

DIE MERIDIANE ABKLOPFEN

Vorbereitung:

- Qigong Stand.
- Die Handflächen kräftig gegeneinander reiben und dann 81 Mal das erzeugte Qi in die Nieren reiben.

Arm-Meridiane abklopfen:

- Mit der rechten Hand die Innenseite (Yin) des linken Arms von der Achsel bis zu den Fingerspitzen abklopfen.
- Linke Arm umdrehen, die Außenseite (Yang) von den Fingerspitzen bis zu der Schulter abklopfen.
- Zweimal wiederholen. Damit sind alle sechs Arm-Meridiane abgeklopft:
 - Lunge-Dickdarm (Daumen-Seite)
 - Herz-Dünndarm (Kleinfinger-Seite)
 - Kreislauf-Dreifacher Erwärmer (Mitte)
- Sich selbst ein paar Mal kräftig auf die Schulter klopfen („Schulterbrunnen“ Gb 21).
- Kurz und leicht auf den Hinterkopf (Du Mai 16 „Palast des Windes“), auf den höchsten Punkt des Kopfes (Baihui) und auf die Stirn (Yin Tang) klopfen.
- Gegengleich wiederholen (mit der linken Hand den rechten Arm dreimal abklopfen, auf die Schulter klopfen, den Kopf klopfen).

Bein-Meridiane abklopfen:

- Mit beiden Handflächen so hoch wie möglich auf dem Rücken: abwärts die Hinterseite des Körpers (Blasen-Meridian) abklopfen bis zu den Fersen.
- Weiter die Vorderseite des Körpers von unten (Zehen nicht vergessen!) nach oben bis zur Brust (Magen-meridian) abklopfen.
- Beide Hände vor die Schulter, die Vorderseite des Oberkörpers abwärts klopfen (vor der Brust einmal kreuzen) und die Seiten der Beine (Gallenblase-Meridian) abwärts klopfen (diagonal von der linken Schulter zum rechten Fußrücken und von der rechten Schulter zum linken Fußrücken).
- Mit beiden Händen an den Innenseiten der Beine (die drei Yin-Meridiane Leber, Niere, Milz) aufwärts streichen.

Abschluss:

- Frauen legen die rechte, Männer die linke Hand auf dem Bauch (Dantian), die andere Hand oben darauf. Die Energie mindestens vier Atemzüge lang speichern.

ÜBUNGEN FÜR DIE WIRBELSÄULE

Auf dem Hocker gut stabil hinsetzen: lange Leute evtl. mit Decke unter dem Gesäß, kleine Leute evtl. Decke unter den Füßen, damit man aus lauter rechte Winkel besteht. Die Füße sind ganz am Boden. Kontakt zur Erde über die Fußsohlen aufnehmen. Wie im Stehen man sich „Wurzel“ durch die Fußsohlen denkt oder sich vorstellt, so „wachsen“ wir im sitzen zusätzlich über unsere Sitzknochen oder Sitzhocker in den Boden hinein.

- 1) Gewicht verlagern vom einem Sitzhocker zum anderen. Die Bewegung durch die ganze Wirbelsäule hindurch weitergehen lassen. So kommt man in ein angenehmes Schwingen. Dadurch werden alle Bandscheiben bewegt, wodurch sie mit intrazelluläres Wasser ernährt werden, bis oben in die Kopfwirbel, lateral.
- 2) Gewicht verlagern von vorne bis hinten (bewegt alle Bandscheiben bis oben in die Kopfwirbel, sagittal)
- 3) Auf dem Hocker kreisen R-L. Eine leichte Bewegung. Nichts übertreiben; sich seine Grenze bewusst werden und sie nicht überschreiten.
- 4) Hände auf Oberschenkel. Mit Handflächen um die Knie kreisen: innen, vorne, außen, oben; alternierend R-L (8-er Bewegung der Wirbelsäule, auch des iliosacral Gelenkes) (ALLE 8-er Bewegungen im Körper sind heilend!)
- 5) Die 5 Kummernisse und die 7 Betrübnisse hinter sich lassen. Man stelle sich die 7 Halswirbel vor, als wäre sie Spielzeug-Holzblöcke, mit Gummibändern verbunden: wir erzielen eine sanfte, graduelle Bewegung, alternierend wachsen/drehen. Zuerst nach links, dabei einatmen. Die Nasenspitze bleibt parallel zur Boden, wir schauen hoheitsvoll (nicht hochnäsigt!) über unsere Schulter und—zumindest für diesen Moment—lassen unsere Kummernisse und Betrübnisse, und alles, was uns vielleicht Sorgen macht, hinter uns. Die Spiral-Bewegung beginnt und endet UNTEN.

Zum Abschluss legen wir die Hände auf Dantian, um alles Gute von dieser Übung zu speichern. Dabei tief und wohligh atmen.

KLEINE ATMUNGS-ÜBUNG

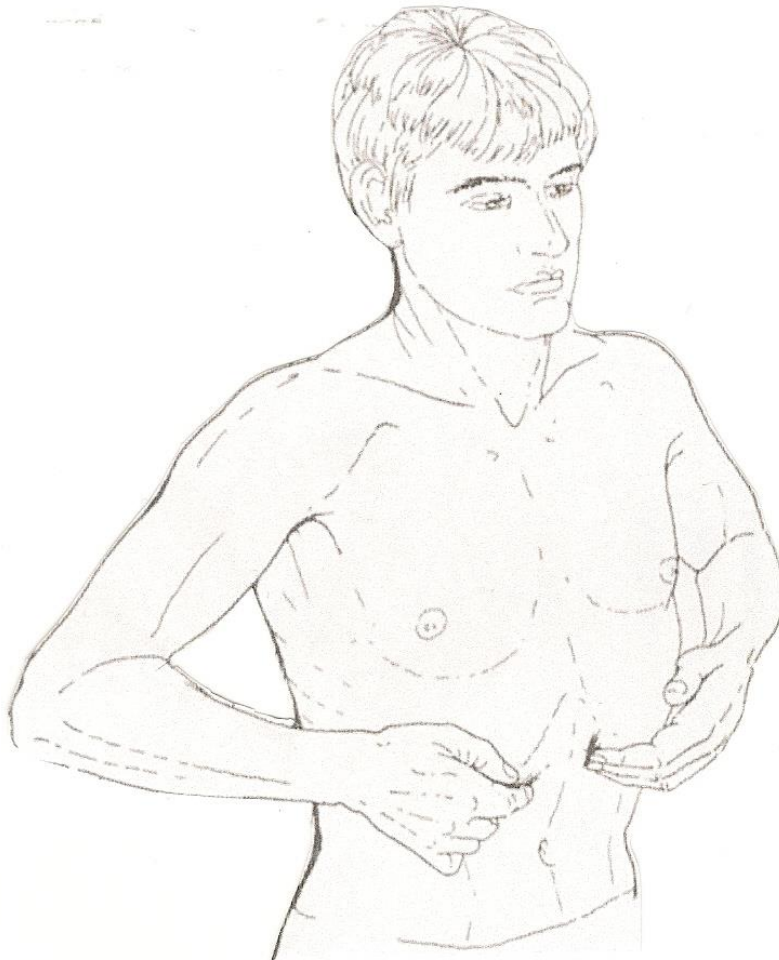
Gürtelgefäß (Taille) frei klopfen (Fingerspitzen nach unten).

Schlüsselbein mit 2-3 Fingern massieren.

Brustbein mit lockeren Fäusten massieren.

Brustkorb seitlich (m. intercostalis) mit lockeren Fäusten massieren.

Epigastrium (Atemreflexpunkt) liebevoll massieren, dann weiter seitlich den Rippenbogen entlang, bis an die Taille; in das Dreieck zwischen Epigastrium und Taille links und rechts „greifen“; in die Dehnung 5-6 Atemzüge lang atmen. (Dabei nicht sprechen.)



Diese Übung entspannt kolossal Körper und Gemüt. Bei regelmäßiger Anwendung kann man sogar Reflux (ein Syndrom, der viele Sängern plagt, weil durch unvollständiges Schließen der Speiseröhre ätzende Magensaft auf die Stimmlippen drängen kann) mildern oder ganz beseitigen.

Die Atemblume

- Grundhaltung (parallel, schulterbreit). Die Hände formen ein Dreieck vor Dantian.
- „Ein Keim entsteht“--Handrücken zusammen vor dem Dantian bringen.
- „Schlägt eine Wurzel“—in den Knien leicht loslassen („sinken“).
- „Wächst zur Knospe“—Arme bis über den Kopf heben, Mittelfingerspitzen bleiben zusammen.
- „Die Knospe öffnet sich“—Arme seitlich nach unten vor dem Dantian bringen—eine große Bewegung.
- „Wir schauen in den Kelch nach oben“—Hände bis Herznest heben, Handflächen nach oben. In der Vorstellung: Wir schauen in den Blütenkelch: wie die Staubgefäße nach oben wachsen. (Biene?)
- „In den Kelch nach unten“—Handflächen nach unten drehen, wieder vor Dantian führen. Vorstellung: am Boden des Blütenkelches ist nur noch der reife Samen. (Diese ist eine kleine Bewegung.)
- „Der Samen wird ausgesät“—Handflächen zeigen zum Körper, streifen an der Taille (Gürtelgefäß, Dai Mai) entlang. Die Hände bleiben eine kurze Zeitlang hinten, die Handherzen (Laogong) strahlen auf die Taille hinten (Mingmen.) Vorstellung: Samen und Blätter werden ausgestreut in allen Richtungen.
- „und kehrt zur Erde zurück“—mit dem Tigermaul seitlich an den Beinen entlang nach unten streifen. Vorstellung: der Samen sinkt in die Erde hinein (Kontakt mit der Erde aufnehmen). Alles ist mit Erde bedeckt.
- „Im tiefstem Winter fangen die Säfte wieder an, zu fließen“—Handrücken zusammenlegen, Wirbel für Wirbel hochrollen.

Wiederholung:

- Ein neuer Keim entsteht.
- Schlägt eine Wurzel. (Erde/Vorfrühling)
- Wächst zur Knospe. (Holz/Frühling)
- Die Blüte öffnet sich. (Erde/Frühsummer)
- In den Blumenkelch nach oben (Feuer/Sommer)
- In den Blumenkelch nach unten (Erde/Spätsommer)
- Die Blätter werden ausgestreut. (Metall/Herbst)
- Alles kehrt zur Erde zurück. (Erde/Spätherbst)
- Im tiefsten Winter fängt das neue Leben an. (Wasser/Winter)

Abschluss: Hände auf Dantian; Zweifaches Rückführen des Qi

Alle Bewegungen nach oben: Einatmen

Alle Bewegungen nach unten: Ausatmen

(insgesamt vier Atemzyklen)

- Laogong* Palast der Arbeit (Ks 9, Handflächenmitte)
- Mingmen* Das Tor des Lebens (Du 4, zwischen den Nieren am Rücken)
- Dantian* Das Meer der Energie (Re 6, unterhalb des Bauchnabels)
- Tigermaul* Handposition mit annähernden Daumen und Zeigefinger „C“
(verbindet energetisch Lungen- und Dickdarm-Meridiane)

DIE FÜNF KÜMMERNISSE UND DIE SIEBEN BETRÜBNISSE HINTER SICH LASSEN

Bei dieser Übung lassen Sie die „fünf Kummernisse“ und die „sieben Betrübnisse“ hinter sich. Damit ist wohl gemeint, den Weg für das Qi nach unten frei zu machen, indem Sie mit der Übung wichtige Akupressurpunkte im Nacken wie bei einer Akupressur massieren.

Die Chinesen bezeichnen die fünf Sinne oft als Kummernisse, weil unser Begehren und damit auch unser Leiden mit ihnen beginnt. Die sieben Öffnungen im Kopf werden als die Betrübnisse gesehen.

Sie können die Übung aber ruhig auch in dem Bewusstsein machen, dass Sie dabei all Ihre konkreten Kummernisse und Betrübnisse hinter sich lassen. Die betont aufrechte Haltung gibt Ihnen das königliche Gefühl, sich wirklich von Kummer und Sorgen (zumindest während der Übung) selbst befreien zu können.

Übung:

Grundstellung Ihrer Wahl im Sitzen. Als Vorbereitung einmal tief durchatmen.

Einatmen: Den Kopf um die Achse Halswirbelsäule nach hinten drehen, die Augen noch weiter nach hinten blicken lassen. Das Kinn/die Nase bleibt auf einer horizontalen Ebene, das Gefühl beim Zurückblicken ist nicht hochnäsig sondern hoheitsvoll.

Ausatmen: Die Spannung loslassen, damit der Kopf zurück in die Ausgangsstellung gleiten kann.

Links und rechts im Wechsel. 3 bis 15 mal wiederholen.

Die Übung kann auch im Stehen gemacht werden, als Einzelübung. Da wird jedes Mal zwischen linken und rechten Seite einmal Qi heben und senken gemacht.

Wirkung und Nutzen:

Durch die Drehung und Dehnung der Halswirbelsäule wird vor allem der Punkt Dazhui (LG 14, „Der große Hammer“) massiert und damit sämtliche Yangmeridiane des Körpers, die sich in diesem Punkt treffen.

Diese Übung hat durch die kräftige Massage der Wirbel und der Nackenmuskulatur einen günstigen Einfluss bei allen degenerativen Halswirbelsäulenerkrankungen, sowie Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Durch das rhythmische, kräftige Bewegen der Augenmuskeln wirkt sie auch vorteilhaft und stärkend bei Augenermüdung und verschiedenen Sehstörungen.

KLÄRUNG DER SINNE

[In der TCM sind die Sinne auch „Öffner der Organe“ genannt, die Tore zur Welt. Man hat herausgefunden, dass diese sich in der frühen embryonalen Entwicklung aus dem jeweils gleichen Keimblatt gebildet haben.]

Vorbereitung: Die Hände 24 x aneinander reiben (Ks8 Laogong/Ks9 Stürmischer Angriff), langsamer werden, Hände leicht auseinander nehmen: das Qi zwischen den Händen spüren. So können Hände zu „heilenden Händen“ werden. Die Hände der Taille entlang an den Rücken führen und 81 x die Nieren (Mutter aller Organe) reiben.

1) Augen: Leber/Gallenblase (geben Stress). Wieder Hände 24 x aneinander reiben, Aufmerksamkeit in die Mittel- und Ringfinger lenken. Mit Mittel- und Ringfinger die Augen reiben; dabei mit freundlichem Blick in die Leber lächeln: dort Ärger auflösen; Platz schaffen für Lebensmut, Kreativität und Tatkraft.

2) Ohren: Niere/Blase. Hände reiben, die Aufmerksamkeit in Zeige- und Mittelfinger lenken. Zwischen Zeige- und Mittelfinger 36 x reiben; Ohren zudecken, schnell öffnen; vorsichtig in den Gehörgängen mit dem Finger kreisen (alternativ: Ohrendeckelchen zuklappen), dann schnell herausnehmen; „mit den Ohren wackeln und mit den Zähnen klappern“.

3) Nase: Lunge/Dickdarm. Hände 24 x aneinander reiben, Fingerspitzen aneinander legen, die Aufmerksamkeit in die Daumen lenken. Mit den Daumenballen von Kinn bis Scheitel 36 x reiben. In die Lunge lächeln; Trauer vertreiben, Platz machen für Lebensmut.

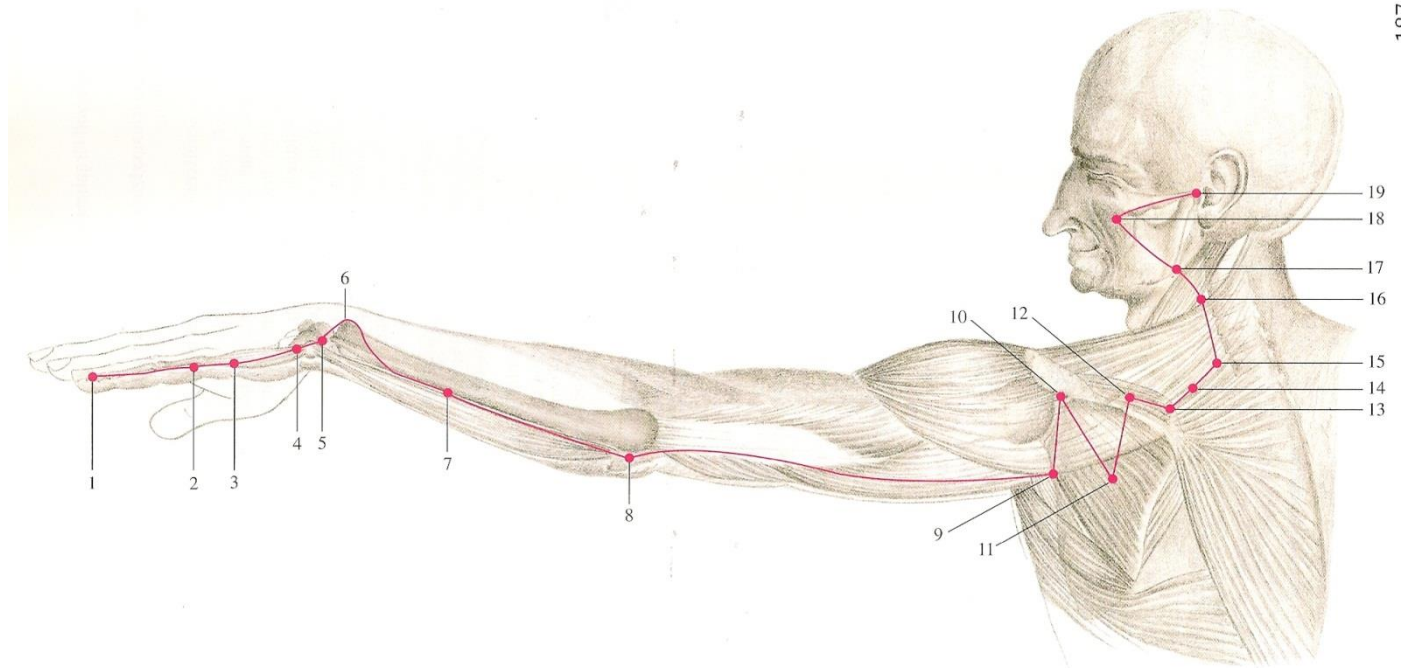
4) Lippen: Magen/Milz. Hände 24 x aneinander reiben, Daumen auf Laogong, Aufmerksamkeit in die Zeigefingerkanten lenken. Mit den Zeigefingerkanten über und unter die Lippen horizontal massieren.

5) Zunge: Herz/Dünndarm. Hände 24 x reiben, gekreuzt aufs Herz legen. Mit geschlossenen Lippen mit der Zunge vor den Zähnen kreisen, 9 x links, 9 x rechts. Das gesammelte „Goldwasser“ schlucken.

Abschluss: Hände reiben, über Gesicht und Kopf streichen, zuletzt über den Nacken bis an die Brust streichen, wie eine sanfte Lymphdrainage. Finger ineinander kreuzen, mit dem „Kamm“ den Kopf kratzen (Bl), dann mit allen zehn Fingern 24 x den Hinterkopf massieren (Gb).

Hände absenken, das Qi bewusst ins Dantian („WiederAufarbeitungsAnlage“) führen, wo es neu zur Verfügung gestellt wird; alles Verbrauchte abstreifen, loslassen; neues, frisches Qi „locken“, vom Horizont einsammeln, speichern.

DÜNNDARM-MERIDIAN MASSAGE:



„Der parallele Verlauf des Dünndarmmeridians mit dem Ramus externus n. accessorii in der Halsregion legt den Schluss nahe, dass die spannungslösende und entkrampfende Wirkung vieler Dünndarmpunkte (Dü 3, Dü 6, Dü 9, Dü 9 bis 16) auf die Schulter- und Nackenmuskulatur unter anderem auch durch direkte Einwirkung auf diesen Nervenzweig zustande kommt: Der Ramus externus n. XI versorgt den Sternocleidomastoideus und Trapezius motorisch und sensibel und geht auch Verbindungen zum Plexus cervicalis ein; die Muskeläste des Plexus cervicalis versorgen neben dem Trapezius die tiefe Halsmuskulatur und—über den N. phrenicus—das Zwerchfell (die spannungslösende Wirkung einiger Dünndarmpunkte auf den Bauch beruht zum Teil auch auf Anregung der Zwerchfellatmung.“

„Neben der regulierenden Wirkung auf die inneren Organe über den Vagus hat der Dünndarmmeridian besonderen Einfluss auf die Schleimhäute von Atmungs- und Verdauungstrakt: Akupunktur hilft bei Husten und Asthma, bei Angina und Mandelentzündung, bei Darmkolik und Durchfall. . . . Die Massage des Dünndarmmeridians wirkt besonders entspannend und beruhigend auf die Psyche, sie leitet das Qi vom Feuer zum Wasser, vom Herzen zu Blase und Niere, von geistiger Aktivität zu Regeneration.“

Dü 1 Fehlender Schimmer: aufrichtend und stärkend

Dü 3 Hinterer Bach: gibt Kraft, belebt; schleimlösend bei Husten, asthmoider Bronchitis

Dü7 In der Mitte gelegene Unterstützung: entspannt Geist und Seele

Dü8 Kleines Meer: beruhigt bei Aufregung, Anspannung, Lampenfieber, erleichternd bei Betrübnis, Niedergeschlagenheit und Melancholie

Dü16 Fenster zum Himmel: gegen übermäßiger Selbstkontrolle, Halsweh, Heiserkeit

Dü 17Der Himmel erlaubt es: entspannt Mund/Kiefer; reinigt Nebenhöhlen; regt Qi-Fluss zu Stirn, Nase, Ohren an; gegen Rachen/Mandel/Kehlkopfentzündung; schärft Sinne

Dü18 Grube des Backenknochens: reinigt Nasennebenhöhle; Atmung wird frei

Dü 19Tempel des Hörens: entspannend und beruhigend

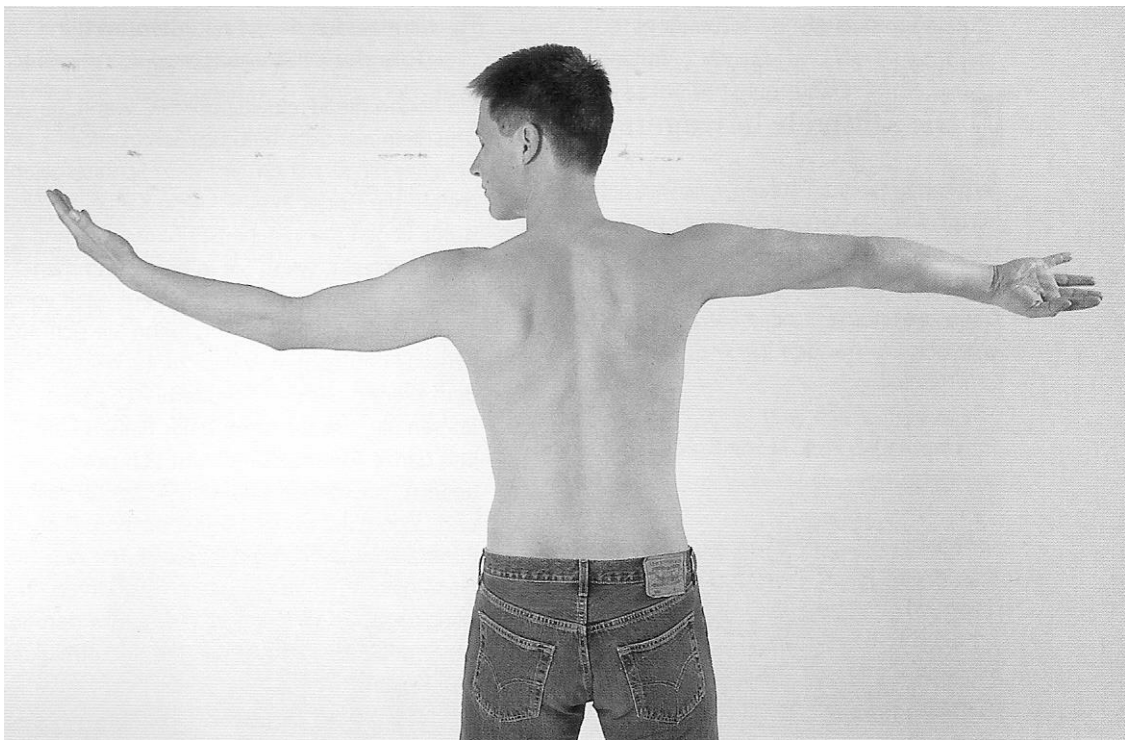
(Abbildung und Zitate: Eckert, Achim: *Das Tao der Akupressur und Akupunktur*, Karl F. Haug Verlag, 2005, S. 180-182)

SCHULTERÜBUNGEN

Aufwärmen: Qigong-Stand. Hände auf die Schulter, Schulterkreisen in beiden Richtungen, in kleineren und größeren Kreisen.

Schildkröte: Qigong-Stand. Die Arme hängen locker L und R. Sich vorstellen, ein guter Freund würde Sie unter die Achsel greifen und langsam Ihre Schulter „bis zu den Ohren“ hochziehen, bis der Nacken „verschwindet“. (Die Arme hängen frei und können dabei leicht vorne und hinten schwingen.) Dann langsam wieder herunter lassen.

Strecken: Qigong-Stand. Die Arme hängen locker L und R. Die Mittelfinger möchten gerne den Boden berühren und strecken sich langsam nach unten so weit wie möglich. Die Spannung dann langsam lösen *von oben nach unten* (von den Schultern anfangend).



Schulterspirale: Qigong-Stand. Mit der rechten Hand eine langsame spiralförmige Drehung anfangen: zuerst den Daumen nach hinten drehen soweit wie möglich, dann weiter mit dem Handgelenk, mit dem Ellbogen, dann mit der rechten Schulter. Wenn nichts mehr geht, lassen Sie die Spannung hinter den Kopf zu den linken Schulter weitergehen und drehen Sie die linke Schulter nach außen, dann weiter den Ellbogen, dann Handgelenk, bis die linke Handfläche nach oben zeigt.

Wenn das Maximum an Drehspannung erreicht ist, fängt man vom Daumen des zweiten (linken) Handes die Gegenrichtung an, langsam bis zu die Schulter, hinter den Kopf zur anderen Schulter, herunter über Ellbogen, Handgelenk, Hand.

Bei jeder ganzen Drehbewegung kommen die Arme ein bisschen weiter nach oben. Wenn die Waagerechte erreicht ist, weitermachen und die Arme bei jeder Drehbewegung etwas nach unten kommen lassen, bis die Ausgangsstellung erreicht wird.

ANTISTRESS: LEBER-REINIGUNG, FINGERATMUNG

Ärger, Wut, auch altem Groll sind oft Quellen für Stress und die Ursache für manche stressbedingte Krankheiten (auch Augenkrankheiten). Mit der energetischen Leber-Reinigung können wir dem entgegensteuern:

Leber-Reinigung:

- Die Hände auf Dantian legen, evtl. die Augen schließen und in die eigene Mitte kommen.
- Die rechte Hand nun vor der rechten Brustkorb halben (Sitz der Leber), in etwas Abstand zum Körper. Man stelle sich vor, die rechte Hand wäre einen Schwamm, der nun alle unerledigte Wut, Ärger und Groll aufnehmen kann. Mit jedem ausatmen (im Geiste über die letzten zwei Punkte des Leber-Meridians Le 13, Le14) füllt sich der Schwamm, bis er langsam grau, dunkelgrün, oder schwarz wird.
- Wenn der „Schwamm“ voll ist: alle fünf Finger der rechten Hand zusammen legen und am Körper entlang führen: vor Dantian, hoch zum Herznest (Brustbein), am Schlüsselbein entlang zur linken Schulter, die Innenseite des linken Armes nach unten, bis man dezidiert die Finger öffnet und alles Ungewollte abschüttelt.
- Die rechte Hand ist nun rein und frei. Man dreht die rechte Handfläche nach oben, um neues, reines Himmels-Qi aufzunehmen, und legt sie auf Dantian.
- Nun wird bei jedem Einatmen diese neue Qi aufgenommen, und bei jedem Ausatmen wird über die Leberpunkte Ärger und Groll in die linke Handfläche geführt, die man nun vor der linken Brustkorb hält.
- Wenn auch dieser „Schwamm“ voll ist, schließt man die fünf Finger der linken Hand, führt sie am Körper entlang über Dantian, Brustbein, rechte Schulter und rechte Innen Arm entlang, bis man auch sie entlädt.
- Hände auf Dantian legen und das befreite Gefühl einige Minuten lang genießen.

Fingeratmung:

- Die Hände locker vor dem Bauch legen. Wenn man will kann man die Augen schließen.
- Nun durch den Daumen „einatmen“ und im Geiste den Atem bis zur Lunge verfolgen, beim Ausatmen stelle man sich vor, man würde durch den Daumen ausatmen. Dieser Vorgang einige Male wiederholen.
- Als nächstes atmet man durch den Zeigefinger ein und durch Daumen und Zeigefinger aus. Einige Male wiederholen.
- Danach durch den Mittelfinger einatmen und durch Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger ausatmen.
- Desgleichen mit Ringfinger und kleinen Finger.
- Zum Abschluss noch einige Male über die Handflächen ein- und ausatmen.
- Mit den Händen auf Dantian einige Minuten nachspüren.

Diese ist eine sehr effektive Entspannungsübung. Sie ist auch eine große Hilfe bei Schlafstörungen und hilft zum Einschlafen und Durchschlafen.

QI-MANTEL REINIGEN, QI-MANTEL ANLEGEN

*Jedes Lebewesen hat ein Energiefeld (Aura, Ausstrahlung) das ihn umgibt und ihn einen unsichtbaren Schutz vor der Außenwelt bietet. Das ist der äußerliche **Qi-Mantel** oder **wei qi**. Wenn er dünn oder löchrig werden sollte, empfiehlt es sich, die folgenden Übungen durchzuführen:*

Qi-Mantel reinigen:

- Die Hände kräftig aneinander reiben, dabei bewusst die Punkte Lao Gong (mitten auf der Handfläche) und Zhong Chong (Mittelfingerspitze) aktivieren
- Den linken Arm ausstrecken, beim Ausatmen mit der rechten Hand von der Achsel bis Fingerspitzen an der Innen(Yin-)seite entlang streifen
- L Arm umdrehen, beim Einatmen mit der rechten Hand von den Fingerspitzen bis zur Schulter an der Außen(Yang-)seite entlang streifen
- Wieder, diesmal kräftig, beim Ausatmen die Innenseite entlang alles Verbrauchte, Unnütze, Ungewollte, Überflüssige abstreifen und loswerden
- Gegengleich wiederholen

Qi-Mantel anlegen:

- Entweder in Qigong Stand oder im Sitzen: Hände übereinander auf den Bauch (Dantian, das Energie-Zentrum) legen
- Beide Arme weit ausbreiten in Schulterhöhe; großzügig frisches Qi aufnehmen
- Erst links, dann rechts: das Qi einsammeln, zur Brust führen; die Hände enden gekreuzt vor den Freiheitpunkten (in der Kuhle zwischen Schultergelenk und Schlüsselbein); „den Mantel anziehen“
- Hände vor den Körper nach unten und außen gleiten lassen, Handflächen zeigen zum Boden; „den Mantel ausbreiten“
- Hände am Körper entlang nach oben führen: unter die Achsel, am „Kragen“ vorbei, an den Ohren und Hinterkopf vorbei („Kapuze“)
- Hände vor den Körper (Mittelfinger treffen sich) nach unten führen, dabei regulierend durch allen Chakren durch
- Hände übereinander auf Dantian legen
- Mehrmals wiederholen