

# *Qigong*



## Regulierung des Körpers

Geschlossener Stand

1. Finger vor Dantian verschränken; Hände bis über den Kopf heben, nach oben dehnen
2. Seitlich nach links und rechts neigen; Arme bleiben oben
3. Den Körper nach links und rechts drehen
4. Leicht in die Knie gehen, nach hinten beugen; Handflächen nach oben
5. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne sinken lassen
6. Nach links und rechts drehen
7. In die Hocke gehen
8. Die Fesseln umfassen
9. Mit geradem Rücken aufrichten, Hände gleiten an den Außenseiten der Beine bis seitlich neben den Körper
10. Arme seitlich bis Schulterhöhe heben – einatmen
11. Arme seitlich sinken lassen, leicht die Knie beugen – ausatmen; 3x

## 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 wei<sup>qi</sup> und schützt so die Oberfläche

Mit Empfehlung von Ulla Bremer [www.qigong-und-toepfern.de](http://www.qigong-und-toepfern.de)