

Erkältungsmassagen

Nasenübungen

Shang-Shang-Punkte shaoshang/Lu 11 (Daumen) und shangyang/Di 1 Zeigefinger)
verbinden.

Mit den Daumenknöcheln von yingxiang/Di 20 seitlich der Nase über die Stirnmitte
bis zum Haaransatz 18x auf und ab reiben.

Di 20 kreisend reiben 9x jede Richtung(auf-ab evtl. wiederholen)

Der Extra-Punkt bitong/3 liegt auf dem Weg (am Übergang wo die Nase knöchern wird);
kann auch wie Di 20 massiert werden

(=> bei Heuschnupfen auch mit Augenlid ausstreichen)

Fengchi/Gb 20 reiben

Brustmassage 18x jede Richtung

Massage mit großen Kreisen über Brustkorb und Rippen mit Berührung der
Lunge-Punkte zhongfu/Lu 1 und yunmen/Lu 2

Die 12 Leitbahnen massieren, 3x; dann klopfen, 3x

=> weckt weiqi und schützt so die Oberfläche