheit	Helligkeit
Gefühl	Verstand
ganzheitlich	selektierend
Frau	Mann
Sprache	Raum
Mond	Sonne
Zusammenziehung	Ausdehnung
Frieden	Krieg
künstlerisches Element	strukturierendes Element
Veranlagung als Möglichkeit	Veranlagung als Verwirklichung

3. MUDRAS

Mudra bedeutet im Sanskrit *Geste* oder *innere Einstellung*.

Sie sind ein Zusammenschluss von feinstofflichen Körperbewegungen. Sie verändern Stimmung, Verhalten und Wahrnehmung. Das Bewusstsein dehnt sich aus, die Konzentration wird vertieft.

Mudras gehören zu den höheren Praktiken, die Fortgeschrittenen Einsichten in Form von *Siddhis*, also psychischen Kräften verleihen können.

Man nimmt bei Ausführung eines Mudras eine Geisteshaltung und eine Körperhaltung an, was dem Übenden anfangs ermöglicht, den Pranafluss im Körper achtsam zu betrachten, dann ein pranisches Gleichgewicht herzustellen und dann die feinstofflichen Energien zu den oberen Chakras zu leiten, was zu höheren Bewusstseinssebenen führt.

Tantrische Schriften stellen fest, dass die Ausführung von Mudras die Zerstreuung von Prana verhindert. Damit kommt der Geist zu Ruhe, zieht sich von Sinneseindrücken zurück, Konzentration kann hergestellt werden.

Mudras sind eine wichtige Technik, um Kundalini zum Erwachen zu bringen, deshalb sind sie besonders in den Techniken von Kriya und Kundalini Yoga vorhanden.

Mudras öffnen den Zugang und beeinflussen die unbewussten Reflexe und instinktiven Verhaltensmuster, die aus dem Gehirnstamm kommen. Diese Bereiche lassen sich intellektuell nicht erfassen, die Annäherung ist sehr subtil. Jede Mudra hat unterschiedlichen Einfluss auf Körper, Geist und Prana. Ziel ist es, feste, sich wiederholende Haltungen und Gesten einzuüben, die aus instinktiven Gewohnheiten herausreißen und zu einem verfeinerten Bewusstsein führen.

Es gibt fünf Gruppen von Yogamudras, hier werden nur einige vorgestellt, die mit den Händen ausgeführt werden, sie heißen Hasta.

Die meditativen Handmudras lenken die nach außen strahlende Energie (Prana) durch die Hände in den Körper zurück. Die Verbindung von Zeigefinger und Daumen beeinflusst auf einer sehr feinen Ebene die motorische Bahn zur Gehirnrinde und erzeugt eine Energieschleife, die sich vom Gehirn abwärts zur Hand und dann wieder zurück zum, Gehirn bewegt. Die bewusste Wahrnehmung dieses Vorgangs führt schnell zu einer Verinnerlichung.

3.1. JNANA MUDRA

Zeigefingerspitze berührt die Wurzel der Daumenwurzel. Die anderen drei Finger liegen etwas voneinander entfernt entspannt da. Handfläche nach unten. Hände und Arme sind entspannt.

3.2. CHIN MUDRA



Wird ausgeführt wie Jhana Mudra, nur zeigen die Handflächen nach oben, die Handrücken ruhen auf den Knien. Jnana (= Weisheit, Wissen) – Mudra des intuitiven Wissens.

Jnana und Chin Mudra sind Fingerverschlüsse, die jede Meditationshaltung kraftvoller machen. In

den Fingerspitzen enden viele Nerven. Schließt man Zeigefinger und Daumen, entsteht ein Energiekreislauf, der die Energie im Körper behält und zum Gehirn fließen lässt.

Verkörperung der Gunas (Eigenschaften der Natur) in den Fingern: Daumen verkörpert kosmisches Bewusstsein / Zeigefinger verkörpert individuelles Bewusstsein. Beim Jnana und Chin Mudra beugt sich das individuelle Bewusstsein dem kosmischen Bewusstsein entgegen und erkennt damit seine unübertroffene Kraft an. Der Zeigefinger berührt den Daumen und symbolisiert damit die unauslöschliche Einheit der zwei Zustände.

3.3. YONI MUDRA



Hinwendung zum Mutterschoß oder zur Quelle, yoni = Mutterschoß bzw. Quelle. Durch das Verschränken der Finger fließen Energien von der rechten in die linke Hand und umgekehrt. Dadurch werden die Körperenergien der beiden Hälften sowie die beiden Gehirnhälften ausgeglichen. Die Verbindung der Fingerkuppen intensivi-

tiert den Pranafluss.

Dieses Mudra intensiviert die Meditation, verbessert Konzentration, Achtsamkeit und innere körperliche Entspannung. Prana fließt zurück in den Körper. Die Ellbogen biegen sich automatisch zur Seite, dadurch öffnet sich der Brustraum.

Dieses Mudra erweckt die Schöpferenergie.

3.4. BHAIRAVA MUDRA



Die Hände liegen im Schoß, die rechte Hand wird über die linke gelegt, wobei beide Handflächen nach oben zeigen.

Liegt die linke Hand auf der rechten, heißt die Mudra Bhairavi – das ist der weibliche Aspekt von Bhairava.

Bhairava ist die wilder, angsteinjagende Form von Shiva. Dieser Aspekt ist für die Auflösung des Universums verantwortlich. Beide Hände stellen hier die Vereinigung des individuellen mit dem kosmischen Bewusstsein dar. Die Mudra dient dem Ausgleich der beiden Gehirnhälften, gleicht den Geist aus und wird bei der Meditation angewendet.

3.5. HRIDAYA MUDRA



Die Spitze des Zeigefingers liegt an der Daumenwurzel. Die Spitzen von Daumen, Mittel- und Ringfinger werden zusammengeführt. Der kleine Finger ist gestreckt.

Diese Mudra lenkt den Energiefluss von den Händen zum Herzraum, erhöht die Vitalität des physischen Herzens. Die Mudra wirkt

bei Herzleiden, besonders bei schlechter Durchblutung. Das Herz ist das Zentrum der Gefühle. Die Mudra kann in akuten Situationen eingesetzt werden und hilft, angestaute Gefühle zu lösen, Erleichterung zu schaffen bei emotional extremen Zuständen. Sie stärkt die bedingungslose Liebe.

4. AKUPUNKTUR UND AKUPRESSUR AN DER HAND

Es gibt an Händen und Fingern Punkte, die zu Heilzwecken genadelt oder pressiert werden können.

Grundsätzlich gibt es viele verschiedene Punktsysteme, die sich teilweise überlagern, deswegen habe ich für meine Ausführungen eine Auswahl getroffen.

4.1. DIE KÖRPERMERIDIANE DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN UND EINE AUSWAHL VON PUNKTEN DIESER MERIDIANE, DIE SICH AN DER HAND BEFINDEN.

4.1.1. EINFÜHRUNG TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

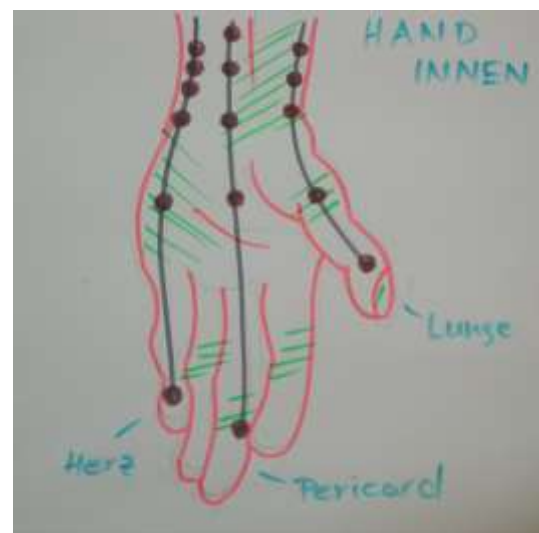
Die Akupunktur ist geschichtlich nachweisbar über 5000 Jahre alt. 1991 wurde in Tirol „Ötzi“, der „Mann aus dem Eis“ untersucht, man fand 15 Tätowierungsstellen, die den heute bekannten Akupunkturpunkten entsprechen und bei der Therapie gegen Rheuma eingesetzt werden. Aus Sicht eines Akupunkteurs wurden Ötzis Beschwerden entschlüsselt: Der Mann litt offenbar an starken Rückenschmerzen, hatte Gallensteine und Peitschenwürmer, die Bauchschmerzen verursacht haben müssen. Besonders bemerkenswert ist auch die angewendete Technik - die Akupunktur erfolgte mit Holzkohle, eine besonders geschickte Art der Schmerztherapie. Die sterile Holzkohle entfaltet ihre Wirkung nicht nur temporär, sondern langanhaltend. Zuvor wurden die ältesten Zeugnisse einer Akupunktur-Anwendung in China auf das 2. Jahrhundert v.u.Z. datiert. Ötzi hatte jedoch vor 5200 Jahren gelebt. Der Ursprung der Akupunktur wurde danach um drei Jahrtausende vordatiert, China gilt nicht mehr als isolierter Entstehungsort der Akupunktur. Sie scheint vielmehr eine gemeinsame Entwicklung des euroasiatischen Kulturkreises zu sein.

Heute finden Therapiesitzungen mit Akupunktur mit sehr feinen Nadeln statt, die an individuell ausgewählten Stellen in unterschiedliche Tiefe in die Haut gestochen werden. Diese Akupunkturpunkte liegen entlang von zwölf Energiebahnen, den Hauptmeridianen. Es gibt 1000 bekannte Akupunkturpunkte aus dem System der TCM sowie einige Hundert empirisch ermittelte, die nicht in das Schema passen, aber sich als sehr wirksam erwiesen haben. An der Hand beginnen bzw. enden sechs dieser Hauptmeridiane, und zwar die Yin/Yang-Paare:

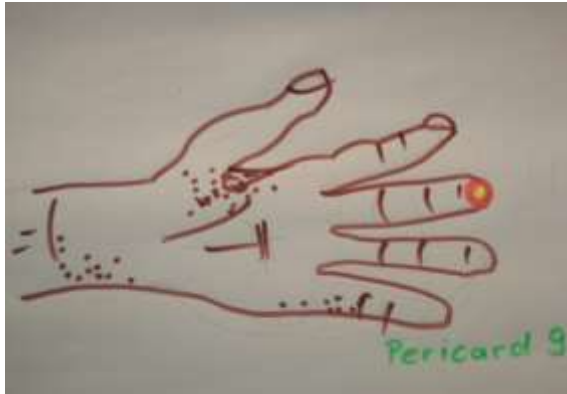
Lunge – Dickdarm

Dreifacher Erwärmer – Dünndarm

Herz – Pericard



4.1.2. AUSGEWÄHLTE AKUPUNKTURPUNKTE DER HAND, DIE ZUR EIGENBEHANDLUNG MIT AKUPRESSUR ODER IM NOTFALL GEEIGNET SIND:



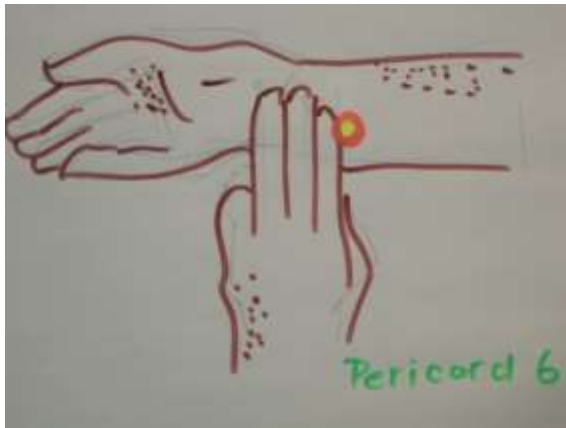
Pericard 9 / zhongchong (Mittlere Quelle)

Bei drohendem Kollaps wird der Punkt so lange gedrückt, bis die Symptome weg sind. Auch bei einer Bluthochdruckkrise kann der Punkt gepresst werden, Therapeuten machen hier einen Mikroaderlass.



Pericard 8 / laogong (Handmitte)

Sehr wirksam bei psychischen, emotionalen Disharmonien (Schrecken, Traurigkeit, Besorgnis, Unruhezustände, depressive Verstimmung, Bewusstseinsverlust). Wissenschaftlich untersucht ist auch die Wirkung bei Entzugssymptomen bei Heroinentzug.



Pericard 6 / neiguan (Innerer Pass)

Erbrechen auf Reisen, Schwangerschaftsübelkeit, Schluckauf (Formen des rebellierenden Qi), aber auch Angst, Unruhe, Schlafstörungen



Dickdarm 4 / hegu (Talverbindung)

wichtigster Schmerzlinderungspunkt vor allem bei akuten Zahnschmerzen, Nasenbluten, allergischer Schnupfen, Stirnkopfschmerzen, vorbeugende regelmäßige Massage gegen Erkältungskrankheiten zusammen mit Lunge 7



Lunge 7 / lieque (Lückenspalte)

Fieberhafte Erkältungskrankheiten, Meisterpunkt für Nacken und Hinterkopf -> Nackenbeschwerden



Lunge 9 / taiyuan (Großer Wasserschlund)

Wichtiger Punkt zur Stärkung der Lunge, bei Husten, Atemnot



Lunge 10 / yuji (Fischbauch)

Halsschmerzen bei Erkältung, Asthma



Lunge 11 / shaoshang (Junges Metall)

Fiebersenkung, Halsschmerzen

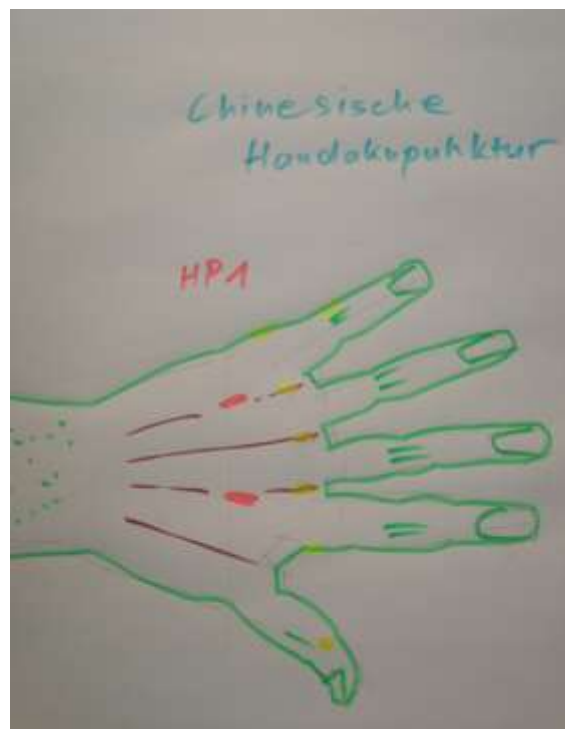


Dünndarm 3 / houxi (hinterer Bach)

Spricht die Halswirbelsäule an, geeignet bei Nacken- und Schulterschmerzen

4.2. DIE CHINESISCHE HANDAKUPUNKTUR

Die Punkte der chinesischen Handakupunktur sind keinem Meridiansystem zugeordnet und haben auch nichts mit den Handreflexzonen zu tun. Sie befinden sich auf der Innenseite und auf der Außenseite der Hand.

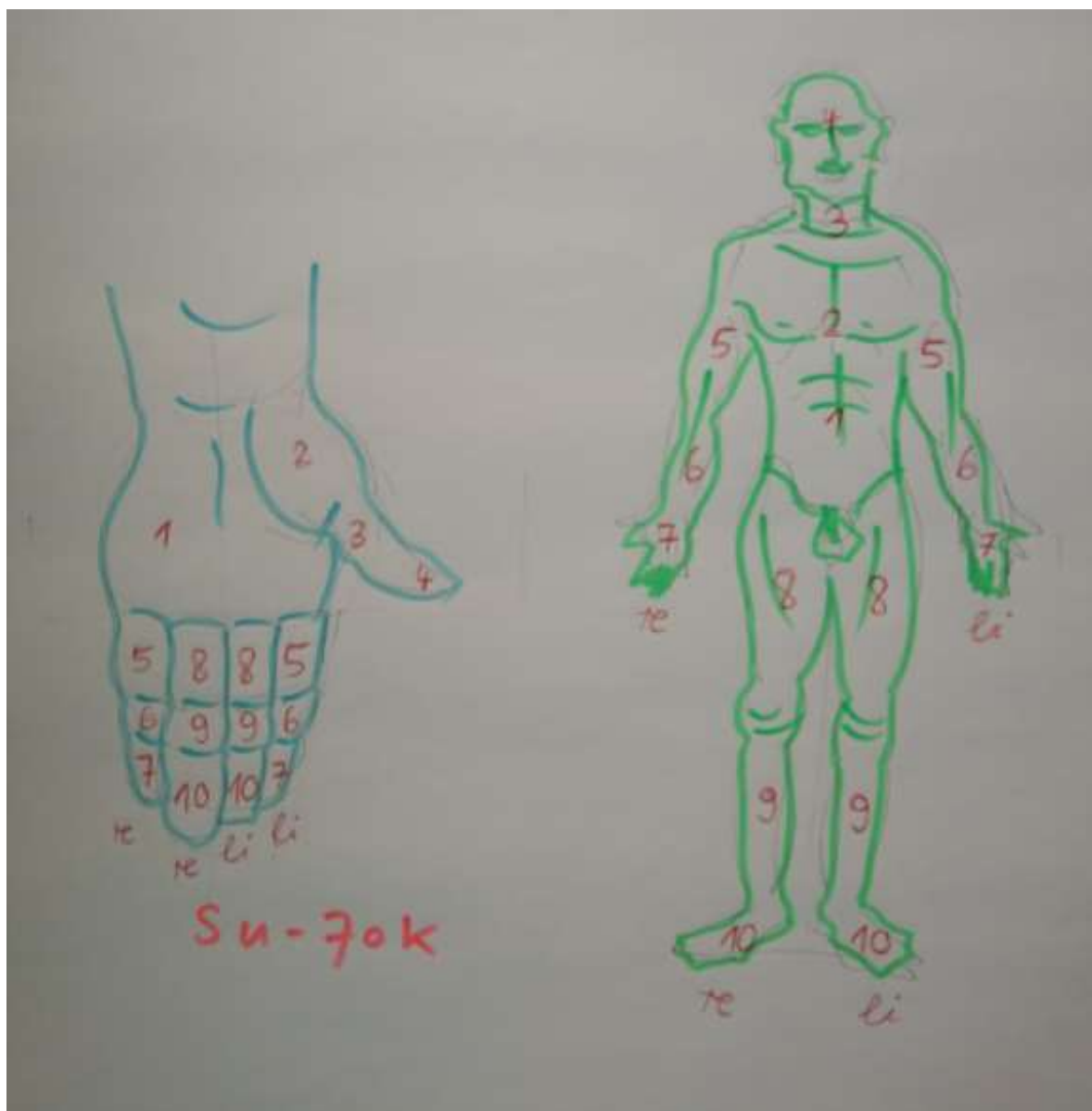


Bewährt haben sie sich vor allem bei Schmerzen im unteren Rücken, deswegen stelle ich hier nur einen Punkt vor, den Handpunkt 1 zur Behandlung von Beschwerden in der Lendenwirbelsäule. Es handelt sich um zwei Parallelpunkte auf dem Handrücken, der eine zwischen Zeige- und Mittelfinger, der

andere zwischen Ring- und kleinem Finger. Diese beiden Punkte können als Notfallmaßnahme selbst massiert werden.

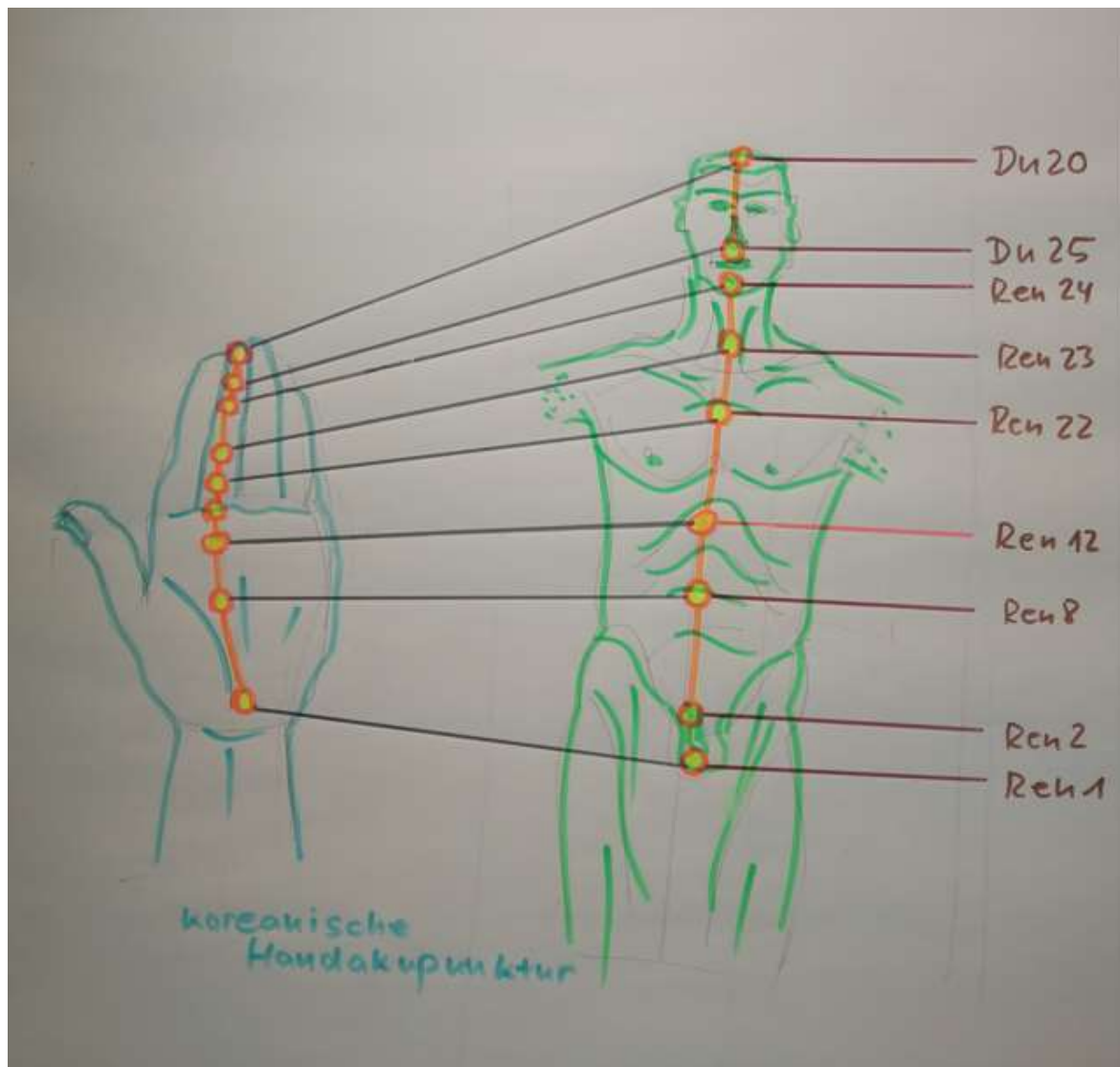
4.3. SU-JOK

Diese Methode ist vor allem in Russland und Osteuropa sehr verbreitet und wurde vom koreanischen Arzt Jae Woo Park systematisiert. Su-Jok ist eine Somatotopie, das heißt, die Körperregionen bzw. Organe werden bestimmten Arealen – hier: der Hand - zugeordnet.



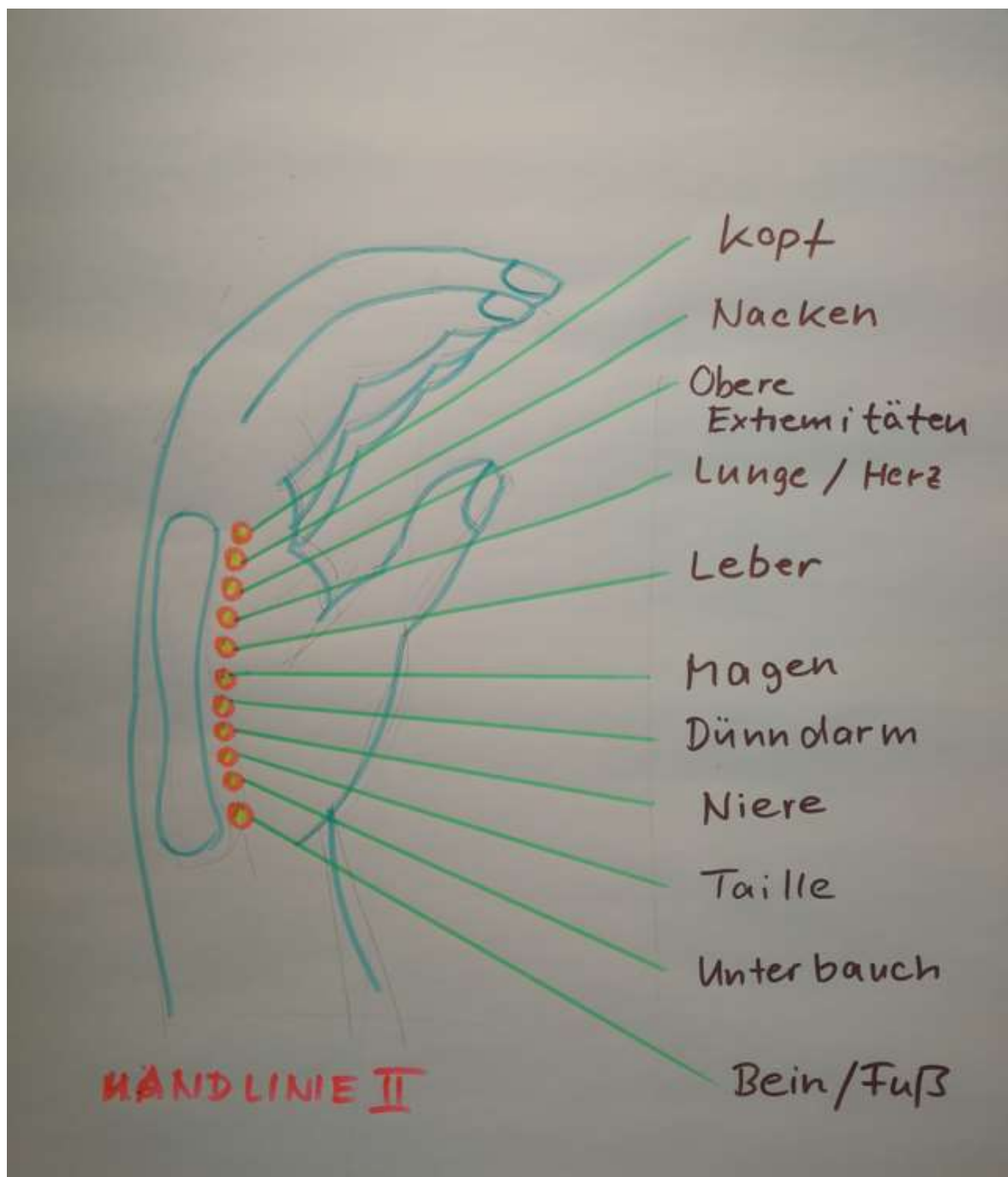
4.4. DIE KOREANISCHE HANDAKUPUNKTUR / KORYO HAND THERAPY

Hier werden die Akupunkturpunkte der TCM nach dem Meridiansystem auf die Hände projiziert.



4.5. HANDLINIEN

Man nimmt die Linie eines Fingers (Handlinie I = die Außenseite des Dau-
mens; Handlinie II = Zeigefingerknochen in der Handfläche; Handlinie V =
Handkante) und ordnet bestimmte Punkte den Organen zu.



5. KÖRPERZAHLEN

Bei den Nomadenvölkern gab es keine Zahlen. Um die Tiere in der Herde zu zählen, nahm der Hirte eine Hilfsmenge – er zählte die Tiere z.B. anhand von Kieselsteinen ab. Oder es wurde ein Kerbholz genommen. Die britischen Finanzminister hatten bis ins 19. Jahrhundert Kerbhölzer, um die Steuereinnahmen zu verzeichnen. Nach einer Steuerreform sollten Mitarbeiter des Finanzministeriums die Kerbhölzer vernichten. Sie entschieden sich dazu, sie in einem Ofen zu verbrennen, dabei brannte das benachbarte Unterhaus ab, weil die hölzerne Wandvertäfelung Feuer fing.

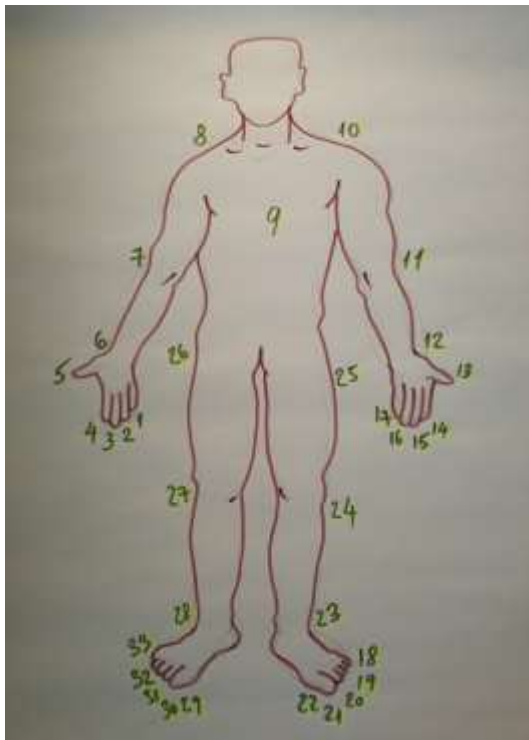
Vorläufer der Kerbhölzer als Zahlenspeicher ist der menschliche Körper.

Wenn kleine Kinder das Zählen lernen, benutzen sie zunächst die Finger und zeichnen damit die Menschheitsgeschichte des Zählens nach. Anfangs wurden den Fingern Zahlen zugeordnet, hier ist die Reihenfolge umgekehrt:

Kleiner Finger = 1
Ringfinger = 2
Mittelfinger = 3
Zeigefinger = 4
Daumen = 5

In der zentralafrikanischen Sprache Ali gibt es die Wörter „moro“ = Zahl 5 und Hand; und „mbouna“ – das Wort setzt sich aus „moro“ und „bouna“ = 2 zusammen und bedeutet – 10.

In Papua Neuguinea werden Körperteilen bestimmte Zahlen zugeordnet:



In der deutschen Sprache sind davon keine Spuren mehr vorhanden, aber die Hand hatte Einfluss auf die Entstehung unseres Zahlensystems.

Es gibt das Dualsystem der Zahlen mit 0 und 1, dass Leibniz erfunden hat, hier ist die Basis 2; und es gibt das Dezimalsystem mit den Zahlen 1 bis 10 mit der Basis 10, also der Zahl der Finger beider Hände.

Eine weitere Basis ist 60, wir benutzen es noch bei der Uhr (Sekunden pro Minute; Minuten pro Stunde); der Ursprung dieses Systems liegt wohl bei

den Babyloniern.

Außerdem gibt es die Basis 20, die auf die Mayas sowie die Kelten zurückgeht. In der französischen Sprache ist das noch erkennbar in der Zahl 80 (quatre vingt – vier / zwanzig). Hier lässt sich wiederum ein Körperbezug vermuten – alle Finger und alle Zehen = 20.

Nur die 60 fällt hier auf den ersten Blick aus der Reihe. Das Sexagesimalsystem der Zählung mit den Händen ist heute noch gebräuchlich im Irak, der Türkei, in Indien und Indochina. Dabei berührt der Daumen alle Fingerglieder – 12. Die eine Hand zählt dann 1 – 12, die fünf Finger der anderen Hand die Vielfachen von 12 -> $5 \times 12 = 60$.

Dieses System heißt Bündelung und ermöglicht das Erfassen von sehr großen Zahlen. In China gibt es eine Fingerzähltechnik, mit der man bis 100.000 zählen kann:

Kleiner Finger – die 1er
Ringfinger – die 10er
Mittelfinger – die 100er
Zeigefinger – die 1.000er
Daumen – die 10.000er

Zuzüglich einer Unterscheidung von jedem Fingergelenk in linken, mittleren und rechten Teil.

Weltweit hat sich das Dezimalsystem, das vom Zählen mit zehn Finger stammt, durchgesetzt. Jubiläen werden auch in Zehnerschritten gefeiert: der 50gste Geburtstag usw.

6. CHIROLOGIE

*In Ermangelung anderer Beweise,
der Daumen allein würde mich
von Gottes Existenz überzeugen.
(Isaac Newton)*

chiro (griech.) = die Hand

Chirologie = die Botschaft aus der Hand (logos = die Kunde, die Vernunft)

Chiromantie = Prophezeiung durch Handlesen (manteira = Wahrsagen)

Chirologie zeigt uns nicht unsere konkreten Lebensaufgaben, sondern wie wir Aufgaben erfüllen können. In der Hand sieht man die Stärken, Schwächen, Neigungen, Talente eines Menschen.

Ein guter Handleser hat die Gabe, zum Kombinieren, er verfügt über Intelligenz, Intuition und auch Menschenkenntnis.

Beim Handlesen werden nicht nur die Linien der Handinnenfläche betrachtet und interpretiert, sondern die Hand als Ganzes in die Betrachtung mit einbezogen:

- ❖ Ist die Hand klein oder groß,
- ❖ welches Volumen hat sie,
- ❖ ist das Handgelenk schmal oder breit,
- ❖ ist die Handkante ausgebuchtet oder nicht und an welcher Stelle (Merkurberg, Plutoberg, Mondberg, Uranusberg, Venusberg),
- ❖ gibt es eine Maus zwischen Daumen und Zeigefinger, wenn man den Daumen möglich eng an den Zeigefinger presst (Zeichen für Vitalität und physische Widerstandskraft)
- ❖ welche Form hat die Hand
- ❖ wie ist das Längenverhältnis der einzelnen Finger zueinander

6.1. HANDFORMEN

An der Handform lässt sich das Naturell des Menschen ablesen. Casimir Stanislaus d'Arpentigny (1791 – 1866) hat sieben Grundformen von Händen beschrieben, die bis heute bei der Betrachtung der Hände angewandt werden:

6.1.1. DIE ELEMENTARE HAND



Die elementare Hand ist breit, besitzt wenig Linien, kurze, kräftige Finger, kleine, breite Nägel, einen kurzen, dicken Daumen und ein steifes Handgelenk.

Der Mensch wird von Gewohnheiten beherrscht, ist eher schwerfällig. Er folgt seinen Instinkten, ist dem Stofflichen, Elementaren verhaftet. Er verfügt über enorme körperliche Energie, ist zäh und ausdauernd und hat

eine robuste Gesundheit. Er hat wenig Sinn für das Geistige und neigt zu Berufen mit physischer Arbeit.

6.1.2. DIE PSYCHISCHE HAND



Die psychische Hand ähnelt einem gotischen Dreieck, scheint nur aus überlangen Fingern zu bestehen, Finger und Daumen sind lang, edel, schmal; die Nägel sind lang.

Der Mensch ist oft verträumt, idealistisch, unpraktisch. Er hat eine großzügige, gutmütige Persönlichkeit mit tiefen, aufrichtigen Emotionen, wirkt mystisch, vergeistigt. Sein Lebensziel ist Demut und allumfassende Liebe, er verfügt über die Gabe des über-

natürlichen Heilens, ist aber für körperliche Arbeiten eher ungeeignet. Er hat Sinn für Ästhetik und Schönheit. Beruflich sind für ihn besonders soziale und beratende Berufe geeignet.

6.1.3. DIE SPATELFÖRMIGE HAND



Die spatelförmige Hand gleicht, wie der Name sagt, einem Spatel: das Handgelenk ist deutlich schmäler als die Breite der Fingerknöchel, die Hand ist groß und eher muskulös, der Daumen elastisch, die Nägel spatelförmig.

Der Mensch ist selbstbewusst, schillernd und stark, verfügt über Willensstärke, Ich-Durchsetzung, Überschwang, Tatkraft. Er ist ein guter Handwerker, ist aber auch Genuss- und Sinnesfreuden nicht abgeneigt,

wobei die Vernunft jegliche Übertreibungen verhindert. Er bindet sich eher ungern, kann zurückgezogen leben. Er ist freiheitsliebend, unabhängig,

kreativ, erfinderisch und hat Spaß an kontroversem Denken. Er denkt selbstständig, gibt sich keinen Illusionen hin, ist originell und mag das Gleichmaß nicht. Oft übt er wissenschaftliche oder kreative Berufe aus.

6.1.4. DIE ECKIGE HAND



Die eckige Hand sieht aus wie ein Rechteck, die Finger sind fast gleichlang, die Nägel sind kurz und eckig.

Diese Handform ist die doppelsinnigste von allen, eine Betrachtung der Innenfläche ist hier entscheidend. Der Besitzer ist eher zurückhaltend, aber anhänglich und treu. Er denkt praktisch und logisch, ist ernst, zuverlässig, entschlossen, beharrlich. Er ist vernunftbetont. Titel und Anerkennung sind ihm wichtiger als Sachwerte, auch wenn er diese nie aus den Augen verliert. Er ist sowohl ein

guter Organisator als auch Künstler. Er besitzt die Fähigkeit zur Synthese. Er hat Sinn für Tradition und Familie. Gefahr – Steigerung in Bürokratismus, Kleinlichkeit, Pedanterie

6.1.5. DIE KONISCHE HAND



Die Finger der konischen Hand laufen spitz zu, die Kuppen sind abgerundet, die Nägel lang.

Der Besitzer ist Du-bezogen, sehr sensibel, kreativ, träumerisch, sentimental. Er will den Sinn des Lebens ergründen und ahnt, dass die momentane Daseinsform nur den Übergang zur nächsthöheren darstellt, und das bestimmt sein Leben. Er lässt sich aber auch schnell beeindrucken, kann launenhaft und unzuverlässig sein, auch ruhelos und realitätsfern. Er hasst die Routine und ist nicht gern allein. Gefahr der Genusssucht.

lässig sein, auch ruhelos und realitätsfern. Er hasst die Routine und ist nicht gern allein. Gefahr der Genusssucht.

6.1.6. DIE OVALE HAND



Die ovale Hand hat eine Eiform und ist eine Mischung aus spateligem Handrumpf und konischen Fingern, die alle zum Mittelfinger neigen.

Der Besitzer dieser Hand ist besonders der polaren Spannung (männlich/ weiblich; du/ich; aktiv/ passiv) unterworfen. Er braucht sowohl die geistige Tätigkeit als auch die körperliche Aktivität. Er ist ehrgeizig, dynamisch, hat große Lebendigkeit, er

ist gern eingebunden in eine kollektive Sicherheit, wo er Zuspruch und Anerkennung bekommt, was ihn stärkt. Er ist gestaltend, strebt aber auch nach Transzendenz. Seine Aufgabe ist es, zur ursprünglichen Einheit, zu seiner Mitte zurückzufinden.

6.1.7. DIE GEMISCHTE HAND



Die gemischte Hand lässt sich keiner der genannten Typen zuordnen und hat Anteile von allen. Diese Hand ist bei den meisten Menschen zu sehen.

Je gemischter die Hand ist, um so vielfältiger ist die Persönlichkeit des Besitzers, was aber auch zu einem ungleichen Energiepotenzial führen kann, dem er sich immer wieder stellen muss: Aktivität – Passivität, Freude – Trauer, Leistung – Versagen. Der Besitzer ist besonders anpassungsfähig, ergänzt gern andere, und braucht Freiheit und Förderung, um sich zu entfalten.

Je gemischter die Hand ist, um so vielfältiger ist die Persönlichkeit des Besitzers, was aber auch zu einem ungleichen Energiepotenzial führen kann, dem er sich immer wieder stellen muss: Aktivität – Passivität, Freude – Trauer, Leistung – Versagen. Der Besitzer ist besonders anpassungsfähig, ergänzt gern andere, und braucht Freiheit und Förderung, um sich zu entfalten.

6.2. DIE EINZELNEN FINGER UND DIE FINGERBERGE



6.2.1. DER DAUMEN

Marskraft / Venuskraft

Der Name leitet sich vom lateinischen „domare“ ab, das bedeutet dominieren, beherrschen, bezwingen. Der Daumen ist der beweglichste von allen Fingern, ohne ihn könnten wir die Hand nicht für vielfältige Tätigkeiten benutzen. Die Römer nannten ihn deshalb auch „pollex“ – der Vielvermögende. Der Daumen ist Schlüssel zur Persönlichkeit und Ausdruck von Vitalität, Trieb und Willen. Es gibt viele Handgesten, die mit dem Daumen verbunden sind:

- ❖ Daumen drücken – Ursprung in germanischer Mythologie, Abwehrzauber gegen Dämonen, der Daumen galt als Sitz der Körperkraft
- ❖ Den Daumen hoch- oder runterzuhalten, war bei den Römern eine Geste der Entscheidung über Leben und Tod

Der Venusberg zeigt das Potenzial des Lebensantriebs. Ist er ausgeprägt, zeigt er Lust auf Sinnesfreuden, Vitalität und starke Libido. Der Mensch ist anziehend, offen, durchsetzungsfähig. Je nach Handform hat das verschiedene Ausrichtungen. Ist der Venusberg überentwickelt, kann es heftige Leidenschaft, Jähzorn, Cholerik oder übermäßige Triebe zeigen. Unterentwickelt oder fehlend: das Bedürfnis nach Liebe und Sexualität ist reduziert, schnelle Erschöpfung und Unsicherheit.

Die momentane Vitalität kann durch Druck auf den Venusberg getestet werden: Bleibt bei Druck eine Delle?

6.2.2. DER ZEIGEFINGER

Jupiterfinger, Ich-Finger

Er ist der hinweisende, sinngebende Finger, er wird unbewusst am häufigsten für Gesten verwendet. Er hat die meisten Nervenenden und einen eigenen Muskel. Jupiter (germanisch: Odin) versinnbildlicht in der griechischen Mythologie die oberste Gerichtsbarkeit, steht für Gerechtigkeit und Weisheit. Das Prinzip des zweiten Fingers ist Selbstbehauptung,

Selbsteinschätzung und Autorität. Er ist idealerweise genauso lang wie der Ringfinger und reicht bis zum Nagelmond des Mittelfingers.

Der Jupiterberg – ist er ausgeprägt, dann will der Mensch anerkannt werden und Führung übernehmen. Er zeigt große Vitalität, ist optimistisch und großzügig. Ist der Jupiterberg überentwickelt, deutet das auf Machthunger, Maßlosigkeit, Verschwendungssucht hin. Ist er unterentwickelt oder fehlt ganz, ist der Mensch unsicher und hat kaum Selbstvertrauen. Er neigt zur Unterwürfigkeit und zu Depressionen.

6.2.3. DER MITTELFINGER

Saturnfinger

Er nimmt die Mittelposition ein und steht zwischen aktiv und passiv, zwischen Ich und Du, männlich und weiblich, Habgier und Entsagung. Der Mittelfinger verbildlicht Verantwortung, Gewissen, Erkenntnis. Als Waage steht er für den Ausgleich beruflich nach außen drängender Prozesse und dem Rückzug ins Private. Er steht auch für die eigenen Grenzen, die man mit der bekannten Fingergeste auch anderen anzeigt: „lass mich in Ruhe“. Trägt man einen Ring auf dem Mittelfinger, zieht man Geld an und Erfolg. Clowns haben oft einen ausgeprägten Saturnfinger, da sie mit Humor und ausgesetzter Heiterkeit auf den Lebensernst und Erfahrungen verweisen.

Der Saturnberg steht für den Leistungsanspruch – in der Mythologie entmannte Saturn seinen Vater Uranus, und da ihm dasselbe Schicksal vorhergesagt wurde, verschlang Saturn jedes seiner Kinder, sobald sie geboren waren. Allein Jupiter blieb durch Täuschung der Mutter verschont und übernahm die Herrschaft. Saturn wurde als Hüter der Zeit gesehen, der das Neue verhindern will. Ein ausgeprägter und ein überentwickelter Saturnberg sind selten und stehen für Struktur, Sachlichkeit, Beständigkeit.

6.2.4. DER RINGFINGER

Apollofinger, Kreativfinger

Er liegt zusammen mit dem Kleinfinger auf der Du-Seite der Hand und verkörpern das weibliche, verinnerlichende Element des Menschen: Empfangen und Austragen. Ringfinger und kleiner Finger sind auch die unbeweglichsten der Hand. Er steht für seelisches Erleben, Emotionen, Einfühlungsvermögen, Mitleid. Idealerweise ist er genauso lang wie der Zeigefinger, dann sind weiblich/männlich, passiv/aktiv, innen/außen ausgeglichen. Nach Tschenze steht der Sonnenfinger auch für Glück, Erfolg, Power – und Verbindung.

Der Apolloberg steht für den Erlebnisanspruch. Apollo ist Schirmherr der Musik, Dichtung und der Kunst, er gilt als Sonnengott und steht für Erfolg, dem Streben nach Schönheit und Vollkommenheit und Romantik. Ist der Apolloberg ausgeprägt, ist der Wunsch nach Ästhetik groß. Idealismus überwiegt gegenüber Materialismus. Die schöpferische Begabung lebt sich hier aus. Ist der Apolloberg unterentwickelt, stellt sich das Leben als Suche nach Verschwendung und Extravaganz dar. Fehlt der Apolloberg oder ist unterentwickelt, bleiben Gefühle und Kreativität im Theoretischen stecken.

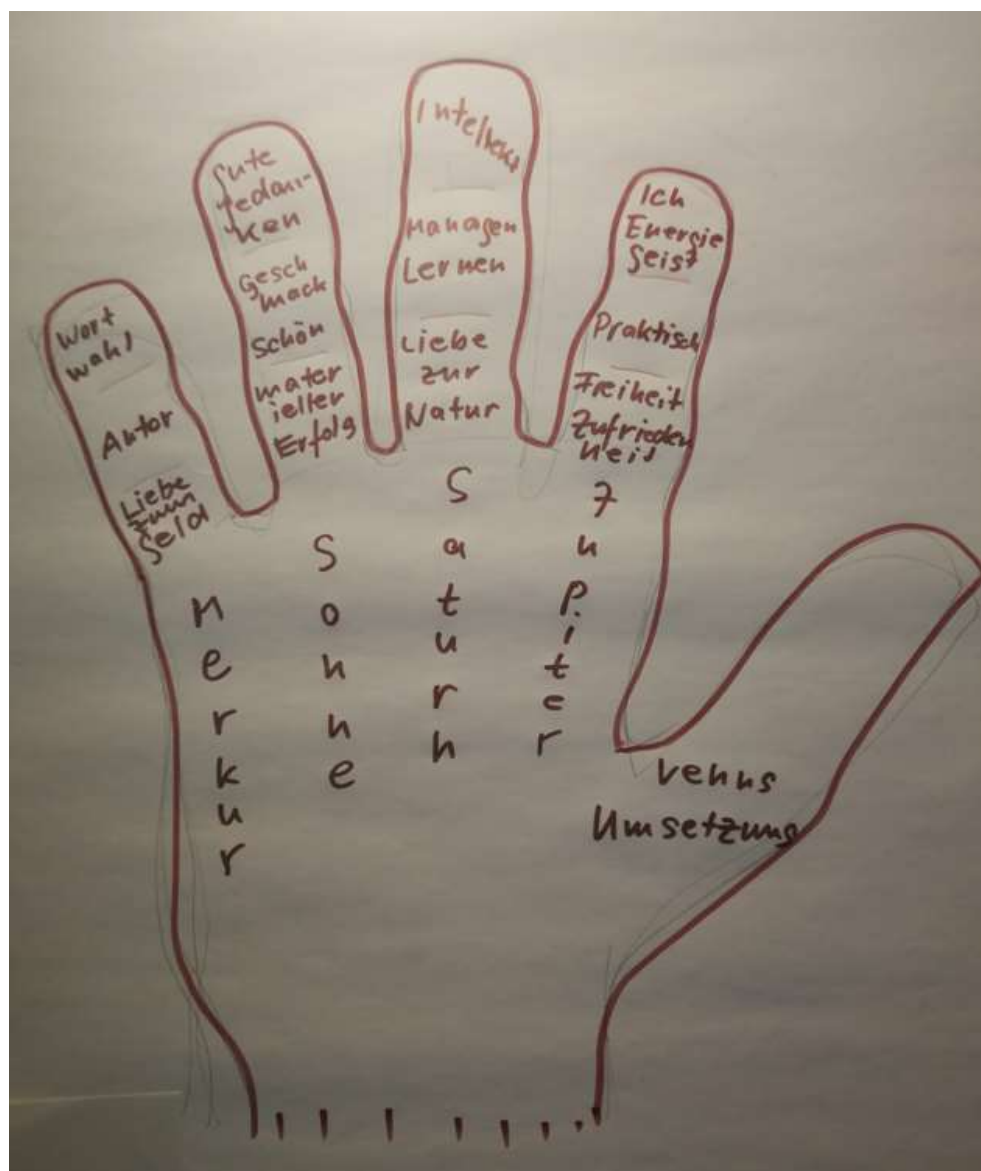
6.2.5. DER KLEINE FINGER

Merkurfinger, Finger der Kommunikation und der Wissenschaft

Merkur ist der Bote der Götter, der Gott der Beweglichkeit und des Widerspruchs, der Gott der Diebe, Verkäufer, Rhetoriker und auch der Betrüger. Merkur ist der Regent der magischen Kraft des Wortes, der okkulten Wissenschaften, der Logik. Der abgespreizte Kleinfinger gilt als Zeichen von Geziertheit. Normalerweise sollte der Nagel die oberste Beugefalte des Ringfingers erreichen. Ein gut proportionierter Kleinfinger zeigt Kommunikationsfreude, Redebegabung, Toleranz, Aufgeschlossenheit und Abstraktionsfähigkeit. Ist er zu lang, wird Redegewandtheit zu Geschwätzigkeit, Überzeugungskunst zu Überredungskunst. Ist er zu kurz, regiert sein Besitzer eher instinkt- und gefühlsmäßig ohne Überlegung und fliehen vor konkreten Situationen. Der Kleinfinger steht für die Kommunikation nach außen und die Frage: Wie kommen wir bei anderen an?

Der Merkurberg steht für den Bewegungsanspruch: Merkur – Mercurius – Quecksilber. Ist der Merkurberg ausgeprägt, setzt sich der Besitzer aktiv für seinen Erfolg ein. Er ist vielleicht besonders sprachbegabt oder kann im kommerziellen Bereich vermittelnd wirken. Er ist geistlich beweglich, schlagfertig, kann gut logisch denken. Er ist auch schlau. Ist der Merkurberg überbetont, fällt der Besitzer durch Impulsivität auf, ist vielleicht launenhaft, dreist oder betrügerisch. Der unterentwickelte oder fehlende Merkurberg zeigt geistige Unbeweglichkeit oder fehlende Redegewandtheit.

Die Länge der einzelnen Fingerglieder zeigen ebenfalls Betonungen oder Unterbetonungen bestimmter Qualitäten an:



6.3. DIE HAUPTLINIEN DER INNENHAND



6.3.1. DIE LEBENSLINIE

Die Länge sagt nichts darüber aus, wie alt der Mensch wird. Die Linie zeigt die Vitalität, Erholungsfähigkeit und körperliche Beschaffenheit des Menschen. Sie beginnt am Jupiterberg zwischen Daumen und Zeigefinger und umschreibt den Venusberg in einem Bogen. Auf der linken Hand zeigt sie die Anlagen des Menschen, auf der rechten Hand den tatsächlichen Verlauf. Ist sie unterbrochen, deutet das auf eine Situation hin, die lebensgefährlich sein kann oder eine Neuorientierung ankündigt. Ist die Linie am Anfang gespalten oder bildet eine Gabelung, dann weißt das auf eine besonders stabile Gesundheit hin. Verzweigungen von der Lebenslinie haben folgende Bedeutung:



1. Glückslinie
2. Dominanz, der Mensch ist stark in eigener Meinung und versucht ständig, andere zu dominieren
3. Verzweigungen – wechselnde Lebensorte
4. kleines Dreieck an der Lebenslinie – gutes Händchen fürs Geldverdienen bzw. Geld
5. Linie der reichen Freundschaften, Unterstützung von guten Freunden

6.3.2. DIE KOPFLINIE

beginnt ebenfalls zwischen Daumen und Zeigefinger und verläuft über die Handfläche hinweg Richtung Marsberg. Idealerweise endet sie drei Fingerbreit unter dem Kleinfinger. Je länger sie ist, desto klüger oder kopflastiger ist man.

- ❖ Eine kurze Kopflinie, die im Bereich des dritten oder zwischen drittem und viertem Finger endet, zeigt an, dass das Denken eher impulsiv als logisch, eher emotional als sachlich ist.
- ❖ Eine sehr lange Kopflinie ist Merkmal für einen scharfen, analytischen Verstand, kann aber auch Selbstüberschätzung hindeuten. Solche Besitzer setzen sich gern in Szene und zeigen der Umwelt, dass sie ohne ihn nicht klarkommt.
- ❖ Punkte oder Insel auf der Linie können auf psychische Belastungen hinweisen.
- ❖ Gibt es starke Verzweigungen am Anfang der Kopflinie, deutet das auf vielfältige Interessen hin.

- ❖ Beginnt die Kopflinie am Jupiterhügel, zeigt das einen ambitiösen, geradlinigen und erfolgreichen Menschen an. Er sagt, was er denkt und handelt rasch.
- ❖ Eine doppelte Kopflinie zeigt die Fähigkeit zum multiple tasking ohne Ermüdung.
- ❖ Sind Kopf- und Lebenslinie kurz (= weniger als 0,5 Zentimeter) miteinander verbunden, haben Denken und Handeln denselben Ursprung und befruchten sich gegenseitig. Der Mensch ist im Denken zu gleichen Teilen realistisch und idealistisch.
- ❖ Sind Kopf und Lebenslinie lang (bis zum Übergang von Zeige- zum Mittelfinger) miteinander verbunden, bestehen wahrscheinlich langfristige Bindungen ans das Elternhaus, die als schwierig empfunden werden. Auch im späteren Leben fällt diesem Menschen eine Trennung schwer und entwickelt erst spät Entschlusskraft und Selbstvertrauen.

Abstand zwischen Kopf und Lebenslinie:

- ❖ gering = weniger als 2,5 mm -> impulsive Entschlüsse, lernt schlecht aus Fehlern, eigentümliche Logik
- ❖ großer Abstand -> Das Handeln ist stark von den Gefühlen geprägt, weil der Kopf keinen Kontakt zum Leben hat. Die Entscheidungen sind oft spontan und sorglos und manchmal auch gefährlich. Zarte Verbindungslinien zeigen den Versuch, aus Erfahrungen zu lernen.

6.3.3. DIE HERZLINIE

Die Herzlinie ist nach der Lebenslinie die zweite Linie, die sich bei einem Embryo ausbildet. Gewöhnlich beginnt sie am Rand der Handfläche und verläuft in leichter Krümmung bis unterhalb des Zeigefingers. Die Herzlinie verkörpert den seelischen Innenraum, die Emotionen, die Fähigkeit zu Liebe und Hingabe.

- ❖ Verläuft sie noch weiter, bis zur Handkante innen, zeigt sie einen besonders liebevollen Menschen und die Gabe zu allumfassender Liebe.

- ❖ Ein Kreuz zwischen Herz- und Kopflinie zeigt mystische Anlagen.
- ❖ Besteht ein weiter Abstand zwischen Herz- und Kopflinie, ist der Besitzer großzügig und tolerant, lässt manchmal aber auch das rechte Maß vermissen. Manchmal haben sie Pläne, die sich nicht verwirklichen lassen.
- ❖ Ist der Abstand zwischen Herz- und Kopflinie gering, befindet sich das Ich in einem Zustand von Unfreiheit, Enge und Angst. Die Unfreiheit kann zu zwanghaften Handlungen führen.
- ❖ Verschmilzt die Herzlinie mit der Kopflinie, nennt man das Affenlinie. Sie kommt bei zwei Drittel der Menschen mit Down-Syndrom vor. Der Mensch mit einer Affenlinie hat besondere Fähigkeiten, steht aber isoliert in der Gesellschaft. Es ist auch ein Transformationszeichen. Buddha hatte diese Linie.

7. QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Illustrationen:

Sämtliche Illustrationen wurden dankenswerterweise von Sergej Moreino angefertigt.

Allgemein:

- ❖ **Marco Wehr, Martin Weinmann (Hrsg.):**
Die Hand. Werkzeug des Geistes. Elsevier, München, 2005
- ❖ **Irmgard Wenzel:**
Lehrbuch Handdiagnostik. Urban & Fischer. München, 2013
(hier erfährt man jede Menge übers Handlesen)

TCM und Akupunktursysteme:

- ❖ **Hermine Tenk:**
Soforthilfe mit Akupressur. Maudrich. Wien, 2007
- ❖ **Georg Weidinger:**
 - Die chinesische Hausapotheke. Die wichtigsten Kräuterrezepte für die häufigsten Beschwerden. Goldmann. München, 2015
 - Der goldene Weg der Mitte. OGTCM Verlag. Wien, 2018
 - Frei von Angst durch die Heilung der Mitte. Kneipp. Wien, 2021
- ❖ **Stefan Georgieff:**
Koreanische Handmassage für Fortgeschrittene. Maudrich. Wien, 2005
- ❖ **Jochen M. Gleditsch:**
Lehrbuch und Atlas der MikroAkuPunktSysteme (MAPS). KVM. 2007

Mudras:

- ❖ **Swami Satyananada Saraswati:**
Asana Pranayama Mudra Bandha. Ananda Verlag, Köln.

Heilende Hände:

- ❖ **Dolores Krieger:**
Therapeutic Touch. Die Heilkraft unserer Hände. Lüchow. Stuttgart, 2004
- ❖ **Michael Bradford:**
Spirituelles Handauflegen. Ennsthaler. Steyr, 1997