

# Übungen für Hals/ Nacken und Vitalisierung

## NYG-Grundstufeübungen:

1. In 6 Richtungen bewegen =>  
Kopf vorneigen (Ren22 erreichen), zurücklegen, nach rechts und links neigen, nach rechts und links drehen
2. Der unsterbliche Kranich beugt den Hals => vorwärts und rückwärts kreisen
3. Der uralte Greis schwingt seinen Kopf => seitliches Schaukeln
4. Das goldene Huhn pickt Reis => Kopf nach vorn fallenlassen und wieder aufheben
5. Der riesige Drache dreht den Hals =>  
kreisen über die 7 Wirbel; von unten nach oben und wieder zurück in der gleichen Richtung (evtl. andere Richtung anschließen)
6. Feng Chi (Gb 20) reiben => beide Seiten des Halses reiben
7. Den Nacken reiben => Hände durch reiben wärmen; quer über den Nacken reiben; auch über Dazhui (Du 14)/ erster Brustwirbel; dabei den Kopf mitdrehen
8. Den Nacken kneten => Fingerkuppen drücken massierend seitlich der Wirbelsäule
9. Genick und Arme wetteifern => Hände liegen verschränkt über dem Nacken;  
a) Kopf vorneigen, Nacken entspannen, Hände drücken  
b) Kopf heben, Nacken anspannen, Hände locker

## Ruheübung für Hals/Nacken

öffnen – absenken (Spannung auflösen und ableiten)

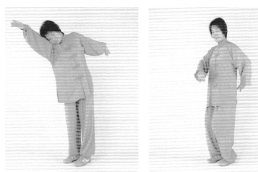
einatmen = öffnen/weit werden im Bereich,

ausatmen = absenken/herausfließen lassen über die Arme und Hände

einatmen = "Ruhe" denken, ausatmen= "lösen" denken

## NYG-Mittelstufe

Der Frühlingswind streicht durch die Trauerweide



## Akupunkturpunkte

- Gb 20 Teich des Windes, fengchi (Zwischen den zwei Muskelsträngen im Nacken in einer Vertiefung)
- Bl 10 Himmelssäule, tianzhu (jeweils nach innen neben Gb20)
- Du 14 Punkt der tausend Strapazen, dazhui (erster Brustwirbel)
- Du 9+10 "Jiaji" auf Höhe 8. Brustwirbel
- Du 16 Windvilla, fengfu (direkt in der Mitte unter der Schädelbasis)
- Ren 22 Himmelsbresche, tiantu (Kehlkopfgrube)
- Di 4 Vereinte Täler, hegu (Mittelhandknochen zwischen Daumen und Zeigefinger)