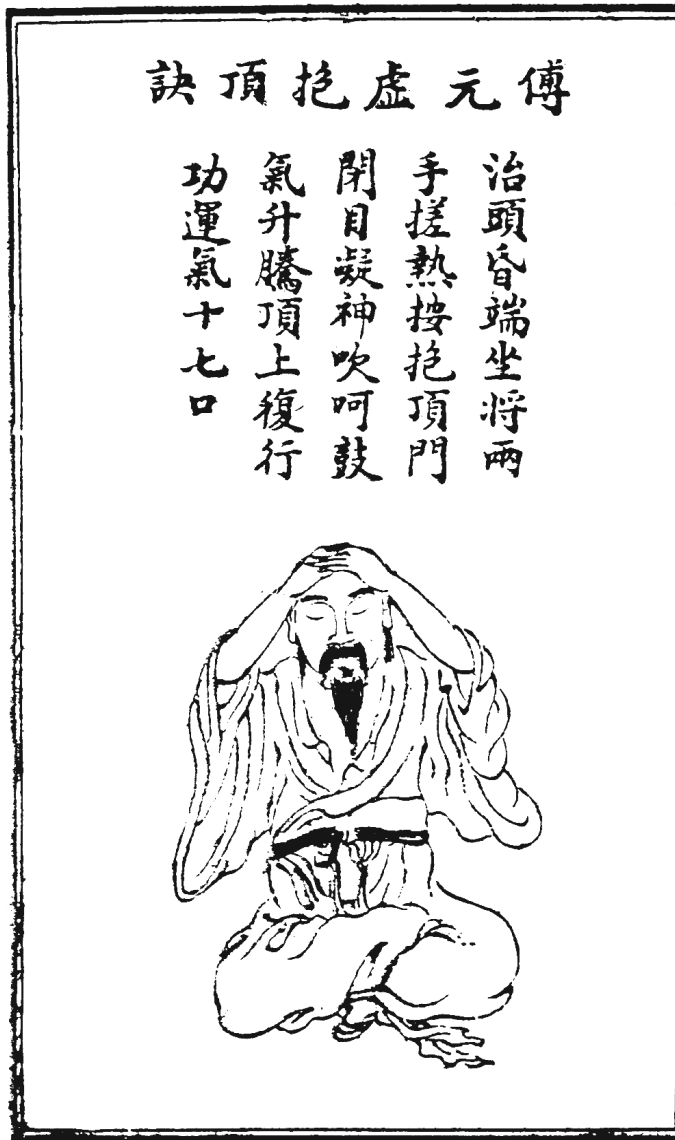


Qigong- und Selbstmassage-Übungen zur Gesunderhaltung



Der Mensch ist ein Arznei-Speicher

Wunderbare Heilmittel findet er im eigenen Körper

Übet er mit Fleiß und Beharrlichkeit

Mag er doch kein Unsterblicher sein, so ähnelt er doch einem

Zit. nach Liu Yafei

Eine starke und bewusste „Mitte“, eine bewegliche Wirbelsäule, Beine und Arme und eine freie Atmung sind Grundvoraussetzungen für freies Fließen des Qi.

Die „Inneren Organe“ (FKe, Orbes) erhalten zu selten ausreichende Aufmerksamkeit. Flache Atmung lassen den FK Lunge verkümmern, Bewegungsmangel und emotionale Stasen beeinträchtigen den Fluss von Qi und Xue, schlechte Ernährung überlastet Milz & Magen., Schlafmangel greift den FK Herz und Leber an, die Überlastung erschöpft den Fk Niere.

- Lockern
- Dehnen
- Atmen
- Innere Massage hilft

Das Qi wieder zum Fluss zu bringen und pathogenes Qi aller Art auszuscheiden.

Vorübungen

Übung Vibration – Wippen

Füße sind hüftbreit, Füße parallel, Kopf leicht Wirbelsäule gerade

Mit dem ganzen Körper senkrecht auf und ab wippen/vibriieren

Oberkörper aufrecht, Knie, OSG, Becken locker

Arme schwingen locker mit

Ca. 60-120 Vibrationen/Minute, Dauer 2-5 min.

Anschließend gezielte Vibration

- wie oben
 - Konzentration auf einzelne Bereiche:
 - Sprunggelenke und Unterschenkel
 - Knie und Oberschenkel
 - Becken
 - Bauch
 - Thorax
 - Arme
 - Kopf
- hier auch laute Atmung oder Laute zulassen

Dann wieder ganzer Körper und nach 2-5 min. zur Ruhe kommen

Vorsicht in der Schwangerschaft, nach kurz vorangegangenem Schlaganfall.

Sitzen in Ruhe

Entspannte Haltung auf Stuhl oder Boden.

Augen leicht geschlossen, Umgebung ruhig, der Geist kommt zur Ruhe.

Die Zunge liegt entspannt im Mund, die Zungenspitze berührt leicht den oberen Gaumen.

Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln oder leicht geöffnet.

Langsam, sanftes Ein- und Ausatmen durch die Nase, 36 mal bis in den Bauch hinein

Der Geist kommt zur Ruhe.

(Text von G. Hildenbrand)

Massage von Akupunkturpunkten (AKP) und Regionen

Einige AKP wie Pc8 Laogong („Palast der Arbeit“) und Ni1 Yongquan („Emporsprudelnde Quelle“) sind wichtige energetische Zonen, die der Selbstmassage leicht zugänglich sind, besser als andere.

Selbstmassage Laogong Pc8

Entspanntes Sitzen, ruhige Atmung, Konzentration auf das Dantian. Genaue Lokalisation von Laogong. Rechte Hand ist nach oben geöffnet. Der linke Daumen massiert in leichten kreisenden Bewegungen den Punkt, 5mal nach links und rechts. Dann auf der anderen Seite whl.

Selbstmassage Yongquan Ni1

Entspanntes Sitzen, ruhige Atmung, Konzentration auf das Dantian. Genaue Lokalisation von Laogong. Schuhe ausziehen, linkes Bein auf re. Bein legen. Der rechte Daumen massiert in leichten kreisenden Bewegungen den Punkt, 5mal nach links und rechts. Dann auf der anderen Seite whl.

Zähneklappern und Zungenkreisen

8 x Zähneklappern

Man klappert mit geschlossenem Mund langsam mit den Zähnen. Speichel schlucken. Konzentration im unteren Zinnoberefeld.

8 x Zungenkreisen: „Der rote Drache rührt die Säfte um“

Die Zunge entlang des Oberkiefers vor den Zähnen von links nach rechts kreisen lassen.

Die Zunge entlang des Unterkiefers vor den Zähnen von rechts nach links kreisen lassen.

Die Zunge entlang des Oberkiefers hinter den Zähnen von links nach rechts kreisen lassen.

Die Zunge entlang des Unterkiefers hinter den Zähnen von rechts nach links kreisen lassen.

Speichel schlucken. Konzentration im unteren Zinnoberfeld.

Augenübungen

Augenbrauen ausstreichen: Mit Daumen entlang der AKP Bl1 nach Gb1 von innen nach außen zu den Schläfen hin. 18mal whl.

Augenlider ausstreichen: Daumen leicht beugen, entlang des Augenlids sanft von AKP Bl1 nach Gb1 von innen nach außen.

Augenhöhlen reiben: Mit dem Daumenrücken entlang der Orbitaländer an den verschiedenen AKP erst von innen, dann von außen jeweils 9mal massieren. Augen dabei leicht geschlossen. Bestimmte AKP wie Ma 1 oder Gb1 extra massieren und drücken.

Pupillenkreisen: Geschlossene Augen. Pupillen im Uhrzeigersinn 18mal kreisen lassen.

Augen wärmen: zuerst die Hände warm reiben, dann die Handflächen sanft auf die Augen legen und durch sanftes Reiben die Augen wärmen, bis ein müdes Gefühl verschwindet und eine leichte Wärme entsteht.

Augen öffnen und schauen: Langsam die Augen wieder öffnen und auf ein schönes Objekt (Blüte, Baumkrone) den Blick richten, fixieren...

Nasenübungen

Nase reiben: Die Daumenrücken seitlich der Nasenflügel anlegen. 18mal auf und ab reiben, dabei die AKP Du 24 shenting, Du 25 Yintang, Bl2 Cuanzhu, Bitong und Di20 yingxiang berühren.

Yinxiang massieren: In Anmo-Technik den AKP Di20 10 x kreisend stimulieren.



Ohrübungen



Ohrmuschel reiben: Mit Daumen, Mittel- und Zeigefinger bds. Entlang der Ohrmuscheln auf und ab reiben, am Schluss die Ohrläppchen leicht nach oben ziehen, die Ohrspitze nach oben dehnen. Langsam, 18 mal whl..

Den Tragus pressen: Mit Zeige- und Mittelfinger die Ohröffnung einmal umkreisen und den Tragus dann drücken, 6 bis 9mal.

Ohren schärfen (Methode des Himmelsfingers): Mit Zeigefinger den Gehörgang verschließen, bis kein Laut wahrgenommen werden kann, dann plötzlich herausziehen. 3 bis 9mal wiederholen.

Himmelstrommel schlagen: Mit Handflächen das Ohr verschließen, mit den Zeigefingern sanft auf Occiput trommeln.

FK Niere und Mitte stärkende Übungen

Schultern schlagen und FK Niere stärken: Die Arme schwingen lassen, die Handflächen treffen die kontralaterale Schulter/Brust, die lockeren Handrücken/Fäuste den Bereich Mingmen.

Lenden reiben: Die Handflächen warm reiben, diese dann auf den Bereich Mingmen legen, um diesen zu erwärmen; noch besser ist es, diesen Bereich 36mal auf und ab zu massieren, bis im gesamten Rücken ein Wärmegefühl entsteht.

Gürtel-Leitbahn (daimai, s. zonalis) harmonisieren: In entspannter Sitzhaltung oder besser im Stehen in den Hüften kreisen, zuerst von links nach rechts, dann in entgegengesetzter Richtung 9-12mal. Beim Vorbeugen einatmen, beim Rückwärtsbeugen ausatmen.

Dantian und Nieren klopfen: Stehen, die Beine schulterbreit, die Füße sind parallel. Der gesamte Körper ist entspannt. Mit der einen Hand klopft man auf das Dantian (Zinnoberfeld), mit der anderen Hand auf das Mingmen (Schicksalspforte). Der Körper und die Hüften schwingen dabei leicht mit.

Ma36 Zusanli klopfen und massieren/kneten: Hohlfäuste bilden und mit der Kleinfingerseite 36mal Zusanli klopfen. Alternativ kneten des Punktes Zusanli.



Mit den Knien kreisen: Die Knie beugen, die Handflächen auf die Knie legen und kreisende Bewegungen ausführen, Erst links, dann rechts 9mal kreisen.

Dantian reiben: Erst Hände warm reiben, dann die Hände im Uhrzeigersinn um den Nabel 36mal reiben führen. Es soll dann ein Wärmegefühl entstehen. Therapeutisch wird dieses Reiben 100mal angewendet.

Nackenübungen

Den Hals in 6 Richtungen ziehen: Den Kopf im Sitzen nach links, rechts, hinten, vorne ziehen, dann nach rechts und links neigen.

Kopf drehen und Nacken austreichen: Kopf nach links und rechts drehen, und dabei mit den Händen die Nackenmuskulatur „kneifen“ (niena).

Gb20 fengchi kneten: die Daumen auf Gb20 legen und kreisend massieren, 3 min lang.

Schultern hochziehen und fallen lassen, 9mal.

