

Medizinisches Qi Gong

5 Übungen in Bewegung für die fünf Elemente und fünf Wandlungsphasen

Zuordnung der Elemente zu den fünf Wandlungsphasen

Elemente	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Zang- Organe	Leber	Herz	Milz/ Pankreas	Lunge	Niere
Fu- Organe	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Harnblase
Sinnes- Organe	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Körper- strukturen	Sehnen	Blutgefäße	Muskeln	Haut und Körperhaare	Knochen und Kopfhaare
Emotionen	Zorn/ Ärger	Freude/ Euphorie	Nachdenk- lichkeit	Trauer	Angst/ Schreck
Farben	blau und grün	rot	gelb	weiß	schwarz
Geschmäcke	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Klima- faktoren	Wind	Hitze	Nässe	Trockenheit	Kälte
Jahres- zeiten	Frühjahr	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter

(aus Chinesische Punktmassage Akupressur von Foen Tjoeng Lie)

Die Organe und Meridiane können durch Massage, Konzentrationsübungen und Übungen in Bewegung angeregt und gefördert werden.

Die 3 Elemente des Qi-Gong

- 1) Haltung
- 2) Atmung
- 3) Vorstellung

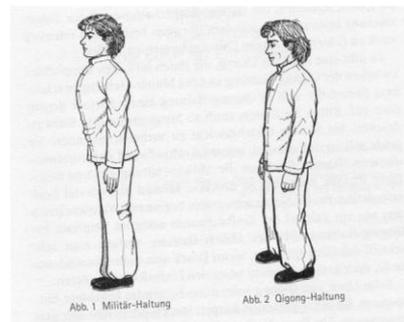
Harmonisieren alle 3 Elemente fließt das Qi

Übungen in Bewegung: (Wiederholungen 2 – 4 mal für jede Seite)

Ausgangshaltung einnehmen:

Die Füße stehen geschlossen nebeneinander, die Knie sind leicht gebeugt, das Becken ist aufgerichtet, die Schultern hängen locker herunter, der Kopf ist aufgerichtet, das Kinn dabei leicht angezogen.

Eine fröhliche Grundhaltung einnehmen, zur Ruhe kommen.



Militärhaltung Qigong-Haltung

(aus Qigong Grundlagen Methoden Anwendungen von Kenneth Cohen)

1) Lunge – Dickdarm

Aufmerksamkeit : Lunge und Dickdarm / Daumen und Zeigefinger / den Meridianen folgen

1) Einatmen:

Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, dabei leicht in die Knie gehen, den Körper ca. 45 ° nach links wenden, das linke Bein nach vorne, mit der Hacke leer aufsetzen, das Gewicht liegt noch immer auf dem rechten Bein.

Die Arme seitwärts, im Bogen vor und über die Stirn führen, dabei die Handflächen nach außen wenden.

2) Ausatmen:

Das Gewicht langsam nach vorne, auf das linke Bein verlagern, das rechte Bein anwinkeln, das Knie dabei bis auf Hüfthöhe heben.

Die Arme senken, zunächst seitwärts bis auf Brusthöhe, dann vor der Brust kreuzen, dabei liegt der linke Arm innen, der rechte Arm liegt davor, die linke Hand schaut unter dem rechten Arm hervor, die Handrücken zeigen nach oben, die Finger sind leicht angezogen.

3) Einatmen:

Das rechte Bein langsam an den Ausgangspunkt zurück setzen, das Gewicht wieder auf das rechte Bein verlagern, der linke Fuß wird auf der Hacke aufgestellt, die Fußspitze ist angezogen.

Die Arme werden zur Seite bis auf gut Schulterhöhe zur Seite ausgebreitet, die Handflächen zeigen nach oben.

4) Ausatmen:

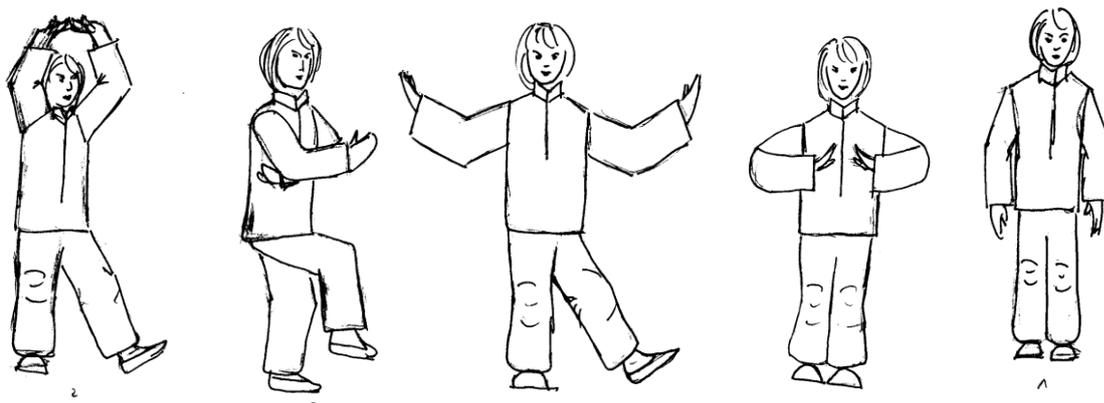
Das linke Bein wird heran gezogen, dabei die Beine leicht beugen.

Die Arme vor dem Kopf zusammenführen, die Handflächen zeigen dabei nach unten, die Fingerspitzen zueinander.

Die Arme vor dem Körper absenken, dabei aus den Knien aufrichten.

5) –8)

Wie 1) – 4) nur spiegelverkehrt nach rechts gerichtet



II) Niere- Harnblase

Aufmerksamkeit: Nieren – Blase, Punkt N1, dem Nieren und Blasenmeridian folgen

1) Einatmen:

Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein zur Seite stellen, in eine leichte Grätsche, das Gewicht nun gleichmäßig auf beide Beine verteilen.

Die Hände nach vorne heben, bis auf Brusthöhe, die Handrücken zeigen nach oben; dann die Hände seitlich hinter den Rücken führen und die Handrücken auf die Nieren legen.

2) Ausatmen:

Das Gewicht wieder auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein heranziehen, die Knie gebeugt lassen.

Die Hände den Rücken herauf, unter den Achselhöhlen hindurch nach vorne führen und vor der Brust ausstrecken, die Handflächen zeigen nach oben.

Die Hände sind mit der Seite der kleinen Finger leicht höher als die Daumenseite.

3) Einatmen:

Die Beine bleiben zusammen und die Knie gebeugt.

Die rechte Hand bleibt vorne, der Oberkörper und die linke Hand drehen nach links, bis sie zur Seite zeigen; die linke Hand zeigt nun fast nach hinten.

Die Arme sind nun seitwärts ausgebreitet, die Handflächen zeigen nach oben, die Hände sind etwas über Kopfhöhe erhoben.

Den linken Arm wieder mit dem Körper nach vorne drehen.

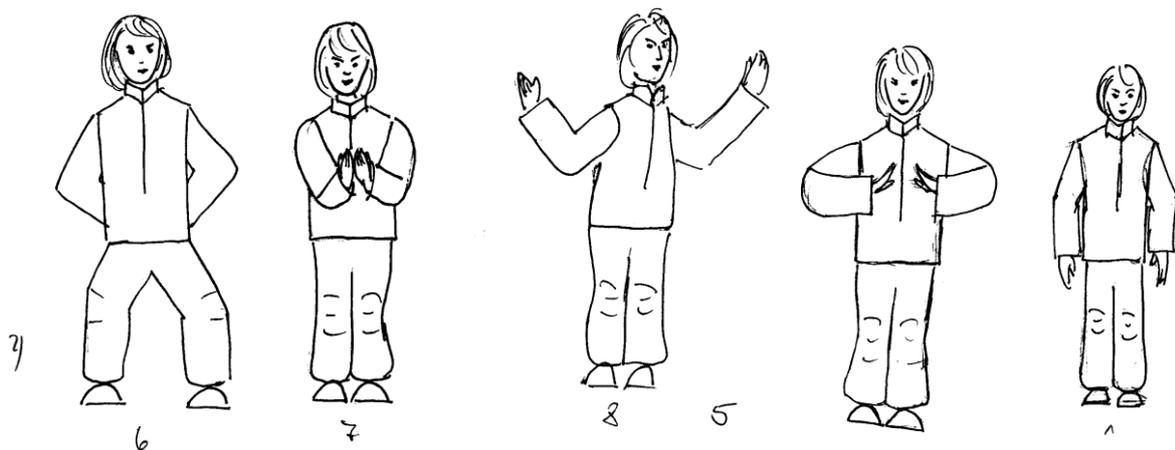
4) Ausatmen:

Die Beine wieder aufrichten.

Die Arme in Kopfhöhe vor dem Körper zusammenführen, die Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen zueinander. Die Hände langsam vor dem Körper absenken.

5)-8)

Wie 1)-4) nur spiegelverkehrt nach rechts gerichtet.



III) Leber – Galle

Aufmerksamkeit: Leber und Milz, großer Zeh + 4. Zeh, Leber – und Gallenmeridian

1) Einatmen:

Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, den Körper ca. 45° nach links drehen, das linke Bein leer nach vorne auf die Hacke stellen.

Die Arme seitwärts nach vorne führen, die Handflächen zeigen dabei zum Körper, die Hände an den Körper ziehen, die Handflächen dabei mit etwas Abstand vor Leber und Milz legen.

2) Ausatmen:

Das Gewicht nach vorne auf das linke Bein verlagern.

Die Hände auf Brusthöhe nach vorne schieben, die Handflächen dabei nach vorne wenden, dann die Hände absenken, bis kurz vor das Knie.

Das Gewicht wieder nach hinten auf das rechte Bein verlagern, die Hände dabei mitführen.

3) Einatmen:

Das Gewicht steht ganz auf dem rechten Bein, der linke Fuß steht leer auf der Ferse, die Fußspitze ist leicht angezogen.

Die Arme werden seitwärts bis auf Kopfhöhe ausgebreitet, die Handflächen zeigen nach oben, dann vor der Brust kreuzen.

Die linke Hand liegt vor der rechten Schulter zum Körper hin, die rechte Hand vor der linken Schulter, über dem linken Arm, die Handflächen zeigen zum Körper.

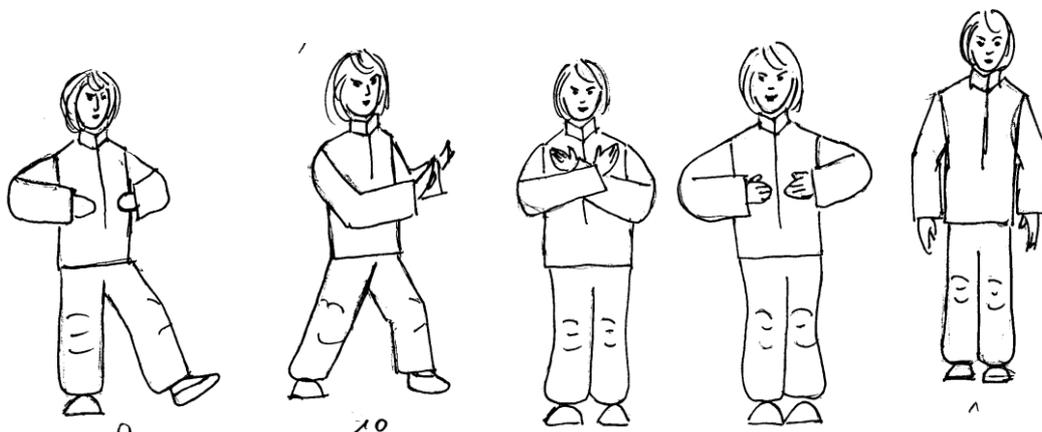
Den linken Fuß heranziehen.

4) Ausatmen:

Die Beine sind noch gebeugt, die Knie strecken sich während die Hände sich vor dem Körper senken. Die Verschränkung wird dabei gelöst, die Handflächen zeigen weiterhin zum Körper.

5) – 8)

Wie 1) – 4) nur spiegelverkehrt nach rechts gerichtet.



IV) Herz – Dünndarm

Aufmerksamkeit: Handinnenflächen / Herz, kleiner Finger, Herz- und Dünndarmmeridian

1) Einatmen:

Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein zur Seite stellen, das Gewicht wieder auf beide Beine verteilen.

Die Arme vor dem Körper heben, die Handflächen zeigen dabei nach oben.

2) Ausatmen:

Die Hände zur lockeren Fäusten ballen, den Lau Gung Punkt mit Mittel- und Ringfinger drücken (Handinnenfläche), die Fäuste seitwärts neben die Oberschenkel führen, dabei in die Knie gehen.

3) Einatmen:

Die Hände öffnen, vor dem Becken kreuzen, die linke Hand ist vor dem Körper, die Handflächen zeigen zum Körper.

Die Bewegung weiterführen, die Hände gekreuzt im Bogen nach oben führen und öffnen, bis auf über Kopfhöhe, die Handflächen zeigen nach innen.

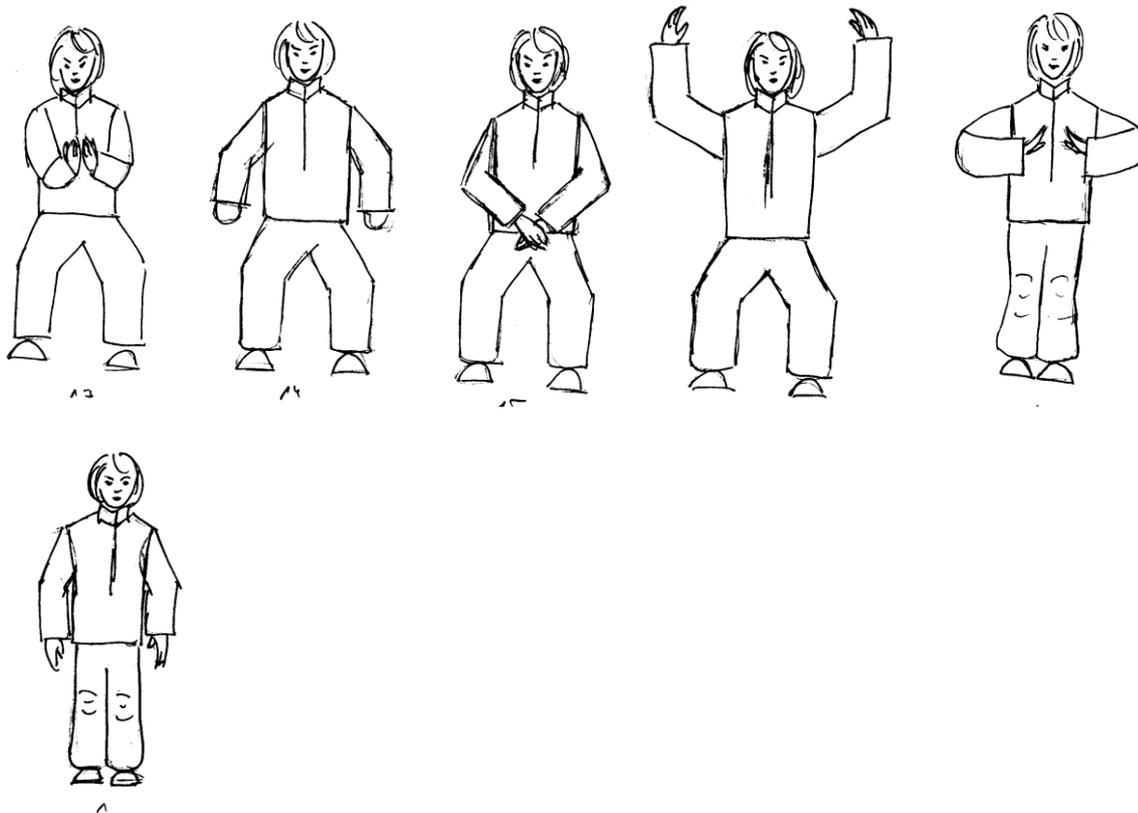
4) Ausatmen:

Das linke Bein wieder heranziehen, die Knie gebeugt halten, erst beim Absenken der Hände aufrichten.

Die Hände vor dem Kopf zusammenführen, die Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen zueinander, die Hände so absenken.

5) – 8)

Wie 1) –4) nur spiegelverkehrt nach rechts gerichtet.



V) Milz/Pankreas – Magen

Aufmerksamkeit: Magen, großer Zeh + 3. Zeh, Milz- und Magenmeridian

1) Einatmen:

Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein zur Seite stellen, das Gewicht wieder auf beide Beine verteilen.

Die Hände zunächst auf Hüfthöhe zur Seite führen, Handflächen dabei nach innen gewendet; dann nach vorne führen, die Hände vor dem Unterleib voreinander führen, Handflächen nach oben, die Fingerspitzen voreinander, dann bis zum Rippenbogen heben.

2) Ausatmen:

In die Knie gehen, dabei die rechte Hand vor dem Körper bis über den Kopf nach oben drücken, Handfläche nach oben.

Die linke Hand nach unten drücken, Handfläche dabei nach unten; der Kopf wendet sich nach links.

3) Einatmen:

Die rechte Hand nach unten zur linken Hand führen, beide Hände, die Handflächen nach oben zeigend, bis auf Brusthöhe nach oben führen.

Das linke Bein wieder an das Rechte heranziehen, die Knie gebeugt halten.

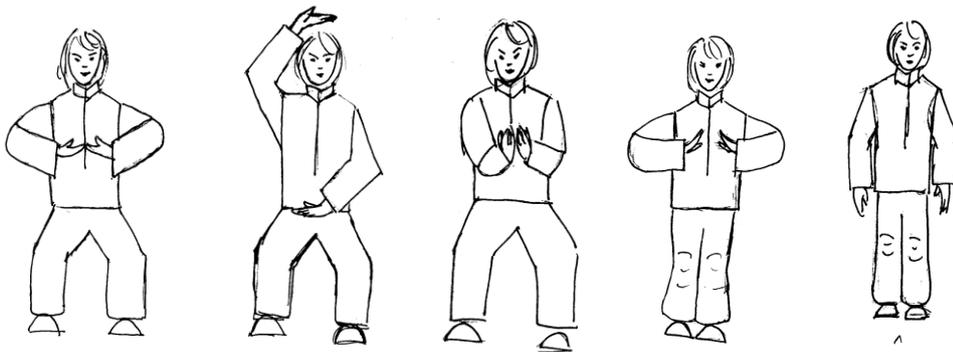
4) Ausatmen:

Die Hände wieder auf Halshöhe zum Körper führen, die Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen zueinander.

Die Hände langsam absenken, dabei die Beine strecken.

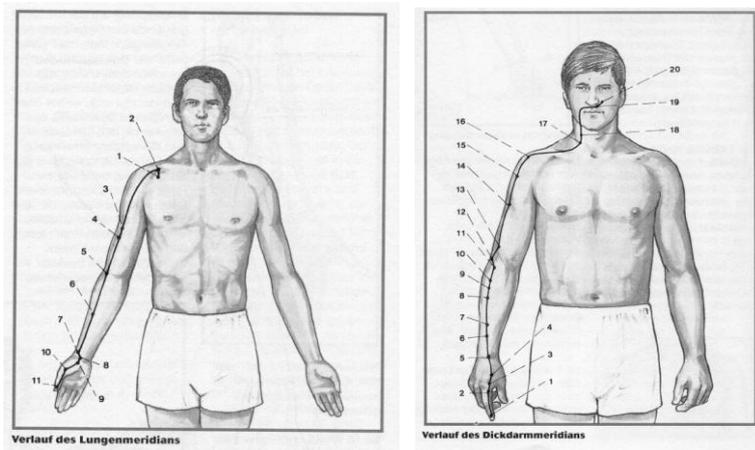
5) – 8)

Wie 1) - 4) nur spiegelverkehrt nach rechts gerichtet.



Aufmerksamkeitsübungen für die Meridiane

I) Lunge – Dickdarm



(aus Chinesische Punktmassage Akupressur von Foen Tjoeng Lie)

Heilender Laut: (ßö Stimmbildung dabei von hoch nach tief)

Lungenmeridian: Beginn im oberen äußeren Teil der Brust, unter dem äußeren Ende des Schlüsselbeins, verläuft über die vordere Seite der Schulter und die Beugeseite des Oberarms zum Ellenbogen, weiter über den vorderen Teil der Beugeseite des Unterarms zum Handgelenk, über den Daumenballen und Daumen bis zum äußeren Eck des Nagelbetts.

Dickdarm: Beginn am daumenseitigen Ende des Nagelbetts des Zeigefingers, läuft über seine Seite und den Handrücken zwischen dem ersten und zweiten Mittelhandknochen zum Handgelenk, weiter über die vordere Streckseite des Unterarms, den Ellenbogen und die vordere Streckseite des Oberarms, dann über die Schulter und den Hals am Hinterrand des Kopfwenders, um den Mund herum, hinüber zur anderen Gesichtshälfte und endet neben dem Nasenflügel.

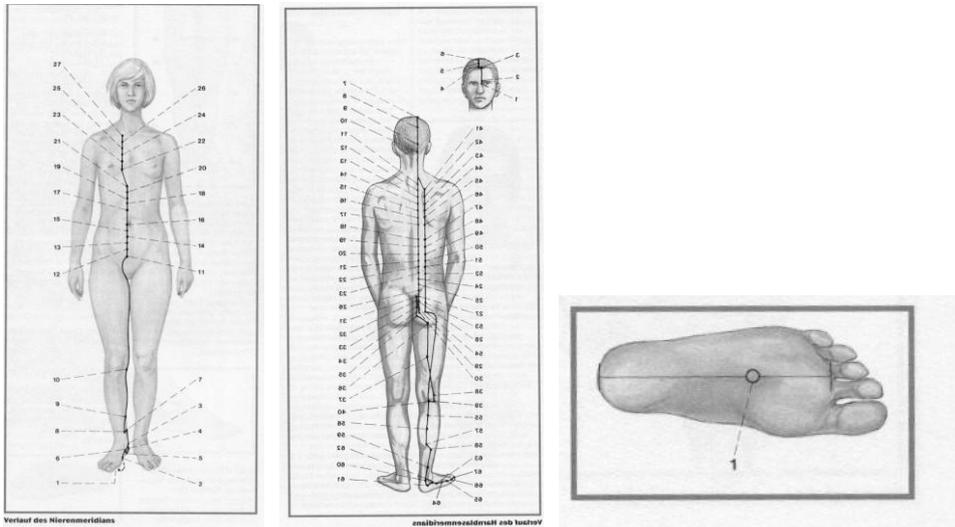
1) Einatmen:

Dem Dickdarmmeridian vom Zeigefinger über die Handrücken, die Außenseite der Arme, über die Vorderseite der Schultern zu den Lungen folgen.

2) Ausatmen:

Dem Lungenmeridian von der Lunge über die Vorderseite der Schultern, der Innenseite der Arme zum Daumen folgen

II) Nieren - Harnblase



(aus Chinesische Punktmassage Akupressur von Foen Tjoeng Lie)

Heilender Laut: chui (tschue)

Nierenmeridian: Er beginnt mitten auf der Fußsohle, zieht seitwärts über den Innenrand des Fußrückens, macht einen kreisförmigen Bogen hinter dem inneren Knöchel und führt hinter dem Schienbein auf der Innenseite des Unterschenkels, des Knies und des Oberschenkels über die Leistenbeuge und am Bauch knapp neben der Mittellinie weiter aufwärts. Im Brustbereich verläuft er seitwärts versetzt in der Mitte zwischen der Mittellinie und der Schlüsselbeinmittellinie und endet direkt unter dem Schlüsselbein.

Harnblasenmeridian: Er beginnt im inneren Augenwinkel, läuft zuerst aufwärts neben der Mittellinie des Kopfs, über die Stirn, den Scheitel, dann abwärts über den Hinterkopf zum Nacken. Dort teilt sich der Meridian in zwei neben der Wirbelsäule parallel abwärts führende Läufe. Der Äußere verläuft auf der Linie der Schulterblattinnenkante, der Innere in der Mitte zwischen der Schulterblattinnenkante und der Mittellinie des Rückens. Nachdem die beiden Läufe den Rücken und das Kreuz verlassen haben, laufen sie weiter über die Oberschenkelrückseite und vereinigen sich dann in der Mitte der Kniekehle. Danach läuft der Meridian über die Unterschenkelrückseite, im unteren Bereich etwas seitlich versetzt, und weiter hinter dem äußeren Knöchel an der Außenseite des Fußrückens. Er endet am äußeren Nagelbett der fünften Zehe.

1a) Einatmen:

Vom Punkt N1 (Sprudelnde Quelle / Yong-Quan) unterhalb des Fußballens, in der Mitte der Fußsohle auf der Grenze zwischen dem 1. und dem 2. Drittel der Fußsohle (ohne Zehen), dem Verlauf des Nierenmeridians über dem inneren Knöchel, der Innenseite der Beine zum Bauchbereich und von dort zu den Nieren folgen.

2 a) Ausatmen:

Gleicher Weg zurück.

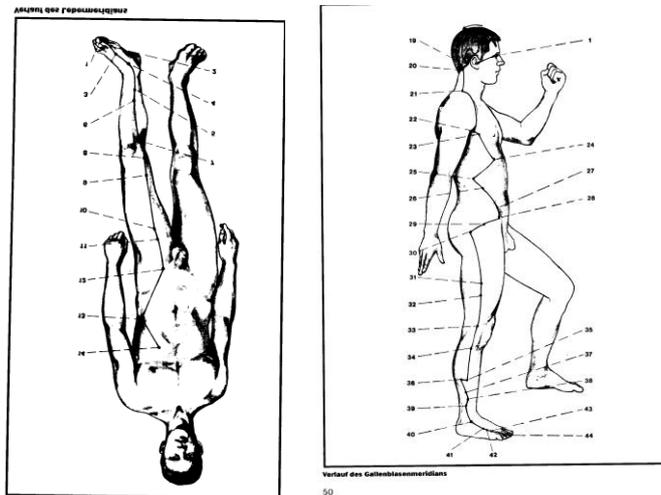
1 b) Einatmen:

Vom Punkt N1 dem Nierenmeridian wie unter 1) beschrieben bis zum Bauch folgen, vom Punkt N 11 (oberhalb des Schambeins (leicht seitlich zur Mitte) nach oben über den Hals bis zur Stirn (immer leicht neben der Mittellinie in 2 Bahnen)

2 b) Ausatmen:

Von der Stirn in einer ca. 10 cm breiten Bahn über den Scheitel zum Hinterkopf und den Rücken herunter dem Blasenmeridian folgen, die Hinterseite der Beine entlang bis zum Außenknöchel und der Außenseite der Füße zum Punkt N 1 zurück.

III) Leber – Galle



(aus Chinesische Punktmassage Akupressur von Foen Tjoeng Lie)

Heilender Laut: Xu (sprich (s)chü)

Lebermeridian: Er beginnt neben dem äußeren Nagelbett der Großzehe, läuft über den Fußrücken aufwärts, vor dem inneren Knöchel vorbei, auf der Innenseite des Unterschenkels hinter dem Schienbein, auf der Innenseite des Knies und des Oberschenkels. Nachdem er die Leistenbeuge passiert hat, durchzieht er das äußere Geschlechtsorgan und läuft weiter aufwärts über die seitliche Region des Bauchs und endet im sechsten Zwischenrippenraum.

Gallenblasenmeridian: Er beginnt am äußeren Augenwinkel, geht zum Ohr, zieht sich in der Schläfengegend hin und her und setzt sich dann von der Stirn über den Scheitel zum Nacken fort. Von dort aus läuft er über die Schulter nach vorne, auf der seitlichen Rumpfggend zickzackartig zum Hüftgelenk, dann über die Außenseite des Oberschenkels, des Knies und des Unterschenkels, abwärts, von dem äußeren Knöchel vorbei, danach über den Fußrücken und endet neben dem äußeren Nagelbett der vierten Zehe.

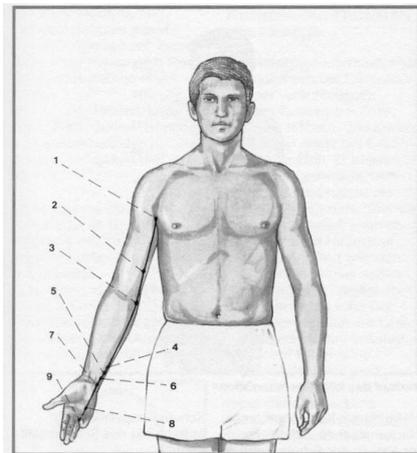
1) Einatmen:

Dem Lebermeridian vom Punkt Le 1 (neben dem äußeren Nagelbett der Großzehe, über den Fußrücken aufwärts, vor dem inneren Knöchel vorbei auf der Innenseite des Unterschenkels hinter dem Schienbein, auf der Innenseite des Knies und des Oberschenkels. Nachdem er die Leistenbeuge passiert hat, durchzieht er das äußere Geschlechtsorgan und läuft weiter aufwärts über die seitliche Region des Bauchs und endet im sechsten Zwischenrippenraum.

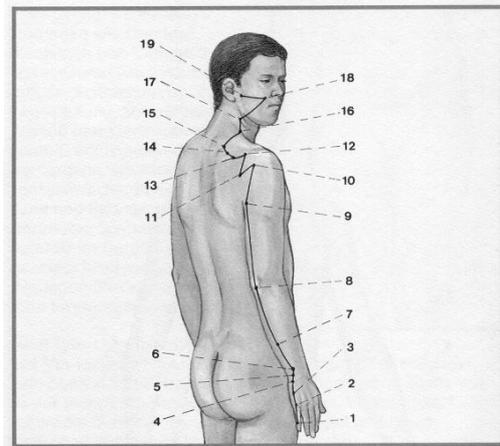
2) Ausatmen:

Den gleichen Weg zurück.

IV a) Herz – Dünndarm



Verlauf des Herzmeridians



Verlauf des Dünndarmmeridians

(aus Chinesische Punktmassage Akupressur von Foen Tjoeng Lie)

Heilender Laut: Qu (Kö (zwischen ö und e aussprechen))

Herzmeridian: Er tritt in der Mitte der Achselhöhle an die Körperoberfläche, nimmt seinen Lauf entlang der hinteren Beugeseite des Oberarms, des Ellenbogens und des Unterarms, weiter über das Handgelenk, die Handinnenfläche, dann über die Innenseite des kleinen Fingers und endet am inneren Nagelbett des kleinen Fingers.

Dünndarmmeridian: Er beginnt neben dem äußeren Nagelbett des kleinen Fingers, läuft entlang der Ellenseite des kleinen Fingers, der Handkante des Handgelenks und des Unterarms, über den Ellenbogen und aufwärts über die Rückseite des Oberarms, der Schulter und zickzackartig über den Oberteil des Schulterblatts, verläuft dann seitlich am Hals, steigt zur Wange hinauf und endet vor dem Gehörgang.

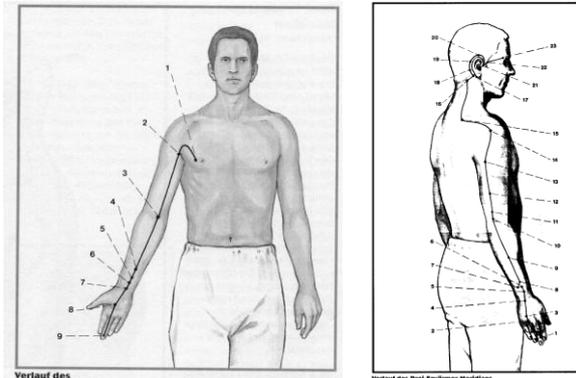
1) Einatmen:

Dem Dünndarmmeridian von der Außenseite des kleinen Fingers bis zur Lunge folgen.

2) Ausatmen:

Dem Herzmeridian von der Lunge bis zur Innenseite des kleinen Fingers folgen.

IV b) Herzbeutel – Dreifacherwärmer



(aus Chinesische Punktmassage Akupressur von Foen Tjoeng Lie)

Heilender Laut : Xi ((k)chi)

Perikardmeridian: Er tritt neben der Brustwarze auf, zieht über die vordere Schulter aufwärts und über die mittlere Beugeseite des Oberarms, des Ellenbogens und des Unterarms abwärts, weiter über die Mitte des Handgelenks, die Handfläche, den Mittelfinger und endet an dessen Spitze.

3- Erwärmer- Meridian: Er fängt an der Spitze des Ringfingers an, läuft über den Handrücken und das Handgelenk aufwärts, dann entlang der Streckseitenmitte des Unterarms, des Ellenbogens und des Oberarms, führt weiter über die hintere Schulter, steigt am hinteren Halsteil hinauf zum Ohr, geht hinten um das Ohr herum und beendet seinen Verlauf am äußeren Ende der Augenbraue.

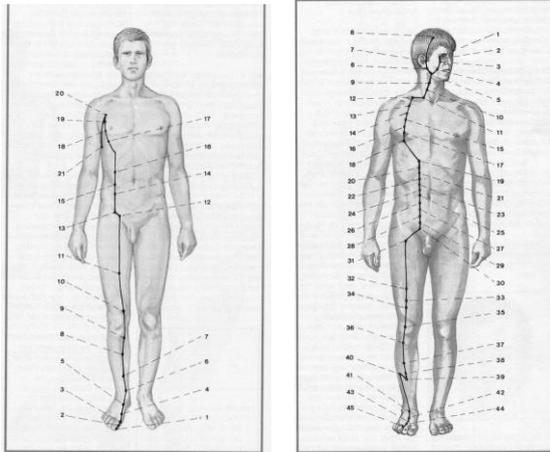
1) Einatmen:

Dem 3-Erwärmer-Meridian vom Ringfinger außen den Arm hinauf folgen bis zur Lunge.

2) Ausatmen:

Dem Perikardmeridian von der Lunge innen den Arm hinab folgen bis zum Mittelfinger.

V) Milz-Pankreas – Magen



(aus Chinesische Punktmassage Akupressur von Foen Tjoeng Lie)

Heilender Laut: Hu

Milz-Pankreas-Meridian: Er entspringt neben dem inneren Nagelbett der Großzehe, läuft entlang der Innenseite des Fußrückens vor dem inneren Knöchel vorbei und weiter auf der Innenseite des Unterschenkels hinter dem Schienbein, dann über die Innenseite des Knies und des Oberschenkels, über die Leistenbeuge und am Bauch auf der Schlüsselbeinmittellinie. Im Brustbereich läuft er seitwärts versetzt neben der Brustwarze bis zum zweiten Zwischenrippenraum, danach weiter nach unten seitwärts zum sechsten Zwischenrippenraum auf der Achselmittellinie.

Magenmeridian: Er hat zwei Ursprünge. Der eine Ursprung fängt in der Augenhöhle an und läuft abwärts neben Nase und Mund zum Unterkiefer, der andere fängt im Haarwinkel zwischen Schläfen und Stirn (Geheimratsecken) an und läuft senkrecht abwärts am Unterkieferwinkel vorbei zum vorderen Teil des Unterkiefers. Dort treffen sich die beiden Meridiane und gehen gemeinsam weiter als Hauptverlauf über den Vorderrand des Kopfwenders zum Schlüsselbein. Dann verläuft er weiter über die Brust auf der Schlüsselbeinmittellinie. Am Bauch führt er nach innen und läuft versetzt entlang der Mitte zwischen der Schlüsselbeinmittellinie und der Körpermitte bis zur Leistenbeuge, weiter über den vorderen Oberschenkel, das Knie und am äußeren Unterschenkel neben dem Schienbein entlang, dann über das Fußgelenk, den Fußrücken, zwischen dem zweiten und dritten Mittelfußknochen entlang und endet schließlich am äußeren Nagelbett der zweiten Zehe.

Übungen im Liegen:

1a) Einatmen:

Hände auf Milz und Leber legen, dem Milz-Pankreas-Meridian von der großen Zehe, an der Innenseite des Fußes und des Beines entlang nach oben zur Lunge folgen.

2a) Ausatmen:

Den gleichen Weg zurück.

1b) Einatmen:

Hände auf Milz und Leber legen, dem Milz-Pankreas-Meridian von der großen Zehe, an der Innenseite des Fußes und des Beines entlang nach oben zur Lunge folgen.

2b) Ausatmen:

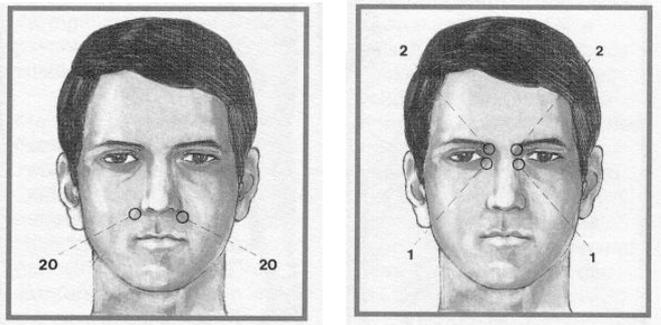
Dem Magenmeridian von der Lunge, über die vordere Außenseite der Beine bis zur 2. Zehe folgen.

Massageübungen:

I) Lunge – Dickdarm

1) Die Hände locker zu Fäusten ballen, die Daumen liegen dabei außen, seitlich des Zeigefingers.

Mit dem 2. Daumengelenk vom Punkt Di 20 (Ying-Xiang /Empfang des Duftes/ liegt in der Nasen-Lippen-Falte neben der Basis des Nasenflügels) seitlich an der Nase entlang bis zum Punkt B1 (Jing-Ming/ Strahlendes Auge / liegt am Nasenbein direkt neben dem inneren Augenwinkel) massieren, dabei einatmen, beim Ausatmen, den gleichen Weg zurück.



(aus Chinesische Punktmassage Akupressur von Foen Tjoeng Lie)

2) Die Hände locker zu Fäusten ballen, die Daumen liegen dabei außen, seitlich des Zeigefingers.

Das 2. Daumengelenk auf den Punkt Di 20 neben die Nase legen.

Beim Einatmen den Kopf nach links wenden, das linke Nasenloch wird dabei zu gehalten.

Beim Ausatmen den Kopf wieder zur Mitte wenden, beide Nasenlöcher sind frei.

II) Harnblase – Nieren

1) Handflächen aneinander reiben, auf die Ohren pressen und einige Sekunden halten, dann die Hände schnell entfernen, einige Sekunden warten und wieder auf die Ohren pressen. Mehrfach wiederholen.

2) Handflächen auf die Ohren, die Finger auf den Hinterkopf legen. Der Zeigefinger ruht dabei auf dem Mittelfinger. Den Zeigefinger nun mit festem Druck auf den Hinterkopf schnippen. Mehrfach wiederholen.

III) Leber – Galle

1) Hände zu losen Fäusten ballen, vor die Augen halten, die Daumen auf die Schläfen legen. Mit dem 2. Zeigefingergelenk das Brauenbein dicht unterhalb der Augenbrauen von innen nach außen zu den Schläfen hin mit festem Druck massieren. Anschließend mit dem 3. Zeigefingergelenk das obere Jochbein von innen nach außen mit festem Druck massieren. Mehrfach wiederholen.

2) Mit den Zeigefingern fest auf die Mitte des oberen Jochbeins drücken, jeweils viermal mit und gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Mehrfach wiederholen.

3) Die Nasenwurzel mit Daumen und Zeigefinger mit festem Druck fassen, jeweils viermal mit und gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Mehrfach wiederholen.

4) Mit beiden Händen von der Stirn über den Hinterkopf, den Nacken, den Hals nach vorne streichen. Von dort die Hände über die Brust, über die Rippen nach hinten zu den Nieren und den Rücken hinunter über das Gesäß und die Hinterseiten der Beine bis zu den Füßen führen, die Vorderseite der Beine wieder hinauf über den Körper bis zur Leber, von dort wieder bis zum Bauchraum zurück.

IV) Herz - Dünndarm

1) Beide Hände mit den Fingerkuppen mit festem Druck auf die Kinnspalte legen, nach oben führen, zu den Mundwinkeln, von dort die Nasen-Lippen-Falte empor, die Nase entlang bis zu den Augenwinkeln (einatmen). Von dort über die Mitte der Stirn bis zum Haaransatz, diesen entlang über die Schläfen bis vor die Ohren (ausatmen). Unter den Ohren die Hände bis zum Nacken führen, die Haut dabei zu einer Falte schieben (einatmen). Die Hände dann nach vorne zur Kehle führen, ebenfalls die Haut zu einer Falte schieben (ausatmen).

2) Mit Daumen und Zeigefinger das Ohr so fassen, dass der Daumen am unteren Ohransatz hinter dem Ohrläppchen liegt und der Zeigefinger in die Ohrmuschel greift. Mit festem Druck jeweils viermal mit und gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Mehrfach wiederholen.

V) Milz-Pankreas – Magen

1) Mit den Zähnen klappern

2) Mit der Zunge die Zähne putzen, zunächst innen, von oben links bis unten rechts, dann außen in umgekehrter Richtung.

3) Das Meer schütteln.

Hände auf die Knie legen, den Oberkörper 8 x nach links und dann nach rechts kreisen lassen.

Qi – Übungen:

1) Die Hände liegen auf den Knien, die Handflächen sind oben. In den Handflächen eine sich drehende Qi-Kugel visualisieren.

Die Hände nun umdrehen, die Handflächen liegen nun auf den Knien, die Kugel drehen sich unter den Handflächen in den Knien.

2) Die Oberarme seitlich neben dem Körper hängen lassen, die Unterarme nach vorne abwinkeln, die Handflächen zeigen zueinander. Die Hände leicht bewegen, bis das Qi fühlbar wird, dann die Handflächen nach unten drehen bis dicht über die Knie, dabei die Hände auf und ab bewegen, bis wieder das Qi fühlbar wird.

Die Hände nun dicht über den Knien kreisen lassen, nach innen wie nach außen.

Nun die Hände auf und ab bewegen, die Schmerzen dabei aus dem Knie herausziehen.

3) Übung im Liegen: Die Wirbelsäule gedanklich Wirbel für Wirbel, von unten nach oben auseinanderziehen.

4) Übung im Liegen: Die Wirbelsäule gedanklich Wirbel für Wirbel, von unten nach oben mit einem Energieband umwickeln, die Wickelrichtung wechselt dabei nach jedem Durchgang.