

Selbstmassagen der 5 Öffner

Gesamtregulierung des ganzen Körpers. Leitbahnen und Akupunkturpunkte werden durchlässig gemacht.

Zur Vorbeugung ebenso, wie zur Behandlung einzelner Abschnitte.

Stilles Sitzen

Aufrechtes Sitzen oder Schneidersitz;

36 tiefe Atemzüge = 3 Minuten;

fördert die Funktion von Lunge und Blutkreislauf.

Vorstellungskraft *Yishou* im Dantian; ruhige Verfassung, alles Störende eliminieren, „In die Ruhe eintreten“.

Augen Qigong

Reguliert Leber/ Gb ⇔ Holz; hauptsächlich jedoch für die Augen (Weit- und Kurzsichtigkeit, Alterssichtigkeit grauer- und grüner Star); Blutkreislauf im Auge, Durchblutung des Augenhintergrundes

1. Augenbrauen streichen

2 Methoden: a. aufbauend
b. ausleitend

a. Daumen setzt an der Schläfe an (taiyang Ex2); Mittelglied des Zeigefingers massiert von innen nach außen (Bl 2, YuYao Ex, bis 3E 23) an der Braue entlang. Schützt die Augen und baut auf. 9x jede Richtung

2. Augenlider streichen

Daumen liegen gestreckt auf dem Ende des Zeigefingers.

Beginnend bei BL 1 ganz sanft über die geschlossenen Augenlider mit dem ganzen Daumen streichen über GB 1 bis zu den Schläfen.

Die Punkte werden stimuliert, ohne sie direkt zu drücken. 18x

3. Den Rand der Augenhöhle drückend massieren

Vorbeugung gegen Erkrankungen und Nachlassen der Sehkraft.

Kräftigt alle Strukturen (Halteapparat); regt Qi und Blut an.

Mit dem Daumenknöchel am knöchernen Rand zuerst nach unten/ außen über quihou um das Auge herum reiben.

(Bl 1, Bl 2, Ex 3, 3E 23, GB 1, Ex /, Ma 1)

9x in die eine, 9x in die andere Richtung

4. Augapfel bewegen

Innere Massage, um die Zirkulation anzuregen; Beweglichkeit von Pupillen und Muskeln; gegen Veränderungen der Gefäße der Netzhaut und Verkalkung.
Erreicht die Blutgefäße der inneren Versorgung und des Gehirns (<= Einfluss).

Mit geschlossenen Augen möglichst rund kreisen .
Mit offenen Augen bei entzündeten, roten Augen zum ableiten.
Erst im Uhrzeigersinn, dann entgegen; jeweils 9x

5. Beide Augen wärmen

Hände warm reiben; leicht gebeugte Hand/ Laogong über die Augen legen, um zu wärmen und zu beruhigen. Gleicht die Anstrengung der vorigen Übung aus.
Augen schließen. Entspannungsgefühl soll sich einstellen. 3x reiben u. wärmen

6. In die äußerste Ferne blicken

Möglichst weit in die Ferne schauen, am besten auf einen grünen Baum.
Scharf stellen und Blick lösen 3x im Wechsel; dann 1-3min.
Entspannt und kräftigt.

Mund Qigong

Gegen Mundgeruch, Zahnfleischentzündung, Geschwüre, Erkrankungen des Zahnfleisch, der Zunge und Zähne. Qi- und Blutzirkulation im Mund verändern = Vorbeugung und Heilung.

Alle Mundübungen stärken die Milz, weil sie sich in den Mund öffnet.

2. Zungenbewegungen

„Der weinrote/ purpurrote Drache bewegt das Meer“

2 Methoden: - innerhalb der Zahnreihen in und gegen den Uhrzeigersinn kreisen
- außerhalb „ „ „

Die Zunge kreist am Rand zum Zahnfleisch entlang.

1. Zähne klopfen

Zähne stabilisieren, Niere stärken = Niere bringt Knochenmark und Gehirn hervor.
Zahnreihen aneinander klappern; richtig beißen

Kraft dosieren. Jeder Zahn soll erreicht werden = Kiefer bewegen.

Den Mund in 4 Teile teilen: **Backenzähne 2x, Schneidezähne 2x, Eckzahn links 1x, rechts 1x;**
6x9 = 36x

Gesammelten Speichel in 3 Portionen schlucken.

3. Allen Speichel sammeln und schlucken

36x mit dem Speichel den Mund spülen.

Es entsteht viel Speichel = kostbare Flüssigkeit, **Himmelswasser**

Der Speichel wird in 3 kleinen Portionen bis in's Dantian geschickt.

Nasen Qigong

Vorbeugung und Heilung; setzen Qi-Fluss in Gang. Abwehrkraft der oberen Atemwege wird gestärkt. Bei allen Arten von Schnupfen, chronischen- und allergischen Entzündungen, Nebenhöhlenerkrankungen, Erkältungen mit Kopfdruck
Die Lunge öffnet sich in die Nase => Massage wirkt auf die Lunge.

1. Entlang der Nase reiben

Shangshang-Punkte verbinden (Endpunkte von Lunge- und Dickdarm- LB), die Punkte an Daumen und Zeigefinger kneten sich gegenseitig.
Daumenknöchel reiben auf und ab
von Di 20 über BL 1, Bl 2; yintang Ex 1
bis shenting Du 24. 18x

2. Yingxiang drückend massieren

Yingxiang Di 20 neben dem Nasenflügel kreisend massieren
Jede Richtung 9x

Ohren Qigong

Vorbeugung und Heilung von Tinnitus, Taubheit, Ohrentzündung;
Niere öffnet sich in das Ohr ⇔ rückwirkend auf Nierenenergie;
stärkt die Lenden und festigt die Nieren.
Im Ohr ist der ganze Körper noch einmal abgebildet (Embryo).
Über die Reflexpunkte sind alle Strukturen des Körpers erreichbar.

1. Äußere Ohrleiste (Helix) massieren

3 Finger (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) kneten von der Mitte der Krempe nach oben, dann Spitze zupfen; dann von der Mitte bis zum Ohrläppchen kneten, zupfen. 9x, 12x oder 18x im Wechsel

2. Vor und hinter der Ohrmuschel reiben

Finger strecken, Daumen anlegen (massiert 3E 17);
Zwischen Zeige- und Mittelfinger Linie vor und hinter dem Ohr auf- und abreiben (vorne 3 Punkte = Höhrpalast, 3E 21, Dü 19, Gb 2), hinten Gb-LB.
Langsam reiben, die Vorstellungskraft muss folgen können.

3. Gesamte Ohrmuschel reiben

Die gesamte Handfläche schiebt nach hinten über die ganze Ohrfläche.
Beim Zurückziehen klappt das Ohr um und wir massieren die Rückseite.
Senkt auch Bluthochdruck durch Extrapunkte. 18x

4. Tragus drücken

Über die innere Ohrmuschel sind alle Zang Fu zu erreichen.

Den Zeigefinger von innen gegen den Tragus drücken; dann der Schnecke von unten nach oben folgend massieren; wieder zurückmassieren und den Tragus drücken. Gleichzeitig beide Ohren behandeln. 9-12x

5. Finger, der den Himmel durchgängig macht

Spricht den Höhrnerv an; macht Öffnungen durchgängig.

Ohröffnung mit dem Finger verschließen, bis man nichts mehr hört; Dann plötzlich öffnen, so dass ein Geräusch entsteht.

6. Die Himmelstrommel zum Tönen bringen

Hat Wirkung auf das zentrale Nervensystem, Atmung und Kreislauf (Herz, Lunge), „Gehirn erwecken“ = Durchblutung von Schädel und Gehirn;

Handflächen liegen wie eine Muschel über den Ohren, der Zeigefinger liegt auf dem Schädelrand, der Mittelfinger schnippt klopfend auf die Schädelbasis. 24x

.....
Bei den gesamten vorbeugenden Übungen sollte die Reihenfolge der 5 Elemente eingehalten werden, um die Wirkung zu verbessern = Massage der 5 Wandlungsphasen Holz - Augen, Feuer - Zunge, Erde - Mund, Metall - Nase, Wasser - Ohren
.....

Gesichtsmassage

Abschluss der Selbstmassagen der einzelnen Öffnungen als Regulation des Gesamten; Belebung.

Fördert die Durchblutung, stärkt die Muskulatur, reduziert Falten; Kopf und Augen werden klar, das Gesicht strahlt

Ausarbeitung und copyright Ulla Bremer

www.qigong-und-toepfern.de

*Mit Energie
durchs Leben*



im Alltag