

2020  
Jänner

# Immunsystem Qi Gong

nach Meister Zhang Xiao Ping

Übungen – Schlafen – Lachen - Essen – Denken



Dokumentiert von Dr. Claudia Reichhalter  
Entspannungstraining Medizin in Neuwaldegg,  
Neuwaldeggerstr. 2, 1170 Wien, Tel.: 0680/3184002  
[www.entspannung-lernen.at](http://www.entspannung-lernen.at) e-mail: [entspannung-lernen@utanet.at](mailto:entspannung-lernen@utanet.at)



## **Ein kurzes Vorwort:**

*Ich möchte mich herzlich bei Meister Zhang für seine Geduld bedanken, uns Qi Gong und TCM-Grundlagen immer wieder zu erklären.*

*Gleichzeitig möchte ich mich für die sicherlich in diesem Skriptum vorhandenen Fehler entschuldigen. Ich habe es so verfasst, wie ich es verstanden habe. Wenn jemandem ein Fehler auffällt, bin ich dankbar für ein e-mail (Adresse siehe Titelblatt), damit ich die entsprechende Korrektur durchführen kann.*

Wien am 15.5.2019

*Dr. Claudia Reichhalter*

## **Quellennachweis:**

Meister Zhang Xiao Ping, Kremsergasse 1/2 (Eingang Fleschgasse), 1130 Wien, [www.zhang.at](http://www.zhang.at), [zhangxp@aon.at](mailto:zhangxp@aon.at),  
Tel: 01/2700688

G. König, I. Wancura: Neue Chinesische Akupunktur, Lehrbuch und Atlas der Akupunktur-Punkte ISBN 3-85175-670-3

G. König, I. Wancura: Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur, Band 1+2, Verlag Wilhelm Maudrich ISBN 3 85175 294 5

Zhang Yu Huan und Ken Rose: Den Drachen reiten – Die kulturellen Wurzeln der Traditionellen Chinesischen Medizin

Dr. Christopher Po Minar: Der Weg des Meisters – Das Geheimnis des Qigong und der Traditionellen Chinesischen Medizin

Giovanni Maciocia: Grundlagen der Chinesischen Medizin, 3. Auflage, Elsevier, ISBN 978-3-437-56581-6



## Inhalt:

Vorwort, Quellennachweis.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	2
Einleitung.....	3
1. Atmung „Energie heben“ .....	5
2. Guolin-Gehen .....	9
3. Finger-Qi Gong .....	19
Übungen gegen Demenz .....	25
Energietore öffnen .....	27
Augen-Qi Gong .....	29
4. Finger schütteln.....	31
5. Arme pendeln/schütteln .....	34
6. Beine pendeln/schütteln.....	44
7. Körper-Energiepunkte klopfen.....	45
8. Lymphe klopfen.....	53
Meridianlinienmassage .....	55
9. Energie sammeln.....	60
10. Mudras .....	62
11. Mit dem Körper lachen (wird erst später unterrichtet)	
12. Daoistisches liegendes Qi Gong .....	64
13. Buddhistisches Lotusblumen-Qi Gong	
14. Ernährungstipps .....	69
15. Schlechte Emotionen ausgleichen (wird erst später unterrichtet).....	74
TCM-Grundlagen und Philosophie .....	80
TCM-Übungen bei speziellen Beschwerden.....	104



# Immunsystem-Qi Gong

Diese Qi Gong-Form unterstützt das Immunsystem. Gesunde Leute können damit Ihre Gesundheit unterstützen (Prophylaxe), wenn bereits eine Erkrankung aufgetreten ist, kann dieses Qi Gong – zusätzlich zu einer Therapie - den Heilungsprozess unterstützen. In Asien (Japan, Hongkong, China) konnten damit gute Erfolge bei Krebserkrankungen erzielt werden.

## **Zeichen eines geschwächten Immunsystems:**

Man ist immer müde, häufige Infekte, eine Verletzung braucht länger als üblich zum Heilen.

Für ein starkes Immunsystem müssen Geist (Yang) und Körper bzw. Organe (Yin) zusammengeführt werden.

Dazu sind 3 Dinge besonders wichtig:

- Schlafen (8 Stunden)
- Eine glückliche, optimistische Lebenseinstellung
- Richtig Essen (Fisch, Fleisch, Gemüse, Reis) – nicht einseitig!

Für das Immunsystem ist v.a. die Nierenenergie von Bedeutung, daher stärkt dieses Qi Gong insbesondere die Nierenenergie. Wenn genug Yang-Qi im Körper ist, kann er durch Krankheiten nicht angegriffen werden.

Das Immunsystem-Qi Gong besteht aus Übungen im Stehen, Atmung, Meridianlinien klopfen, im Sitzen und im Liegen, Schlafen, Lachen, Essen und Denken. Die Gesamtheit macht das gute, starke Immunsystem aus.

Im Detail setzt sich das Immunsystem-Qi Gong aus 15 Übungen bzw. Übungsgruppen zusammen:

1. Langes Leben Qi Gong - Atem: „Die Energie heben“
2. Guolin-Gehen 1+2
3. Finger-Qi Gong
4. Finger schütteln
5. Arme pendeln – Ping soi gong
6. Beine schütteln – Meridianlinien regulieren
7. Den ganzen Körper klopfen – Punkt-Klopfen
8. Lymphe klopfen (8 Stellen klopfen zum Entgiften) und Meridianlinienmassagen
9. Energie sammeln (Stehende Säule - Yang sammeln für ein starkes Immunsystem)
10. Mudras
11. Mit dem ganzen Körper lachen (durch bestimmtes Organdenken)
12. Die 13 Übungen des daoistischen liegenden Qi Gong
13. Buddhistisches Lotusblumen-Qi Gong
14. Ernährungstipps
15. Schlechte Emotionen ausgleichen. Die Qi-Energie hängt auch davon ab, was man denkt.

Bisher wurden noch nicht alle Punkte behandelt.

Wichtig ist das regelmäßige Üben (jeden Tag!). Man muss aber nicht alle Übungen jeden Tag durchführen, man sucht sich die passenden Übungen aus.

Stand: Jänner 2020

## Jede Qi Gong – Übung besteht aus 3 Teilen:

1. Beginn
2. Übung
3. Schluss

### Beginn = Grundhaltung:



- Die Füße stehen nebeneinander.
- Die Augen sind leicht geschlossen.
- Die Hände liegen unterhalb des Nabels am Unterbauch, die Handflächen zum Körper gewendet. Frauen die rechte Hand zuunterst, Männer die linke.
- Die Zunge liegt am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen (Ausnahme bei Bluthochdruck: Die Zunge liegt hinter den unteren Schneidezähnen).
- Ein paar Sekunden in Ruhe und Demut verharren (siehe Zusatz-Info<sup>1</sup>). Respekt zur Natur.
- Mit dem linken Bein in den schulterbreiten Stand treten und mit der Übung / den Übungen beginnen.

### Übung:

Siehe bei den einzelnen Kapiteln

### Schluss:

- Augen leicht geschlossen halten (geistig erholen) – ein paar Sekunden
- Augen öffnen
- Linkes Bein zum rechten stellen.

# 1. Atemtechnik für ein langes Leben

Wie wichtig der Sauerstoff in der Therapie von Tumorzellen ist wurde 2019 auch durch die Vergabe des Medizinnobelpreises zum Thema Sauerstoff gewürdigt. Siehe auch z.B.: <https://kurier.at/gesund/medizin-nobelpreis-fuer-drei-zellforscher/400639757>

Durch diese von daoistischen Mönchen entwickelten Atemtechniken wird die Sauerstoffaufnahme in den Körper erhöht. Das stärkt die Niere und die Lunge. Aus TCM-Sicht wird beim Einatmen die Nierenenergie gestärkt, gelangt tief in die Lunge, beim Ausatmen stärkt die Energie den ganzen Körper.

Diese Übung wird auch als „Rettungsübung“ bezeichnet. Sie sollte sofort nach der Erstdiagnose einer Erkrankung ausgeführt werden, wenn man z.B. ein schlechtes Untersuchungsergebnis erfahren hat. Sie gibt dem Körper genug Qi, schlechte Bakterien vermehren sich nicht mehr (so schnell).

## Grundhaltung:



- Die Füße stehen nebeneinander.
- Die Augen sind leicht geschlossen.
- Die Hände liegen unterhalb des Nabels am Unterbauch, die Handflächen zum Körper gewendet. Frauen die rechte Hand zuunterst, Männer die linke.
- Die Zunge liegt am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen (Ausnahme bei Bluthochdruck: Die Zunge liegt hinter den unteren Schneidezähnen).
- Ein paar Sekunden in Ruhe und Demut verharren (siehe Zusatz-Info<sup>1</sup>). Respekt zur Natur.

3x ein und ausatmen: Wenn man krank ist (egal ob Krebs oder nur ein Schnupfen): zuerst mit leicht geöffnetem Mund ausatmen (entgiften). Gesunde Personen, die nur prophylaktisch üben, atmen zuerst ein.

## 1) „Die Energie heben“

Die Zunge liegt am oberen Gaumen (Bluthochdruck s.o.)

Mit dem linken Bein in den schulterbreiten Stand treten.

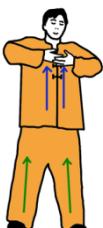
Der Blick ist gerade horizontal gerichtet.

Das Heben soll kräftiger erfolgen als das Senken.



**Ausatmen** (durch die Nase):

- in die Knie gehen – dabei den Oberkörper nur senken, nicht nach vorne beugen!
- Hände schüsselförmig vor den Unterbauch führen, die rechte Hand liegt auf der linken. Beide Handflächen schauen nach oben.



**Einatmen** (durch den leicht geöffneten Mund, wobei die Zunge weiterhin am oberen Gaumen liegt):

- Beine strecken und Dampfpunkt anziehen („zwicken“<sup>2</sup>)

- Hände bis in Höhe Danzhong<sup>3</sup> (= Brusthöhe) heben (die Handflächen schauen weiterhin nach oben). Dabei werden die Schultern absichtlich hochgezogen (verstärkte Sauerstoffaufnahme).
- Das Strecken der Beine erfolgt etwas früher als das Heben der Hände.

### Die Dantian-Energie geht zum Gehirn.

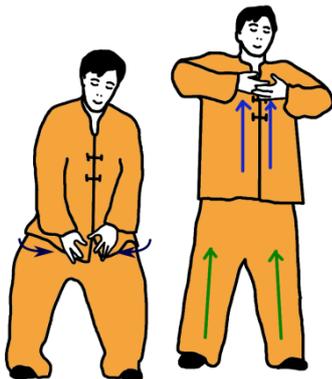
**Ausatmen** (durch die Nase, Mund leicht geschlossen), dabei

- Langsam in die Knie gehen
- Hände bis vor den Unterbauch senken (die Handflächen schauen weiterhin nach oben. Evt. die Hände vor dem Unterbauch ein wenig zur Seite öffnen und wieder schließen, um neue Energie zu sammeln-dabei schauen die Handflächen leicht schräg nach oben). Die Schultern wieder fallen lassen.
- Dampfpunkt entspannen



- Das Senken der Hände erfolgt etwas früher als das Sinken der Beine.

### Die Gehirn-Energie geht zum Dantian.



Wieder Einatmen usw.

### **Am Ende der Übung:**

Das linke Bein zum rechten heranziehen.

Ein paar Sekunden mit geschlossenen Augen ruhig stehen.

### **Wirkung:**

Das Heben und Senken, Ein- und Ausatmen in Kombination mit dem An- und Entspannen des Dampfpunktes wirkt wie eine Pumpe. Man trainiert die Organe durch diese hebende und senkende Kraft.

Man hebt z.B.

- die Milzenergie (verbessert die Laune, man denkt optimistischer)
- die Leberenergie: unbedingt nach oben und außen heben
- die Nierenenergie

Man senkt

- die Lungenenergie (hilft gegen Husten)
- die Magenenergie

So wird der Kleine Kreislauf aktiviert. Die Energie im Zentralkanal (Zhong Mai) kann frei fließen.

Am Schluss den linken Fuß wieder neben den rechten zurückstellen.

## Wann und wie lange üben?

---

- 5 Minuten zur Vorbeugung, 15 Minuten bei einer Erkrankung als Therapie durchführen.
- Am besten im Freien oder vor dem offenen Fenster üben (gegebenenfalls warm anziehen)
- Sehr gut auch in der Nähe von Wasser und Weiden
- Nicht bei starkem Wind!
- Man kann zu jeder Tageszeit üben.
- Die Himmelsrichtung ist egal.

## Wirkung:

---

- Hauptwirkung ist das Training der Nierenenergie.
- Verstärkte Sauerstoffaufnahme.
- Das An- und Entspannen des Dampfpunktes saugt das Qi wie ein Schwamm in das untere Dantian und die Nieren<sup>2</sup>.
- Die Nierenenergie wird nach oben zum Gehirn transportiert, die Gehirnenergie wird zum Dantian nach unten transportiert.
- Bei der Übung werden sowohl Erde-Qi als auch Himmels-Qi in den Körper aufgenommen, sie werden beim Einatmen ins Dantian „gesaugt“. Beim Ausatmen wird das Qi dann in den ganzen Körper geschickt
- Gut für die Niere, Zähne, Sehen, Hören, Haare, Nägel, Knie, Wirbelsäule, Knochen, Gedächtnis
- Die verstärkte Sauerstoffaufnahme bekämpft Krebszellen. In China sagt man: „Wenn man lange leben will, muss man mehr einatmen“)
- Sauerstoff und Vitamine sind wichtig für das Immunsystem.
- 

## Wenn einem während des Übens schwindlig wird:

---

Ist ein gutes Zeichen. Zeigt, dass eine Reaktion ausgelöst wurde und die Übung wirkt.

## Zusatz-Infos:

---

### 1 Geisteshaltung:

Man beginnt die Übung, so wie alle Qi Gong-Übungen, in einem Zustand der Demut. So verharrt man vor der Übung ein paar Sekunden.

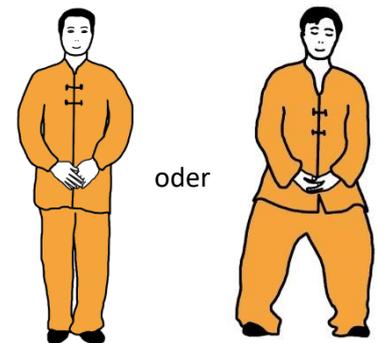
Dies weckt das „hui“. Hui 慧, die „Weisheit“. Wenn man hui öffnet, kann man Himmel und Erde spüren, die Pflanzen und die Tiere.

Wenn das hui zu ist, dann ist zhī 知. Zhī bedeutet nur „Wissen“, ist noch keine so hohe Stufe wie hui. Über dem Wissen steht die Weisheit.

**Qi Gong ist jing – hui (= Körper - Geist).**

Hui wird durch Bescheidenheit und Demut geöffnet, so kann man sich spirituell öffnen und versteht schneller.

Beim Üben wandelt man die Weisheit zu Qi. Geist ist Yang und wandert zum Körper (Yin)



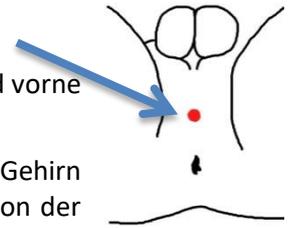
## 2 Das Anziehen des Dampunktes = Ren Mai (KG) 1 = huì yīn 会阴:

Bewirkt eine Aufnahme des Erde-Yin in den Körper (=Pflücken des Erde-Yin).

Es geht hinten entlang des Du-Mai hinauf bis zum Kopf (Kundalini-Energie) und vorne entlang des Ren-Mai hinunter usw. = Kleiner Energiekreislauf.

Wenn man regelmäßig den Transport der Kundalini- bzw. Nieren-Energie ins Gehirn praktiziert, wird man im Alter nicht vergesslich. Die Gehirn-Energie kommt von der Niere-Knochenmark.

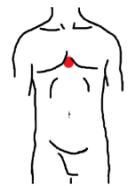
Das Geheimnis für ein langes Leben liegt im Anziehen des Dampunktes bzw. des dadurch bedingten ständigen Transportes des Qi vom Dampfpunkt zum Unteren Dantian.



## 3 Ren Mai 17 = Tan Zhong (oft auch shān zhōng oder Dánzhōng geschrieben) drücken 膻中

Immer wieder drücken und massieren oder klopfen. Wenn das Drücken nicht schmerzt, ist man gesund. Bei Schmerzen, dann reiben.

Lokalisation: Brustmitte auf der Medianlinie in Höhe des 4. Zwischenrippenraumes, in der Mitte zwischen den beiden Mamillen (beim Mann)



Wirkung:

- Die Chinesen tragen gerne Jadeschmuck vor Tan Zhong, denn Jade kann den Qi-Fluss verstärken
- Bei einem Stau hat man immer Husten und ist traurig, hat Hautprobleme (Juckreiz)
- Durch den Magen bzw. die Nahrungsaufnahme wird im ganzen Körper Qi erzeugt, dieses Qi trifft sich in Tan Zhong
- Wenn in Tan Zhong die Energie gut ist, ist das gut für das Herz und gut für die Atmung

## 2. Guolin-Gehen = Guolin-xíng 行

### ANFANGSÜBUNG:

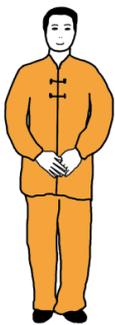
Sie wird vor allen Übungssystemen ausgeführt.

Während der gesamten Übungszeit die Zungenspitze leicht an den Gaumen hinter die obere Zahnreihe legen (Ausnahme bei Bluthochdruck: Die Zunge liegt hinter den unteren Schneidezähnen).

Die Anfangsübung wird, je nach Erkrankungsstadium unterschiedlich ausgeführt:

#### Grundhaltung:

---



- Die Füße stehen nebeneinander.
- Die Augen sind leicht geschlossen.
- Die Hände liegen unterhalb des Nabels am Unterbauch (über dem unteren Dantian<sup>3</sup>), die Handflächen zum Körper gewendet. Frauen die rechte Hand zuunterst, Männer die linke.
- Die Zunge liegt am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen (Ausnahme bei Bluthochdruck: s.o.).

#### Anfangsübung: 3x atmen

---

Es wird mit dem Ausatmen begonnen.

Das Einatmen erfolgt immer durch die Nase, das Ausatmen kann durch die Nase oder durch den Mund erfolgen.

Dann: Linkes Bein in den hüftbreiten Stand stellen.

**Bei Gesunden oder wenn eine Erkrankung** gerade erst diagnostiziert wurde und / oder bei schlechten Blutwerten:

Nach dem Ausatmen werden die Hände gerade nach unten gestreckt, links und rechts neben den Hüften.



#### **Bei Krebs (auch nach einer Chemo- oder Strahlentherapie):**

Die kleinen Finger berühren den Gürtelmeridian<sup>1</sup>. Die Handflächen sind nach oben gerichtet, die Finger schräg nach unten.

Bei einer **Erkrankung im mittleren Körperbereich:**

Lockere Fäuste machen und in der Taille links und rechts aufstützen.

Dann wird mit geschlossenen Augen 3x tief ein- und ausgeatmet.



### Kranke Leute:



#### Kranke Leute atmen zuerst aus (entgiften):

Der Mund ist leicht geöffnet. Dabei die Hände vom Unterbauch lösen, bis die Handflächen nach unten schauen.

Aus dieser Position werden die Hände in Nabelhöhe beim Ausatmen zur Seite bewegt, bis die Fingerspitzen nach vorne gerichtet sind (nicht nach außen drehen!).



Hände wenden und beim Einatmen die Hände wieder unter dem Nabel einander nähern, wobei die Laogong-Punkte zueinander gerichtet sind (s.o.)

Wieder wenden und noch 2x wiederholen (also insgesamt 3x ausführen)

### Gesunde Leute:

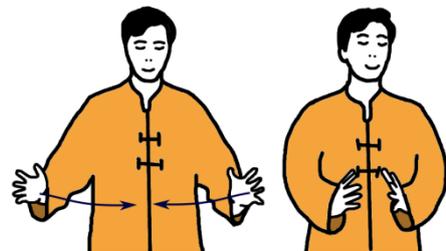
#### Gesunde Leute (die nur üben, um gesund zu bleiben) atmen zuerst ein:

Dabei nähern sich die Handflächen vor dem Bauch (Abstand ca. 10 cm), die Fingerspitzen schauen nach vorne, die Laogong-Punkte<sup>2</sup> sind einander zugewendet.

Beim Ausatmen werden die Handflächen nach außen gedreht.

Hände wenden und beim Einatmen die Hände wieder unter dem Nabel einander nähern.

Wieder wenden und noch 2x wiederholen (also insgesamt 3x ausführen)



Beim Guolin Qi Gong unterscheidet man 7 Übungsschritte bzw. 7 Übungssysteme. Bei einem Übungsdurchgang kann je nach Belieben und zur Verfügung stehender Zeit nur ein Schritt oder alle 7 Schritte hintereinander geübt werden.

In jedem Fall wird mit der Anfangsübung begonnen und zuletzt die Schlussübung durchgeführt.

# 1. Der einfache Schritt:

## Atmung:

Man kann anfangs im Stehen üben. Sobald das klappt, übt man im Gehen.

Man atmet beim Vorwärtsschritt durch die Nase ein.

Beim Aufsetzen der Zehenspitzen (des anderen Beins) wird ausgeatmet. Die Ausatmung erfolgt durch die Nase oder den Mund, möglichst ohne dabei ein lautes Atemgeräusch zu machen. Bei der Ausatmung wird entgiftet.

## Fußbewegung:

Einatmen und mit dem linken Bein einen geraden Schritt nach vorne machen, mit der Ferse zuerst aufsetzen	Ausatmen und mit dem rechten Fuß so weit nachziehen, dass die rechten Zehenspitzen* in mittlerer Höhe des linken Fußes aufsetzen	Einatmen und mit dem rechten Bein einen geraden Schritt nach vorne machen, mit der Ferse zuerst aufsetzen	Ausatmen und mit dem linken Fuß so weit nachziehen, dass die linken Zehenspitzen in mittlerer Höhe des re Fußes sanft aufsetzen
			

\*dabei berühren die ganzen Zehen bis zu den Ballen den Boden. Der mittlere und hintere Sohlenbereich bzw. Ferse sind erhoben. Es sind hierbei beide Knie leicht gebeugt.

Wenn die Erkrankung in der linken Körperhälfte gelegen ist (auch Herz und Dünndarm) oder wenn man vorbeugend übt, beginnt man mit dem linken Bein. Wenn die Erkrankung in der rechten Körperhälfte gelegen ist beginnt man mit dem rechten Bein. Man geht dabei gerade vorwärts.

## Handbewegung:

Mit nach unten gerichteten Handflächen mit den Händen pendeln. Dabei wird der Daumen nach innen auf die Handfläche gelegt, auf den Ringfingerwurzelpunkt (am Ringfinger verläuft der Dreifach-Erwärmer-Meridian, dadurch wird der ganze Körper repräsentiert). Durch das Schließen der übrigen Finger um den Daumen (wògù<sup>2</sup>) werden auch die anderen Meridiane der Hand und damit die zugehörigen Organe stimuliert: Lunge, Dickdarm, Perikard, Herz und Dünndarm.



Beim Schritt links vor pendeln die Hände nach links, der Daumen ist nach innen geschlagen, der 2. bis 5. Finger sind gestreckt. Durch das nach unten wenden



der Handfläche wird entgiftet.



Bei der Zehenspitzlandung des rechten Fußes pendeln die Hände nach rechts, der 2. bis 5. Finger schließen sich um den Daumen und verstärken damit den Akupressurdruck auf den Ringfingerwurzelpunkt.

Seitlich pendeln die Arme bis in etwa Erkrankungshöhe. Wenn die Erkrankung in der unteren Körperhälfte gelegen ist, pendeln die Arme mit geöffneten 2. – 5. Fingern nur bis in Unterbauchhöhe, bei einer Baucherkrankung in Bauchhöhe, bei einer Lungen- oder Brustkrankung dementsprechend höher. Auf der Seite des Faustschlusses befindet sich die seitliche Hand neben der Hüfte, die vordere Hand vor dem unteren Dantian.

Beim Schritt rechts vor pendeln die Hände nach rechts, der Daumen bleibt nach innen geschlagen, der 2. bis 5. Finger werden wieder gestreckt.

Bei der Zehenspitzlandung des linken Fußes pendeln die Hände nach links, der 2. bis 5. Finger schließen sich wieder um den Daumen und verstärken damit den Akupressurdruck auf den Ringfingerwurzelpunkt.

### Gesamter Übungsablauf im Stehen:

- Das Gewicht auf das linke Bein verlagern

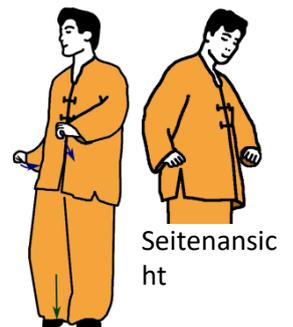


- Der Kopf dreht gemeinsam mit den (fast) gestreckten Armen nach rechts (Yang). Das linke Bein ist gestreckt. Gleichzeitig wird der rechte Fuß leicht gehoben. Die Daumen werden an das Grundgelenk des Ringfingers gelegt, die anderen Finger sind gestreckt – senden.



- Sobald die rechte Zehenspitze aufsetzt (in Höhe der Fußmitte des linken Fußes in 1 ½ Faustbreite Entfernung zum linken Fuß) werden beide Fäuste geschlossen und nähern sich dem Körper (wògù) – empfangen (Yin). Beide Knie sind leicht gebeugt. Dabei ausatmen.

Die linke Faust befindet sich knapp vor dem Unterbauch (berührt ihn aber nicht!). Die rechte Faust befindet sich neben der rechten Hüfte



Seitenansicht



- Die Fäuste öffnen sich (der Daumen bleibt an der Basis des Ringfingers liegen), das rechte Bein wird schulterbreit aufgesetzt, zuerst die Ferse.
- Der Körper dreht nach vorne, dabei einatmen
- Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, der linke Fuß gehoben. Gleichzeitig werden die gestreckten Arme nach links gependelt, 2.-4. Finger geöffnet, der Kopf dreht mit nach links.

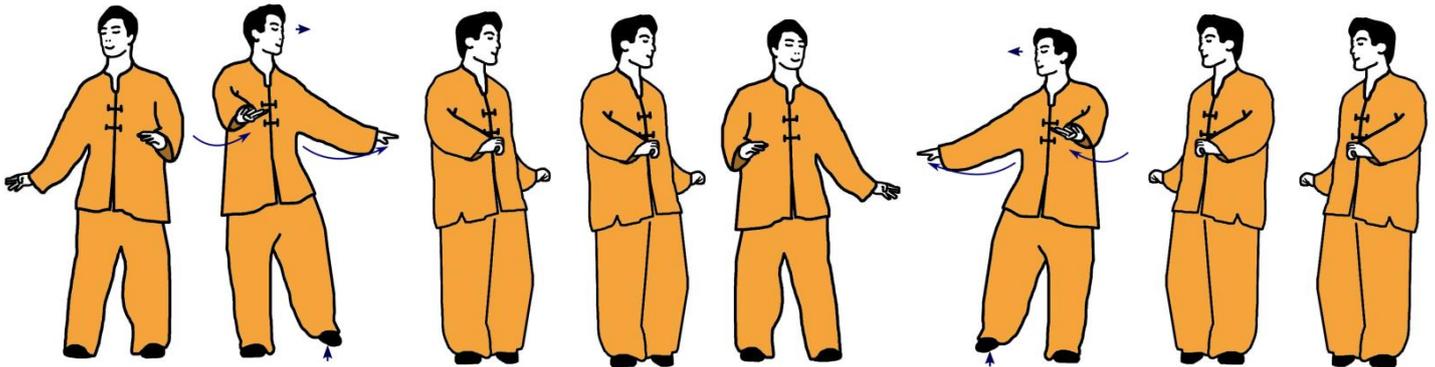




- Sobald die linke Zehensitze aufsetzt wieder Faustschluss, die Fäuste nähern sich dem Körper ohne ihn zu berühren wògù<sup>2</sup>: die linke Faust in Hüfthöhe, die rechte Faust vor dem Bauch. Dabei ausatmen.

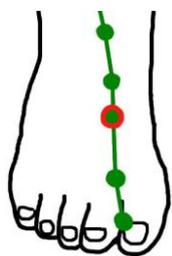
usw.

Danach dieselbe Bewegung mit doppeltem Aufsetzen der Fußspitze durchführen:



Dabei wird der Nieren- und Lebermeridian am Fuß doppelt stimuliert.

Während der Fuß 2x auftritt, bleiben die geschlossenen Fäuste vor dem Unterbauch bzw. Hüfte (werden also nicht 2x geschlossen)



⇐ Lebermeridian

Beginn des Nierenmeridians = N1<sup>5</sup> ⇨



### Energiefluss während der Übung:

Wenn das linke Bein den Schritt macht (Blick links, Hände links), fließt das Qi vom linken Fuß über das linke Bein bis zum Kopf hinauf, durch die Kopfdrehung wird es auf die rechte Seite geschickt. Wenn das rechte Bein den Schritt macht, umgekehrt: von der rechten Seite holen – Kopfdrehen – und geben für die linke Seite. Dadurch entsteht ein ausgeglichener Qi-Fluss in beiden Körperhälften.

Yang bedeutet: Qi nach außen, Yin bedeutet Qi nach innen. Wenn die gestreckten Arme den Bogen zur Seite machen = Yang. Wenn die Hände zu Fäusten geschlossen und zum Körper gezogen werden (vor das Untere Dantian und die Hüfte, wogu) = Yin.

## Wirkung:

---

- Das Aufsetzen der Zehenspitze massiert und stimuliert Leber- und Nierenmeridian
- Der Druck auf die Ringfingerwurzel stimuliert den Dreifach-Erwärmer-Meridian. Die anderen Finger schließen sich um den Daumen und stimulieren die übrigen Armmeridiane, die an den Fingerspitzen beginnen oder enden (Lunge, Dickdarm, Perikard, Dünndarm und Herz) = Wògù<sup>2</sup>. Das bedeutet: Die sexuelle Energie (Jǐng<sup>3</sup>, sexuelle Essenz) kann konserviert werden (geht nicht verloren)
- Das Kopfdrehen massiert Dazhui<sup>4</sup>
- Diese Übung kann sofort das Qi wecken

Diese Übung sollte nach erfolgter Krankheitsdiagnose für 1 - 2 Monate jeden Tag 15 Minuten lang durchgeführt werden (erste Hilfe-Maßnahme). Man sollte mit einer mittleren Geschwindigkeit gehen.

## 2. Der zweifache Schritt

Nachdem die erste Übung 1 – 2 Monate durchgeführt wurde, kann mit Übung 2 begonnen werden:

### Atmung:

---

Man verwendet die sogenannte „Windatmung“. Das bedeutet: Man atmet durch die Nase zweimal hintereinander kräftig kurz ein, immer wenn der Kopf gerade nach vorne schaut (vermehrte Sauerstoffaufnahme) und einmal durch die Nase oder den Mund lang aus, wenn die Zehenspitzen aufgesetzt werden. Die Chinesen sagen: xi xi hu (sprich: schi schi hu), das bedeutet: ein ein aus.

ein | | aus  
ein | |

Bei zu geringer Sauerstoffaufnahme kann es auch bei gesunden Menschen zu einer verminderten Kapillarkreislaufdurchblutung kommen, wodurch auch die Gewebe nicht optimal mit Sauerstoff versorgt werden. Symptome: Müdigkeit, Lustlosigkeit, Kopfschmerzen, kalte Füße, erniedrigte Temperatur u.a.m.. Sauerstoffmangel in Verbindung mit einem geschwächten Immunsystem begünstigt das Entstehen schwerer Erkrankungen wie Krebs.

### Fussbewegung:

---

Wenn die Erkrankung in der linken Körperhälfte gelegen ist (auch Herz und Dünndarm) oder wenn man vorbeugend übt, beginnt man mit dem linken Bein.

Wenn die Erkrankung in der rechten Körperhälfte gelegen ist beginnt man mit dem rechten Bein.

Einatmen und mit dem linken Bein einen geraden Schritt nach vorne machen, mit der Ferse zuerst aufsetzen. Nochmals einatmen und mit dem rechten Bein einen geraden Schritt nach vorne machen (mit der Ferse zuerst aufsetzen). Ausatmen und mit dem linken Fuß so weit nachziehen, dass die

linken Zehenspitzen in mittlerer Höhe des rechten Fußes aufsetzen. Nach beliebiger Übungsdauer das Bein wechseln.

## Handbewegung:

---

Wie beim einfachen Schritt pendeln die Hände mit nach unten gerichteten Handflächen. Dabei wird der Daumen wieder nach innen auf die Handfläche gelegt, auf den Ringfingerwurzelpunkt (s.o.).

- Beim Schritt mit dem linken Bein nach vorn pendeln die Hände bei gestreckten Armen nach rechts. 1. Mal Einatmen

Achtung: Die linke Hand pendelt dabei nur bis vor das Untere Dantian, die rechte Hand bis neben die rechte Hüfte. Qi Gong stellt wieder das natürliche Gleichgewicht her, bringt unsere Energie wieder in die Mitte.

- beim Schritt mit dem rechten Bein pendeln die Hände mit gestreckten Armen nach links. 2. Mal einatmen.
- bei der Zehenspitzlandung des linken Fusses Faustschluss, wobei die Ellenbogen leicht gebeugt werden, rechte Faust wird knapp vor das untere Dantian, die linke Faust knapp neben die rechte Hüfte geführt. Ausatmen.



Merke: Wenn man das linke Bein hebt, pendeln die Hände nach rechts und umgekehrt. Das Pendeln erfolgt also immer gegenläufig zum Bein!

Die Hand-Pendelhöhe ist gleich wie beim einfachen Schritt.

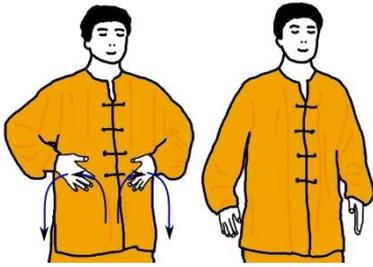
Beim Beinwechsel beginnt das (vorherige) Standbein mit dem Gehen und die Hände schwingen nur bis zur Mitte, um dann gleich anschließend wieder in dieselbe Richtung zurück zu pendeln.

## Schlussübung:

Sie verläuft genau umgekehrt wie die Anfangsübung.

- Augen wieder leicht schließen
- 3x entgiften: wieder die Hände vor dem unteren Dantian öffnen und schließen, die Handflächen schauen immer nach außen.
- Dann Hände wenden und 3x öffnen (Handflächen nach außen) / schließen (Handflächen schauen zueinander)
- Hände auf den Unterbauch unter den Nabel legen (Männer linke Hand innen, Frauen die rechte)
- Natürlich atmen, 3x durch die Nase ein-, den Mund ausatmen
- Ein paar Mal kreisförmig um den Nabel massieren, dann Hände wechseln (untere Hand wird jetzt oben gehalten) und die Massage-Richtung wechseln
- Den Speichel im Mund sammeln und dann auf 1 bis 3 Portionen schlucken und dabei den Weg des Speichels genau mit seiner Achtsamkeit verfolgen
- Dann die Augen langsam öffnen



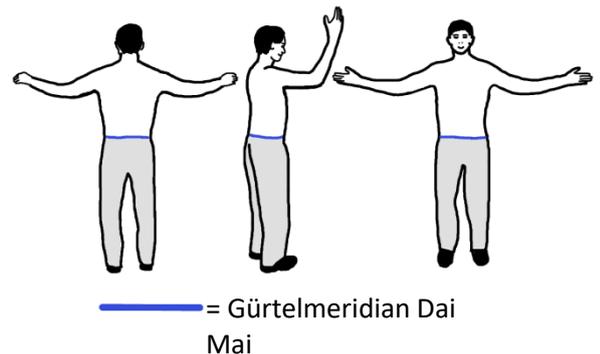


- Hände öffnen und einatmen
- Durch den Mund ausatmen und die Finger senken
- Das linke Bein zum rechten heranziehen
- Dann kann man eine Pause machen, sitzen, evt. eine Massage anschließen.

## Zusatz-Infos:

### 1 Gürtelmeridian Dai Mai

Er verläuft direkt unter der Hautoberfläche. Die Chinesen sagen, dass die Anregung des Gürtelmeridians durch Drehbewegungen besonders wirksam sind, um überflüssigem Speck, der sich im Bauch- und Hüftgebiet angesammelt hat, zu Leibe zu rücken, vor allem, wenn sich diese Probleme erst nach einer Schwangerschaft eingestellt haben



### 2 Láogōng-Punkt 劳宫 (Zentrum) = Perikard 8 = dt.: „Palast der Mühlen“



**Lokalisation:** Liegt in der Mitte der Handinnenfläche: wenn man mit gekrümmten Fingern eine Faust bildet, so liegt dieser Punkt zwischen der Spitze des Ring- und Mittelfingers an der Handinnenfläche, also zwischen Os metacarpale III und IV.

**Wirkung:** Durch seine Stimulation wird in erster Linie der Herzmeridian angeregt und die Herzaktivität positiv beeinflusst. Diese Beeinflussung geschieht immer regulativ, d.h., bei überschießender Herzaktivität wird diese gedämpft und bei schwacher Herzaktivität wird der Herzmuskel angeregt. Fortgeschrittene Übende spüren, wie sich beim aufmerksamen Blick in dieses Zentrum die Hand leicht erwärmt. Diese belebende Wärme greift dann wellenartig auf den Brustkorb über.

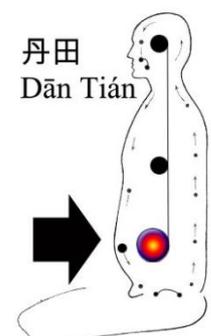
Das langsame Einbiegen der Finger und Strecken der Hand ist auch eine Präventiv- und Heilmaßnahme bei allen Erkrankungen der Fingergelenke.

### 3 Dantian

Dāntián 丹田 = dt.: „Zinnoberfeld“. Zinnober ist die Grundsubstanz der daoistischen Alchemie und ein Bestandteil diverser Lebenselixiere.

Das **untere Dantian** ist das energetische Zentrum im Mittelpunkt des Körpers und gilt als der Speicherplatz für die körpereigene Energie. Es befindet sich einige Zentimeter unter dem Bauchnabel und gilt in einigen Lehren als das wichtigste. Es entspricht dem Punkt Ren mai 4 ( Konzeptionsgefäß 4 ) der Meridianlehre der traditionellen chinesischen Medizin.

Dantian ist ein Begriff aus dem Daoismus, der die „energetischen Zentren“ des Körpers bezeichnet.



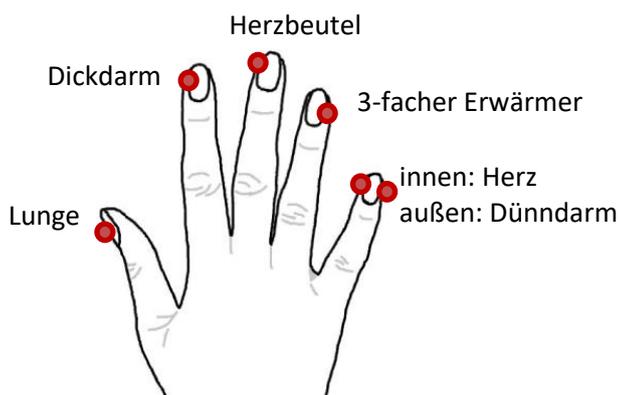
Es werden 3 Dantian unterschieden:

- In der Region des Unterbauchs (=unteres Dantian),
- des Brustkorbs (=mittleres Dantian) und
- des Gehirns/3. Auges (=oberes Dantian).

Beim Heilen, Energetisieren und bei der Meditation wird die Aufmerksamkeit meist auf das untere Dantian gelenkt. Die Dantian werden mit den daoistischen Begriffen von Vitalität, Energie und belebendem Geist assoziiert.

#### 4 Fingermeridiane

Die Energiebahnen sind mit den Organen verbunden.



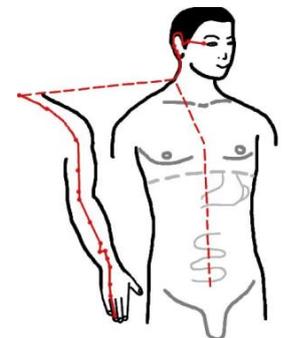
An der Innenseite der Arme verlaufen jeweils drei *Yin-Meridiane*:

1. Lunge (Daumen)
2. Perikard = Herzbeutel = Meister des Herzens (Mittelfinger)
3. Herz (kleiner Finger Innenseite)

An der Außenseite der Arme verlaufen jeweils drei *Yang-Meridiane*:

1. Dünndarm (kleiner Finger Außenseite)
2. Dickdarm (Zeigefinger)
3. Dreifacherwärmer (Ringfinger)

**Dreifach-Erwärmer:** Stärkt auch den Geist und die spirituelle Energie ⇨



#### 5 wògù = die Fäuste ballen, Energie aufnehmen = 握固

Wò = greifen, gù befestigen

Dies weist auf eine begleitende Technik hin, die häufig nach oder zwischen den verschiedenen anderen Praktiken des langen Lebens oder in Verbindung mit spirituellen Rezitationen durchgeführt wird. Der Begriff erscheint zuerst im Daodejing, in dem es heißt: "[Das Kind] hat flexible Knochen und weiche Muskeln, es ballt die Hände zu Fäusten ". Wie bereits in den Zhuangzi betont, verwendet der Praktizierende diese Methode, um das Verhalten eines Kindes zu imitieren, und schließt die Hände, um die Vertreibung des inneren Qi zu verhindern. Auf diese Weise kann er die Lebenskräfte kontrollieren, die er bei der Geburt hatte und seitdem verloren hat. Das Schließen dient auch dazu, schädliche Einflüsse in Schach zu halten.

**6 jīng 精** Das Wort jīng hat eine ganze Reihe von Bedeutungen, die alle über das Konzept der «Essenz» miteinander in Beziehung stehen. Dazu gehören: «geläutert», «ausgewählt», «Essenz»,

«Extrakt»; «perfekt», «ausgezeichnet»; «genau», «fein», präzise», «intelligent», «schlau», «Energie», «Geist», «geschickt», «bewandert»; «Sperma», Samen», «Dämon»; «Geist»; «die Essenz des Lebens», «die fundamentale Substanz, die die Körperfunktionen aufrechterhält».

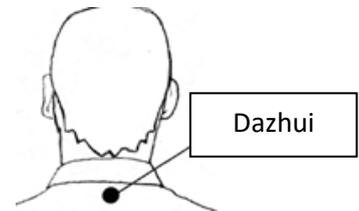
*Jīng und qì liefern einander die Nahrung. Während das qì sich sammelt, erreicht das jīng seine Fülle. Hat das jīng seine Fülle erreicht, kann das qì gedeihen. Wenn man sein jīng erschöpft, so stellt sich eine Schwäche des qì ein, die anfällig macht für Krankheiten. Solche Krankheiten sind eine ernstliche Bedrohung für die Gesundheit. Deshalb ist jīng der größte Schatz im Leben eines Menschen.*

*Língshū, «Des Gelben Kaisers Klassiker der inneren Medizin»*

### 7 Dàzhū: 大椎 »Großer Wirbel«, Du 14.

**Lok.:** zwischen dem Dornfortsatz des 7. Zervikalwirbels und dem des 1. Thorakalwirbels

Dazhui ist zuständig für die Knochen (Knochen werden der Nierenenergie zugeordnet).



### 8 Yǒngquán 涌泉 (Niere 1) = dt. „sprudelnde Quelle“:



Liegt an d. Fußsohle an der Grenze vorderes/mittleres Drittel (die Zehen werden bei dieser Einteilung nicht zur Fußsohle gezählt) hinter dem 2. + 3. Metatarsophalangealgelenk, in der Vertiefung, die bei Plantarflexion entsteht.

**Darf in der Spätschwangerschaft nicht angeregt werden.**

## 3. Finger Qi Gong

Zum Stimulieren der Meridiane haben die Chinesen immer gerne Kugeln (Qi Gong-Kugeln) in den Händen. Auch Mudras haben diese Wirkung. Die Finger sind über die Meridiane mit dem Herzen und damit auch mit dem Geist verbunden.

Die Fingerübungen aktivieren insbesondere auch die Herzenergie, welche mit dem Gehirn verbunden ist. Auch die Klugheit ist mit dem Herzen / Gehirn verbunden. Weisheit hingegen ist mit den Nieren verbunden.

Immer links beginnen. Links = Yang-Qi Seite, rechts = Yin-Blut-Seite

Man beginnt immer mit dem kleinen Finger, denn an ihm verlaufen der Herz- und der Dünndarmmeridian. Diese sind ersten beiden Meridiane, die beim Baby im Mutterbauch angelegt werden.

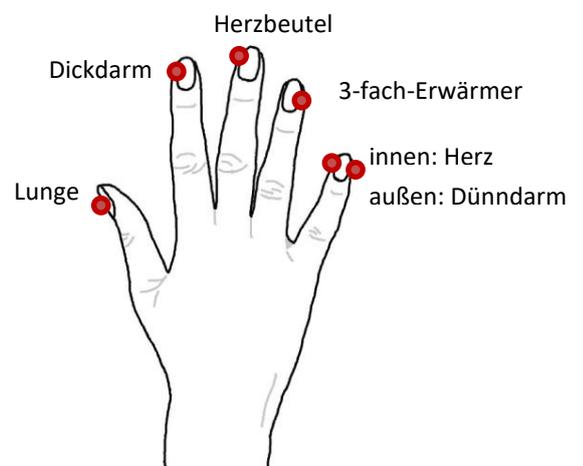
Alle Fingermeridiane werden aktiviert.

An der Innenseite beider Arme verlaufen drei *Yin-Meridiane*:

1. Lunge (Daumen)
2. Perikard = Herzbeutel = Meister des Herzens (Mittelfinger)
3. Herz (kleiner Finger Innenseite)

An der Außenseite beider Arme verlaufen drei *Yang-Meridiane*:

1. Dünndarm (kleiner Finger Außenseite)
2. Dickdarm (Zeigefinger)
3. Dreifach-Erwärmer (Ringfinger)



### Übungen für den kleinen Finger:

Lt TCM hat der kleine Finger 2 Funktionen:

- Rechts: Herz – Dünndarm
- Links: Blase



Durch tägliche Kleinfingerübungen kann das Herz-Qi gesteigert werden und daher auch der Entstehung von Tumoren / Krebs vorgebeugt werden, Wechseljahrsbeschwerden werden gemildert.

Einfache Übung: 1x am Tag – aber jeden Tag! - beide Kleinfinger 100x ausstrecken und wieder anziehen. Anschließend 3 sec. lang fest gestreckt halten. Dann entspannen.

Kann man im Sitzen, stehen oder Liegen machen

Man kann die kleinen Finger auch kreuzen und fest ziehen (wie Finger-Hackeln, das üblicherweise mit dem Zeige- oder Mittelfinger durchgeführt wird)

### Alle Fingerspitzen drücken:

Dabei bleibt der Kontakt der Fingerspitzen immer erhalten. Die Richtung der Fingerspitzen bestimmt die Richtung der Energie

- 3-5x mit nach oben gerichteten Fingerspitzen (Energie nach oben – gut für den Kopf)

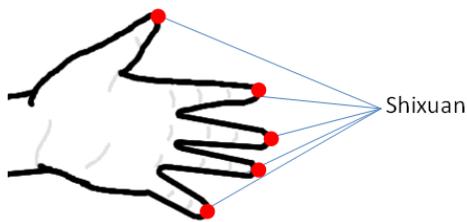


- 3-5x mit nach vorne gerichteten Fingerspitzen (Energie nach vorne - gegen Bluthochdruck)
- 3-5x mit nach innen gerichteten Fingerspitzen (Energie nach innen – besser denken)

Wirkung:

- Die Fingerenergie ist gut für das Herz
- Die Herzenergie steuert das Gehirn
- Yin- und Yang-Meridianlinien werden gedehnt.

### Fingerspitzen klopfen



An den Fingerspitzen enden die Yin-Meridiane und beginnen die Yang-Meridiane.



### Finger kreuzen:



Man beginnt bei den Daumen, dann Zeigefinger usw. bis zu den kleinen Fingern.

Jedes Fingerpaar wird 2-3x rasch gekreuzt.

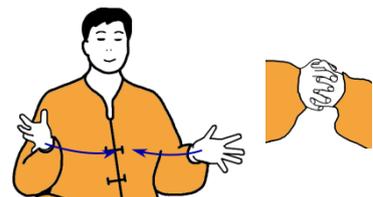
Dann wieder beim Daumen beginnen, insges. 2-3 Durchgänge machen

Wirkung:

- Gut für die Gehirnreflexe
- Verkürzt die Reaktionszeit

### Finger verschränken:

Mehrmals vor dem Körper die Hände zuerst zur Seite führen und dann vor der Brust die Finger verschränken. AM besten mit geschlossenen Augen durchführen.



### Die Faust machen:



Man beginnt das Schließen mit dem Daumen, dann nacheinander den 2. – 5. Finger um den nach innen geschlagenen Daumen schließen.

Dann wieder nacheinander den 5. bis 2. Finger öffnen, zuletzt auch den Daumen ausstrecken. Mehrmals wiederholen.

2. Man beginnt sowohl beim Öffnen als auch beim Schließen mit dem kleinen Finger.

3. Man beginnt sowohl beim Öffnen als auch beim Schließen mit dem Daumen.

**Wirkung:**

- Verhilft zu einem rascheren Reaktionsvermögen.

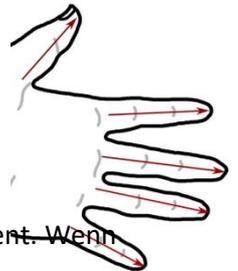
**Fingermassage:**

An der Handflächenseite am Fingergrundgelenk beginnen bis zur Fingerspitze.

- Zuerst linke Hand: kleiner Finger, 4., 3., 2. Finger und Daumen.
- Dann das Gleiche an der rechten Hand

Die Fingerenergie hängt mit dem Gehirn zusammen. Deshalb zittern auch bei Leuten mit Parkinson (Gehirnnervenkrankung) die Finger.

Wenn die Finger sehr beweglich und weich sind bedeutet das: diese Person ist sehr intelligent. Wenn die Finger sehr steif sind, ist die Person sehr stur.



**Elementzuordnung der Finger:**

	TCM allgemein	Nach Meister Zhang
Holz (Leber, Galle)	Zeigefinger	Ringfinger
Feuer (Herz, Dünndarm)	Mittelfinger	Mittelfinger
Erde (Magen, Milz)	Daumen	Handzentrum
Metall (Lunge, Dickdarm, Haut)	Ringfinger	Daumen
Wasser (Niere, Blase)	Kleiner Finger	Kleiner Finger

**Die Fingerzwischenräume reiben (Hände reiben oder „Hände waschen“):**



**Wirkung:**

- Ist gut für das Herz
- Gehirn und Geist hängen mit dem Herzen zusammen.

Innen und außen. Zuerst dabei die Handflächen zueinander drehen, dann reibt dabei eine Handfläche den Handrücken der anderen Hand, dann Seite wechseln. Dann wieder die Handflächen zueinander gewandt. Dann reiben (wie Hände waschen)



**Schiebende Handflächen- und Finger-Massage:**

- An der Handfläche beginnen, rechter Daumen liegt handgelenksnahe-mittig (Handreflexzone der Niere), massiert zuerst die linke Hand: 5., dann 4., dann 3., dann 2. und dann Daumen schiebend vom Zentrum bzw. der Niere bis zur Fingerspitze massieren
- Dann massiert der linke Daumen die rechten Finger schiebend, wieder beim kleinen Finger beginnend.
- Noch einmal jede Seite massieren

Handfläche: Nach der Elementlehre ist im Bereich des Daumenballens die



Leber (Holz), vorne beim Mittelfingerballen Herz (Feuer), in der Mitte der Magen (Erde), außen eher zum Kleinfinger Lunge, Dickdarm, Haut (Metall) und in der Mitte der Handwurzel Niere (Wasser).

### Nagelgrund drücken:



### Finger schraubend massieren und ziehen:

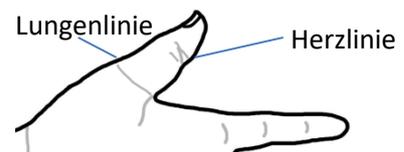


- Zuerst massiert die rechte Hand die linke, wieder beim kleinen Finger beginnend
- Zuerst wird jeder Finger von der Basis in schraubenden Bewegungen bis zum Endglied massiert
- Dann wird mit einer raschen ziehenden Bewegung an der Fingerspitze gezogen (kann ein leicht schnalzendes Geräusch verursachen) = Energie wecken.



#### Wirkung:

- Die schraubende Massage vertreibt den „Wind“ (einer der äußeren krankmachenden Faktoren) aus dem Körper. Wenn der Wind nicht vertrieben wird, kommt es zu Gelenkschmerzen
- Massage des kleinen Fingers: hilft gegen Verstopfung. Reiben der Außenseite aktiviert die Flüssigkeiten (bei trockenen Augen, zu wenig Milch bei stillenden Müttern etc.), behebt den Yin-Energie-Mangel. Bei zu viel Flüssigkeiten (wenn die Nase u/od Augen immer rinnt, Schwitzen auch ohne Anstrengung etc.) besteht ein Mangel an Yang-Energie.
- Ringfinger: 3-fach Erwärmer, unterstützt den ganzen Körper
- Mittelfinger: dient der Gesunderhaltung des Herzen bzw. hilft bei Herzerkrankungen
- Zeigefinger: an deiner dem Daumen zugewendeten Seite: hilft bei Verstopfung
- Daumen: unterstützt die Lunge. Die Falte am Daumengelenk (Interphalangealgelenk) entspricht der Herzlinie des Daumens. Wenn man den Daumen dort oft beugt, hilft dies dem Herzen. Die Falte am Daumengrundgelenk (Metacarpophalangelgelenk) entspricht der Lungenlinie



### Fingernägel drücken (zwicken) und reiben (dabei leicht drehen)



- wieder beim kleinen Finger der linken Hand beginnen, dann ein Finger nach dem anderen bis zum Daumen
- Daumen und Zeigefinger der rechten Hand legen sich an den seitlichen Nagelfalz eines linken Fingers (am besten mit Zeige- und Mittelfinger eine Zange bilden), drücken dort und führen eine rasche Drehbewe-



gung abwechselnd in beide Richtungen durch

- Wenn die Gelenke dabei knacksen ist das gut, das befreit vom Wind.
- Seitenwechsel

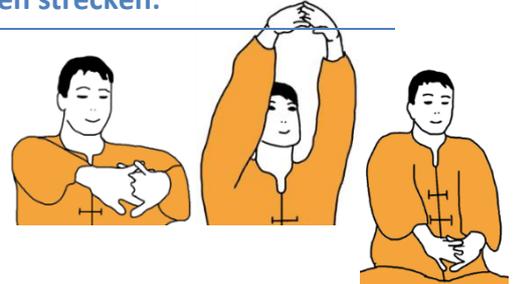
#### Wirkung:

- Jede Fingerspitze ist mit dem Gehirn in Verbindung

- Leute mit eher spitzen Fingerspitzen zeichnen sich durch gutes logisches Denken aus
- Leute mit eher runden Fingerspitzen zeichnen sich durch stärkere Gefühle aus.
- V.a. der kleine und Mittelfinger: Gut für den Geist und die Herzenergie

### Finger verschränken und nach vorne, nach unten und nach oben strecken:

- nach vorne strecken
- nach oben strecken
- nach unten strecken
- drehende Bewegung vorne machen, dabei
- mit den Schultern kreisen und den Kopf ein bisschen drehen



#### Wirkung:

Am Rücken und den Schultern verlaufen sehr viele Meridiane, die mit den Fingern in Verbindung stehen. All diese werden aktiviert.

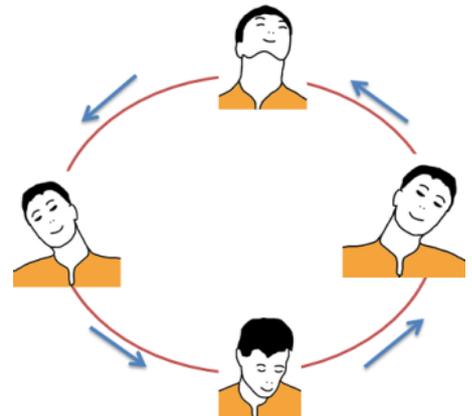
### Schulterkreisen:

In beide Richtungen.

Die Finger sind über die Meridianlinien über die Arme mit dem Nacken und dem Kopf verbunden. Daher zählen auch die beiden folgenden Übungen zum „Finger“-Qi Gong.

### Kopf leicht drehen (kreisen)

- Zuerst von vorne (Blick nach unten) – nach links – nach hinten (Blick nach oben) - nach rechts usw.
- Dann die Richtung wechseln



### Den „großen Fisch“ = Daumenballen reiben (massieren) – für Lunge + Herz + Gehirn:

Linke Hand – rechte Hand – linke Hand – rechte Hand

Man kann auch beide „Großen Fische“ gleichzeitig gegeneinander reiben

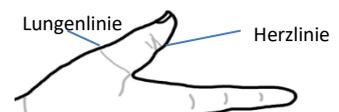
Handgelenksnahe aktiviert man die Herzenergie, daumnäher die Lungenenergie.

Beim gesunden Menschen sollte in diese Region die Haut eine Mischung aus roter und weißer Farbe haben. Wenn sie nur weiß ist: Lungenenergie-Problematik. Wenn sie grün-bläulich ist: Herzenergie-Problematik.

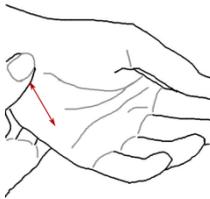


#### Wirkung:

- Ist gut um den Geist zu beruhigen
- Hilft bei Schlafstörungen



## Den „kleinen Fisch“ = Kleinfingerballen reiben:



Linke Hand – rechte Hand – linke Hand – rechte Hand

**Wirkung:** auf Dünndarm

- Ist gut für den Stuhlgang (gegen Verstopfung)

## Die Mitte der Hand reiben:

Wirkt auf Magen und Milz.

## Den kleinen Finger reiben

Vor allem die Außenseite massieren = Dünndarmmeridian.

Oder an der Außenseite des kleinen Fingers drücken (bzw. evt. mit einem Stäbchen/Kugelschreiber reiben), dort, wo bei Faustschluss 2 Falten entstehen.



Oder die lockeren Fäuste aneinander klopfen (wie bei der nächsten Übung in Bild 1)

Kann die Körperflüssigkeiten wecken.

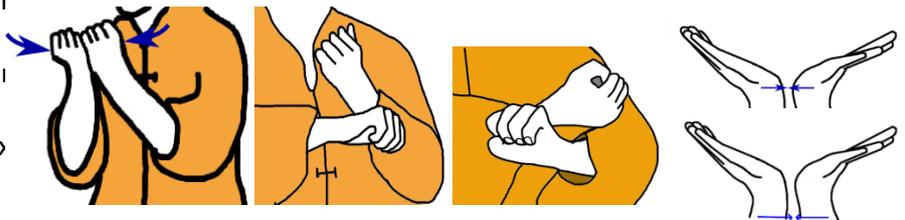
Wirkung:

- Hilft gegen Verstopfung bei zu trockenem Stuhl (Yin-Mangel),
- bessert trockene Augen, trockenen Hals,
- regt den Milchfluss bei stillenden Frauen an.



## Die lockeren Fäuste und Handgelenke aneinander klopfen:

- Faustkanten 36x aneinander klopfen
- Fastrücken 36x (hintere Laogong-Pkt = Yin)
- Handgelenke Nierenstelle 36x und Herz:
- Neiguan und
- Weiguan 36x aneinander klopfen



## Ganze Hand reiben

Das Energiezentrum in der Mitte der Handfläche wird gewöhnlich das „Auge der Hand“ genannt.



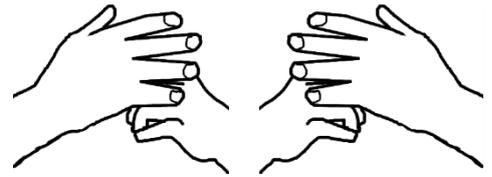
## Die Handgelenke drehen und reiben



## Abwechselnd die Faust in die Handfläche der anderen Hand schlagen:

Auf den inneren Laogong-Punkt (= Feuer, Yang) klopfen - der Herzbeutel-Meridian wird aktiviert.

**Wirkung:** Hilft gegen Müdigkeit.



Weitere Übungen gegen Demenz:

## Handfläche massiert den Handrücken:



Dabei streicht immer abwechselnd die eine Hand mit der Handfläche über den Handrücken der anderen Hand – und umgekehrt. Die Handfläche massiert den Handrücken.

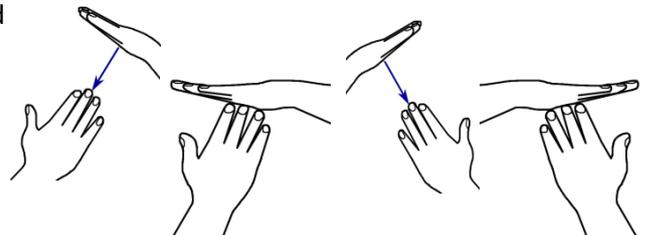
## Unten grade, oben eben:

Im 90°-Winkel wird mit der Handfläche der einen Hand auf die Fingerspitzen der anderen Hand geklopft.

Dann umgekehrt.

**Wirkung:**

- Koordiniert die linke und rechte Gehirnhälfte.



## Faust – Hand, Hand – Faust:



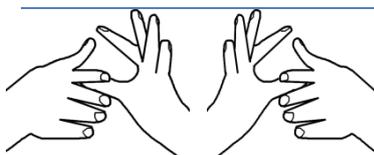
Immer abwechselnd mit der einen Hand die Faust machen und mit der anderen alle Finger strecken.

Dann macht die Hand, die vorher alle Finger gestreckt hatte die Faust und die andere streckt alle Finger.

Usw.



## Finger-Stiege:



Daumen und Zeigefinger berühren sich „über Kreuz“ abwechselnd. Also der linke Daumen den rechten Zeigefinger usw., wobei zugleich eine Drehung im Handgelenk erfolgt.

## Faustdruck:

---

Die Finger vor dem Körper verschränken und fest zusammendrücken.

### Wirkung:

- Gut für den Geist.
- Gut für das Herz



## Die Handflächen aneinander klatschen:

---

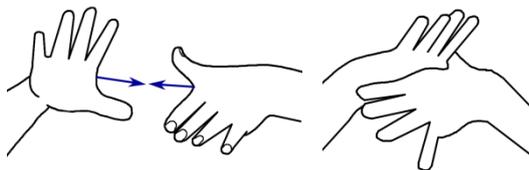
Während sich die eine Hand hinunter bewegt, bewegt sich die andere Hand hinauf. Wenn sie einander treffen, erfolgt das Klatschen.

Dann bewegt sich die andere Hand hinauf bzw. hinunter.



## Tigermaul klopfen:

---



Die Region zwischen Daumen und Zeigefinger wird Tigermaul genannt.

## Mit der einen Hand Kreise nach vorne, mit der anderen Hand Kreise nach hinten machen

---

Während die linke Hand mit dem ausgestreckten Zeigefinger Kreise nach hinten dreht, dreht die rechte Hand mit dem ausgestreckten Zeigefinger Kreise nach vorne.

Dann Richtung wechseln.

Das Gehirn muss dabei beide Gehirnhälften koordinieren. Die Blasenmeridianlinien sind für die Koordination zuständig, die Niere für das Gehirn. Also Niere-Blase üben!



## Die Energietore öffnen:

Zusatz-Info: Man kann Energietore als Relaisstationen des Qi betrachten, in denen die Stärke der durch den Körper fließenden Lebensenergie reguliert werden kann. Viele dieser Tore befinden sich in den Gelenken oder, genauer gesagt, im Gelenkspalt zwischen den Knochenenden. Sie sind wichtige Stellen, an denen Blockaden geklärt werden. Die Energietore sollten mit bewusstem Gewahrsein, einer der Funktionen des Geistes, gespürt werden, denn sie gehören zum feinstofflichen Energiekörper

## Die 4 Hauptenergietore:

### Handgelenke reiben oder klopfen

Zuerst links, dann rechts

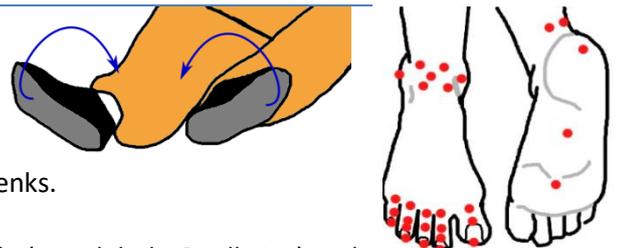
Info: An den Handgelenken gibt es insgesamt zehn Nebentore hinten, innen und an den Seiten sowie ein Haupttor. Diese Energietore sind wie folgt lokalisiert:

- *auf der Handrückenseite:* zwei Vertiefungen über und zwei unter dem Gelenk, zu beiden Seiten einer vorgestellten Linie, die vom Mittelfinger über den Handrücken zum Ellbogen verläuft (vier Nebentore);
- *auf der Innenseite:* zwei Grübchen direkt über und unter der Gelenkfalte, zu beiden Seiten der Sehnen (vier Nebentore)
- *an den Seiten:* in der Mitte auf beiden Seiten des Handgelenks (zwei Nebentore)
- *in der Mitte:* in der Mitte des Handgelenks zwischen den Knochenenden von Unterarm und Handwurzel (ein Haupttor).



### Die Fußgelenke drehen und reiben

- Die Sprunggelenke kräftig drehen, dann die Richtung wechseln.
- Info: Auch an den Knöcheln finden sich Energietore. Im Sprunggelenksbereich liegt das Haupttor direkt in der Mitte im Inneren des Fußgelenks. Es gibt noch 8 weitere Nebentore.
- Auch an der Ferse, dem Fußgewölbe, an der Fußsohle (sprudelnde Quelle N1) und an den Zehen finden sich Energietore.

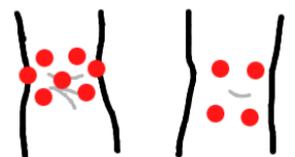


## Weitere Energietore:

### Ellenbogen reiben:

Zuerst links, dann rechts in der Innenbeuge.

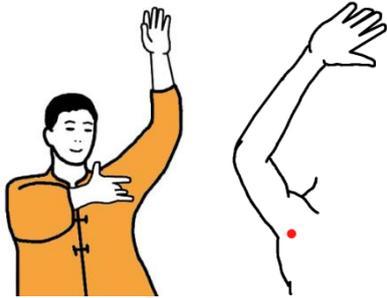
Info: Das Haupttor im Bereich des Ellenbogengelenkes liegt direkt in der Mitte des zwischen den Knochenenden von Ober- und Unterarm (es gibt noch 10 Nebentore hinten, innen und an den Seiten).



## Die Achsel zupfen:

---

Zuerst links, dann rechts 60x ziehen.



Mittelfinger und Daumen der Hand führen das sog. „Gitarreziehen“ durch, ein Zupfen in der Achselregion. Drücken – ziehen usw.

Info: Der Punkt befindet sich im Inneren des Körpers in der Mitte der Achselhöhle, etwa bei einem Drittel des Abstandes von der Hautoberfläche zum Schultergrübchen. Tiefer in der Mitte der Achselhöhle liegt ein weiteres Tor, das sämtliche Schultertore mit dem linken oder rechten Energiekanal verbindet.

## Augen-Qi Gong

Wenn man lange am Bildschirm / Handy arbeiten muss, oder man sehr lange liest, stellt das eine Belastung für die Augen dar.

Es kann zu Augenschmerzen, Entzündungen, unscharfem Sehen kommen. Um dem vorzubeugen oder die Symptome zu bessern, kann man folgende Übungen machen:

### Immer wieder blinzeln:

---

Durch das wiederholte Öffnen und Schließen der Augen wird die Tränenflüssigkeit auf dem Auge verteilt, es erfolgt eine stärkere Befeuchtung der Augen.

Das ganz kurze Abdunkeln der Augen beim Lidschluss bringt zusätzlich Entspannung für die Augen.

### Groß schauen:

---

2x die Augen weit aufreißen und mit großen, maximal geöffneten Augen nach vorne schauen (Tigerblick).

Dann wieder entspannt schauen.

### Gähnen:

---

Mit geschlossenen Augen gähnen.

Durch das automatische Zusammenkneifen der Augen beim durch das Gähnen weit geöffneten Mund wird ebenfalls die Tränenflüssigkeit angeregt (wenn man ein paarmal kräftig gegähnt hat, kann es dazu kommen, dass die Nase läuft und die Augen tränen. Dies ist ein weiteres Zeichen von Entspannung)

Danach die Augen wieder öffnen, der Blick ist klarer geworden.

Weitere Vorteile des Gähnens:

- Beim Gähnen werden auch unsere Gesichtsmuskeln, die Kaumuskeln, die Muskeln im Nacken- und Schulterbereich bis hinunter zum Rücken angespannt. Dann werden alle diese Muskeln wieder losgelassen und sind viel entspannter als vorher.
- Durch das tiefe Einatmen beim Gähnen führen wir dem Körper frischen Sauerstoff zu.
- 

### Augen drehen:

---

Kann man bei geöffneten oder mit geschlossenen Augen durchführen.

In China wird diese Übung auch als Sonne-Mond-drehen bezeichnet. Die Augen symbolisieren dabei Sonne und Mond.



Die Augen schauen abwechselnd nach links – rechts.

Die Augen drehen sich im Kreis (re-oben – li-unten...) ein paar Mal in die eine, dann in die andere Richtung.

• •

**Anmerkung:**

Die Augen stehen auch in Verbindung mit der Leber. Diese Übung klärt den Geist und steigert die Konzentration.

## 4. Finger-Schütteln

*Normalerweise macht man 3 Durchgänge „Finger schütteln“.*

Durch das Schütteln werden alle Meridianlinien der Arme (und damit auch die zugeordneten Organsysteme) im Vibrationen bzw. Schwingungen versetzt. Das Qi kann in den Meridianen wieder frei zirkulieren.

Qi Gong trainiert nicht die Muskeln, sondern die Organe.

Jede Fingerspitze hat einen „Brunnenpunkt“.

### Finger schütteln



Man beginnt und beendet die Übung immer mit dem Schütteln in Herzhöhe. Entweder im Stehen oder im Sitzen.

Hände in Schulterhöhe nach vorne strecken (hier sollten die Arme wirklich möglichst gestreckt gehalten werden – dadurch sind die Schwingungen intensiver), die Fingerspitzen schauen nach vorne und vibrieren in kleinen Bewegungen nach oben und unten. Das Handgelenk selbst soll sich nicht bzw. möglichst wenig bewegen.

Qi Gong möchte den Körper innen verändern, die inneren Energiebahnen verändern.

Wenn Leute zu wenig Energie bzw. Rückenprobleme haben, bewegen sich die Hände nur langsam nach oben und unten, die Hauptbewegung erfolgt im Handgelenk.

In 3 Durchgängen üben, in den Pausen Schultern lockern: zuerst 1 min üben, dann 1 min 20 sec., dann 2 min.

Tipp: Wenn einem die Muskeln zu schmerzen beginnen, kann man auch das Fingerschütteln-Rad nach hinten machen. Anschließend zweiter Durchgang Fingerschütteln. Dann wieder Fingerschütteln-Rad und anschließend den dritten Durchgang Fingerschütteln.

#### Wirkung:

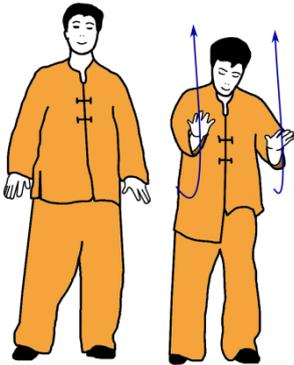
- Trainiert die Meridianlinien (durch das Daumen-Schütteln die Lunge, durch das Zeigefinger-Schütteln den Dickdarm – also die Verdauung, durch den Mittelfinger und kleinen Finger das Herz und den Dünndarm, durch den Ringfinger den ganzen Körper)
- Die innere Freude steigt
- Das schlechte Qi verschwindet
- Durch das Schütteln werden alle Zellen in eine synchrone, gesunde Schwingung gebracht. Das durch das Schütteln erzeugte Qi wirkt ausgleichend: Zellen mit zu geringer Energie werden energetisiert, Zellen die zu schnell schwingen wieder auf die gesunde, langsamere Schwingung korrigiert.



Am Ende der Übung die Arme langsam beugen und die Ellenbogen senken, die Hände in Brusthöhe mit den Handflächen nach oben drehen. In die Handflächen hinein spüren und die Energie in den Händen, insbesondere in den Fingerspitzen spüren. Wenn man in allen Fingerspitzen das gleiche Gefühl hat, ist man gesund. Wenn eine Fingerspitze kein Gefühl hat: dann sollte man den zugehörigen Meridian mehr üben. Jedem Finger sind bestimmte Organe zugeordnet.

Danach die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Knie legen.

## Fingerschütteln mit Rad nach hinten:



Kann man im Sitzen durchführen, besser jedoch im Stehen.

Wenn die Hände bzw. Arme schon müde sind vom Finger-schütteln, kann man zu den verschiedenen Rad-Übungen übergehen.

Man macht zuerst mit dem linken Bein einen kleinen Schritt nach vorne, das Gewicht ist am linken Bein, während die Hände schüttelnd vor dem Körper gehoben werden.

Der Blick folgt den Händen nach oben.

Gemeinsam mit dem Zurückführen der Hände über dem Kopf wird das Gewicht auf das hintere rechte Bein verlagert, das Gesäß gesenkt („nach hinten sitzen“). Die Zehenspitze des linken Beins gehoben.

Die Hände links und rechts neben den Ohren und neben dem Körper wieder nach unten führen.

Der Blick folgt den Händen nach unten



Wenn die Hände unten sind, das Gewicht wieder auf das vordere Bein verlagern usw.



1-2 mal das Fingerschütteln-Rad mit dem linken Bein vorne machen, dann 1-2 mal mit dem rechten Bein vorne.

Wenn eine Krankheit in der oberen Körperhälfte lokalisiert ist, sollte man mehr nach oben schütteln.

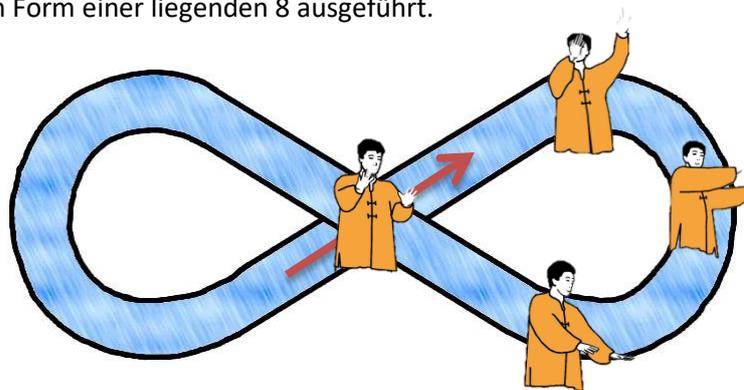
Wenn eine Krankheit in der unteren Körperhälfte lokalisiert ist, sollte man mehr nach unten schütteln.

## Seitliches Fingerschütteln-Rad:

Man kann das Fingerschütteln-Rad auch zur Seite machen:

Die Bewegung wird in Form einer liegenden 8 ausgeführt.

Linke Seite:



Wenn eine Krankheit in der linken Körperhälfte lokalisiert ist, sollte man mehr nach links schütteln.

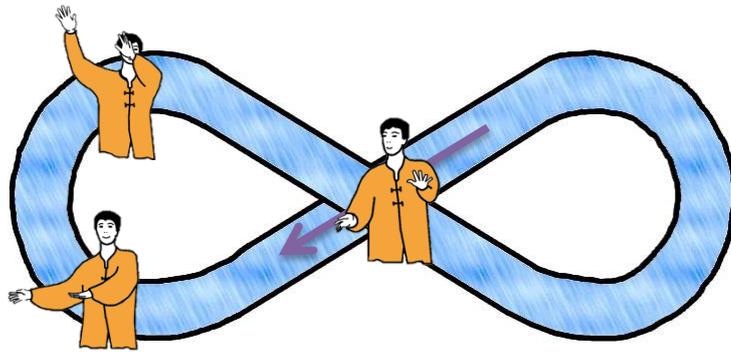
Wenn eine Krankheit in der rechten Körperhälfte lokalisiert ist, sollte man mehr nach rechts schütteln.



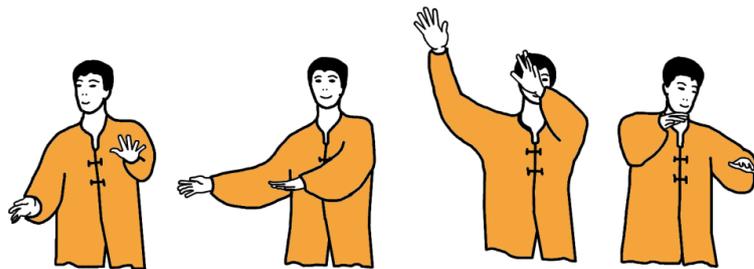
Vor dem Körper werden die Hände mit den Handflächen nach unten zur linken Seite geführt.

Links neben dem Körper werden die Hände bis über Kopfhöhe gehoben und vor dem Körper diagonal auf die rechte Seite wieder hinunter geführt.

Rechte Seite:



Dann werden beide Hände rechts vom Körper bis über den Kopf gehoben und vor dem Körper diagonal wieder nach links unten geführt.



### Das horizontale Halb-Rad:

Hier wird die Energie speziell in jene Region geschickt, in der man Beschwerden hat oder wo ein erkranktes Organ liegt.

Auch ein schiefer Gang oder Beckenschiefstand kann damit ausgeglichen werden (Energie immer in die Konkavität der Krümmung schicken, da dort das fehlende Qi ausgeglichen werden muss).



### Schluss:

Alle Fingerschüttel-Übungen immer in Herzhöhe beenden (wo man sie auch begonnen hat).

Die Handflächen dann nach oben drehen und In die Finger hineinspüren.

Die Arme dann langsam senken.

## 5. Arme pendeln/schütteln = Píng shuǎi gōng

Es dient der Gesundheit, entweder zur Vorbeugung oder zur Therapie bis hin zur Unterstützung der Tumorheilung.

Bei dieser Übung sollte man keine Musik hören.

Es gibt viele verschiedene Arten, wie man die Hände pendeln kann.

### 1) Pendeln mit Hocke

píng 坪 = Ebene, shuǎi 甩 = schütteln, gōng 功 = kultivieren

Ist ideal zur Vorbeugung oder Unterstützung der Heilung von Krebs.

Es wurde von daoistischen Mönchen entwickelt und wurde lange geheim gehalten, bis es vom taiwanesischen Meister Li der Öffentlichkeit bekannt gemacht wurde.

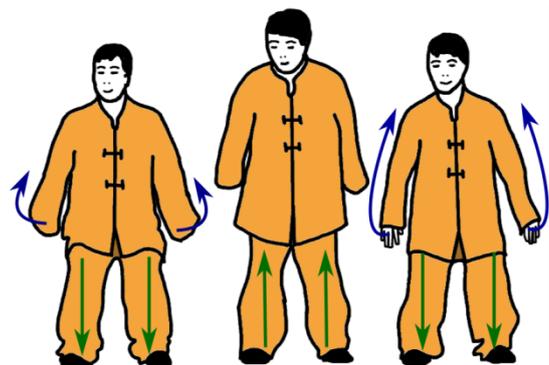
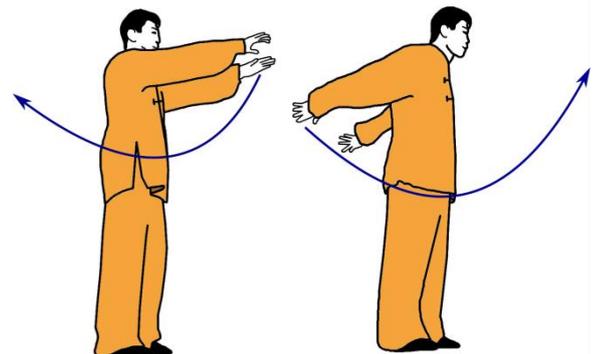
Am besten in der Natur oder einer entspannten, ruhigen, aber nicht ganz stillen Umgebung üben. Dabei am besten keine Musik hören, auch nicht fernsehen oder Radio hören und sich auch nicht unterhalten.

Wird auch als Krebs-Qi Gong bezeichnet. Es ist sehr einfach und hat eine große Wirkung!

- Mit dem linken Bein in den schulterbreiten Stand treten. Die Zunge liegt am oberen Gaumen. Die Augen sind leicht geschlossen. Den Geist entspannen. Körper locker. Atmung natürlich und sanft.
- Die gestreckten Arme vorne bis in Schulterhöhe heben (bzw. bis Herzhöhe, wenn man die Arme höher hebt, wird man sehr aufgeregt), hinten so weit hinauf wie man ohne Kraftanstrengung kann (mit Kraft wäre es nicht „shuǎi“ sondern „zhā“ 扎).
- Die gestreckten Arme werden mit gestreckten Beinen 4 x nach vorne und hinten natürlich (= nicht zu fest, nicht zu locker) gependelt.
- Beim 5. Mal Doppelhocke: Man geht beim nach hinten Pendeln der Hände in die Knie. Wenn die Arme hinten sind die Knie wieder leicht strecken und beim nach vorne Pendeln der Arme erneut in die Knie gehen.

Wenn das zu anstrengend ist, kann man auch nur 1x in die Hocke gehen.

- Am Ende der Übung ruhig stehen bleiben, ein paar Sekunden die Augen leicht geschlossen, sanft und ruhig atmen und die Aufmerksamkeit auf den Unterbauch, das untere Dantian lenken.
- Dann Augen öffnen und das linke Bein wieder zum rechten ziehen.



6-7 Minuten zur Vorbeugung durchführen = ca. 500x, bei einer Erkrankung ca. 15-20 min. = ca. 800 - 1500x pendeln. Ab 1000x beginnt die Flüssigkeit und das Qi frei zu zirkulieren, ab 2000x wird man sehr glücklich. Depressionen verschwinden.

### **Wirkung:**

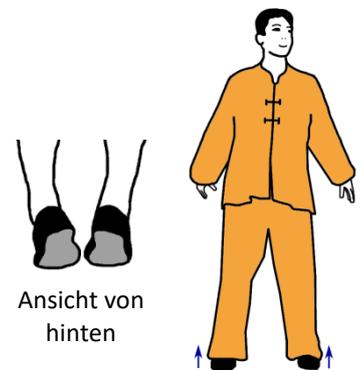
- Hauptwirkung ist das Training der Herzenergie = Xīnlì = Herzkraft = 心力.
- Es werden dadurch die Energietore an den Handgelenken stimuliert, die stimulieren die Ellenbogen und die stimulieren die Schultern, an denen sehr viele Energiebahnen vorbeiführen.
- Durch das Pendeln der Arme kann das gesunde Qi geweckt und im ganzen Körper verteilt werden. Wo zu wenig Energie oder kranke Energie ist, kommt stattdessen die gute Energie hin. Die gute Energie fließt und verteilt sich im ganzen Körper.
- Durch das Pendeln bis Herzhöhe wird die Herzkraft gestärkt. Bei einer starken Herzenergie entsteht kein Brust- und kein Lungenkrebs.
- Das Hocken trainiert die Nierenenergie.
- Alle Organe werden durch das Pendeln mit dem Geist in die gleiche Schwingung versetzt.
- Verbessert den Blutkreislauf, das Herz und die Lunge.

### **Variante mit Zehenspitzenstand**

- Wie vorhin, aber man geht jedes Mal auf die Zehenspitzen, wenn man im Stehen die Arme zurück pendelt (4x)
- Beim 5. Mal geht man in die Hocke, wobei man am ganzen Fuß steht.

### **Wirkung:**

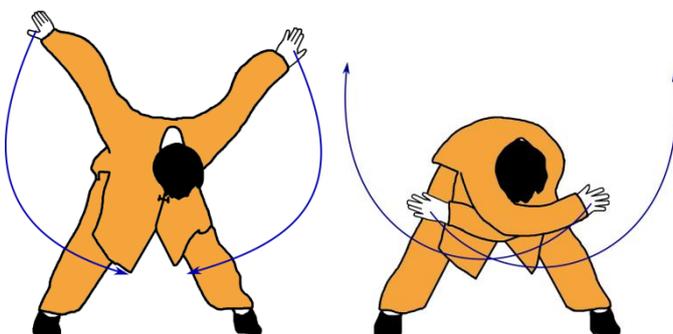
- Nur wenn man schwach ist soll man die Fersen heben.
- Wenn man auf die Zehenspitzen geht, stimuliert das die Nierenenergie noch stärker und fördert den Schlaf.



Achtung! Die Nierenenergie sollte aber nicht grundlos immer stimuliert werden, wie das z.B. beim Gehen mit Stöckelschuhen der Fall ist. Wenn man zu viel Nieren-Qi verbraucht bzw. verliert, bekommt man Fersenschmerzen. Auch enge Hosen sind schlecht. Das ist genauso wie beim Herz-Qi: Man soll nicht zu glücklich sein, dann wird es verbraucht – leicht glücklich ist ideal, auf die Balance kommt es an.

## **2) Pendeln für die Lymphe:**

Arme vorgebeugt über Kreuz pendeln.



Hilft bei:

- Bei Lungen-Lymph-Problemen
- Bei allen Erkrankungen, die mit dem Dreifach-Erwärmer zu tun haben
- Hilft bei Schilddrüsen-, Prostata-, Gebärmutter- und Brusterkrankungen (= Kundalini-Meridianlinien-Problem).

25x kreuzen, die rechte Hand kreuzt vor der linken.

### **Wirkung:**

- Das Kreuzen der Arme vor dem Körper aktiviert den Lymphfluss
- Die Lymphe entgiftet den Körper.

### 3) Pendeln für ein gesundes Herz:

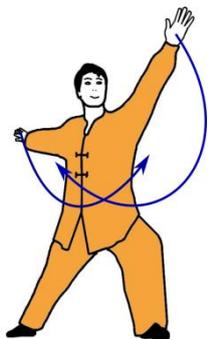
- Zuerst das rechte Bein vorstellen, Knie gebeugt. Das hintere Bein bleibt im Knie gestreckt. Gewicht ist am vorderen Bein.

Der hintere Fuß steht im 45°-Winkel.

Die Arme werden diagonal vor dem Körper über Kreuz gependelt, der rechte Arm vor dem linken – ab dem zweiten Semester wird der rechte Arm körpernäher gehalten. Der Körper steht diagonal. Beim Kreuzen der Arme kann auch das Gewicht auf das hintere Bein verlagert werden.

Öffnen der Arme. Die Handrücken schauen nach oben. In der Endposition den Körper leicht nach vorne drehen.

Unterstützung der rechten Herzseite, die das Blut empfängt.



- Dann das linke Bein vorstellen und beugen, das rechte hintere Bein gestreckt. Arme kreuzpendeln, die linke Hand pendelt körpernäher. Körper diagonal. In der Endposition mit gestreckten Armen den Körper wieder leicht nach vorne drehen.

Unterstützung der linken Herzseite, die das Blut wegschickt.

Auf jede Seite 36x pendeln bzw. ungefähr 1 Minute.

Die Übung am besten in einer ruhigen Umgebung ausführen (z.B.: nicht beim Fernsehen)

#### Wirkung:

- Reinigt uns vom Herzgift (= Feuchtigkeit = zu viel Yin)

Was ist Herzgift: alle wenig heilsamen Gedanken (Gier, Ärger etc., immer alles negativ sehen)

Entgiften = immer diagonale Bewegung.

Energie holen. Gerade Bewegung

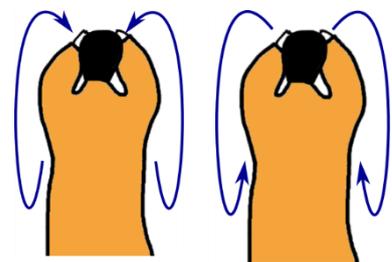
### 4a) Gegen Schulter- und Nackenbeschwerden: Schulterkreisen 1

Schulterkreisen mit gestreckten Armen.

Beim Schulterkreisen nach hinten wird Energie abgegeben (Yang).

Beim Schulterkreisen nach vorne wird die Energie abgeschaltet (Yin).

- 5 - 8 Kreise in jede Richtung, abwechselnd einmal nach vorne, einmal nach hinten.

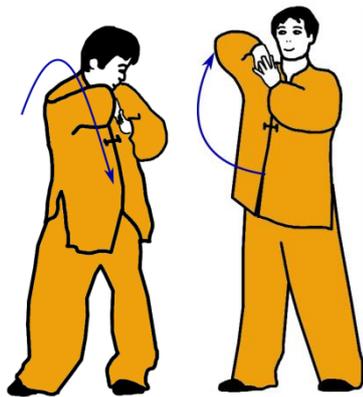


### 4b) Schulterkreisen 2:

Die linke Hand liegt auf der rechten.

Mit abgewinkelttem Ellenbogen zuerst die rechte Schulter 7-8 x in kleineren Kreisen nach vorne – unten – hinten - oben kreisen, dann die linke Schulter 7-8 x kreisen.

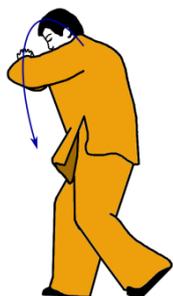
Anschließend die rechte Schulter 7-8 x in großen Kreisen bewegen, sodass der ganze Körper in Bewegung ist (s.u.), und schließlich die linke Schulter 7-8 x groß kreisen:



Beim Senken der rechten Schulter nach vorne dreht der ganze Körper leicht nach links, man geht leicht in die Knie – **dabei geht die Energie vom mittleren Dantian zum unteren Dantian** - das Gewicht ist am linken Bein, der rechte Fuß steht auf den Zehenspitzen.

Beim Heben der rechten Schulter dreht der Körper wieder nach vorne – **das Qi geht weiter vom unteren Dantian über den Gürtelmeridian zur Niere** - das Gewicht ist auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt, beide Füße stehen jetzt mit der ganzen Sohle auf, die Knie strecken sich wieder.

Dann Heben des Arms weiter hinauf – **die Energie geht weiter über die Engstelle zwischen den Schulterblättern** – und beginnendes Senken: **die Energie geht wieder zum mittleren Dantian.**



Andere Seite:

Beim nach-vorne-Senken der linken Schulter dreht der ganze Körper leicht nach rechts, das Gewicht ist am rechten Bein, der linke Fuß steht auf den Zehenspitzen.

Beim Heben der linken Schulter dreht der Körper wieder nach vorne, das Gewicht ist auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt, beide Füße stehen jetzt mit der ganzen Sohle auf.



Wirkung:

- Beim Senken des Arms vorne wird das mittlere Dantian massiert (gezwickt) – für den Blutkreislauf und die Atmung
- Beim Heben des Arms hinten wird die Region zwischen den Schulterblättern massiert (gezwickt) – für das Herz. Es werden die Jiaji-Punkt-Region zwischen den Schulterblättern stimuliert (jia = fest auf beiden Seiten befestigt; ji = Wirbelsäule). Insgesamt gibt es 17 paarige Jiaji-Punkte auf beiden Seiten der Wirbelsäule, 0,5 cun lateral zum unteren Rand jedes Dornfortsatzes vom ersten Brustwirbel bis zum fünften Lendenwirbel.

Diese Region am Rücken ist beim kleinen Kreislauf am schwierigsten für das Qi passierbar, da sich hier einen Engstelle befindet. Wenn diese Engstelle nicht passiert werden kann, leidet man oft unter Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und Haarausfall.



Diese Region kann auch gut massiert werden, indem man die Hände hinter dem Gesäß verschränkt und fest nach unten zieht, dabei das Kinn nach oben strecken

## 5) Für die Nerven und die allgemeine Fitness, für den Geist und die Seele:

Wenn man schwache Nerven hat, ist das Herz-Qi zu gering.

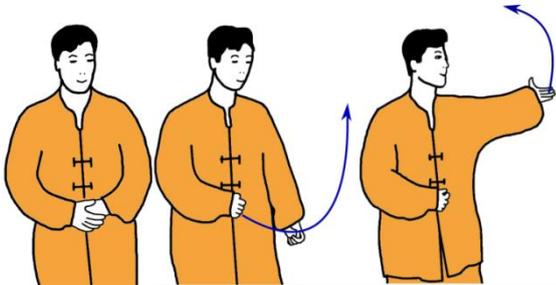
Symptome eines zu geringen Herz-Qi (= Herzkraft fehlt). Das Herz ist auch für den Geist (Shen) zuständig (siehe TCM-Grundlagen).

- Der Puls ist sehr langsam und sehr schwach
- Man geht sehr langsam
- Spricht leise
- Kann nichts Schweres tragen
- Kann sich nicht gut konzentrieren.

### Wirkung:

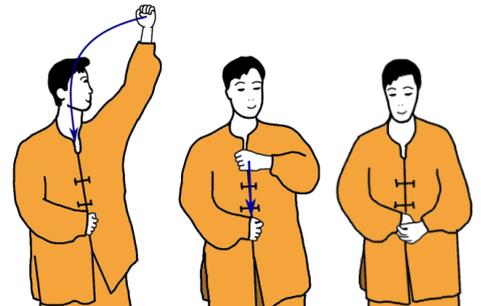
- Ist gut für die allgemeine Fitness.
- Gibt Kraft
- Verhilft zu besserem Schlaf
- Beruhigt den Geist
- Gibt dem „geistigen Tor“ (Nabel) Energie für den ganzen Körper.

### Übungsablauf:

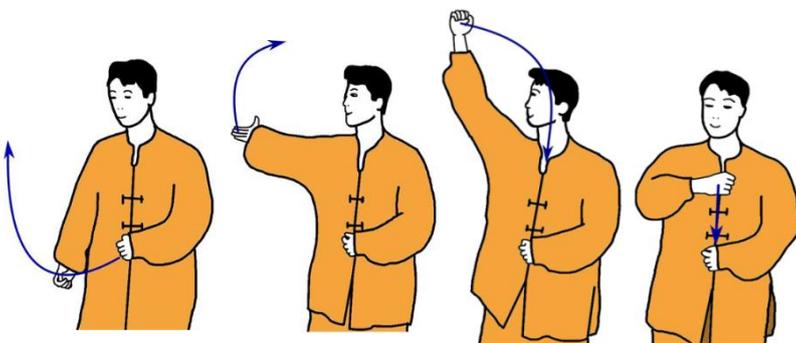


- Man steht im hüftbreiten Stand, die Hände liegen am Nabel (=Tor zum Geist, Shenque).
- Die linke Hand löst sich vom Nabel und öffnet sich. Auch der Blick geht nach links.
- Der linke gestreckte Arm wird im Kreis gehoben

- Etwa in Schulterhöhe wird die linke Hand zur lockeren Faust geschlossen (so, als ob man etwas pflücken würde = Qi aus der Natur holen)
- Der Armkreis wird weitergeführt, bis die linke lockere Faust wieder am Nabel liegt (= das Natur-Qi in das geistige Tor hinein führen. Dadurch wird das Herz-Qi gestärkt).



Dann macht der rechte Arm den Kreis usw.



Diese Übung für 1 - 2 Minuten ausführen.

### Visualisation:

Bei Üben am Tag: Beim Faustschluss holt man die Sonnenenergie und führt sie in die Region des Nabels (Energie aufnehmen).

Bei Üben am Abend / Nacht: Beim Faustschluss holt man die Mond- und Sternenergie und führt sie in die Region des Nabels (Energie aufnehmen).

## 6) Übung für ein starkes Herz, gegen Unlust und Tinnitus:

Hilft bei/gegen: chin.: fán 煩 „Alles sehen, nicht glücklich“-sein, überdrüssig, lästig

- Bei Herzunruhe

- Wenn man unglücklich oder grantig ist
- Wenn einen alles nervt, man sehr ungeduldig ist

Folgen von Herzunruhe:

- Man kann schwer einschlafen, muss sich immer umdrehen
- Wacht in der Nacht auf und kann schwer wieder einschlafen
- Ohrsausen (=Tinnitus)

Übung: stärkt die Herzmeridianlinien. Man dehnt die Herz- (Feuer) und Nierenmeridianlinien (Wasser). Man kann Herz und Niere in der Organfamilie als Eltern ansehen. Wenn sie nicht miteinander harmonieren, geht es der ganzen Familie nicht gut.

Oder: Das Herz ist die Sonne. Die anderen Organe entsprechen den anderen Planeten. Das Herz ist das Wichtigste. Wenn die Sonne nicht glücklich ist, das das Qi der anderen Planeten gestört.

Die beste Medizin: Immer leicht glücklich sein. Wenn man zu glücklich ist, schadet das dem Herzen.

Wenn das Ohrensausen besonders schlimm ist, sollte man zwischen 12 und 13h üben. Lt. Organuhr ist dann das Herz- und Dünndarm-Qi besonders aktiv. Die Wirkung der Übung ist dann noch stärker.

### **Es gibt 2 Arten von Tinnitus:**

Lt. TCM handelt es sich um ein Ungleichgewicht zwischen Wasser und Feuer.

- Wenn er plötzlich entstanden ist, liegt die Störung eher im Leberbereich. Das Leber-Yang-Qi hat zu viel Hitze und steigt auf
- Wenn er langsam immer stärker geworden ist, liegt die Störung (Mangel) im Nierenbereich. Die Niere öffnet das Ohr.

### **Übungsablauf:**

- Zuerst das rechte Bein nach vorne stellen, rechte Knie gebeugt, das Gewicht ist vorne am rechten Bein. Das linke Bein ist gestreckt.
- Der rechte Arm ist nach vorne, der linke nach hinten gestreckt. Beide Handflächen (Laogongpunkte) schauen nach oben. **Diagonal** dehnen, so, als ob man an einem Seil oder an einem Gummiband an beiden Enden ziehen würde.
- Wenn sich die Hände vom Körper weg bewegen: *Ausatmen*.



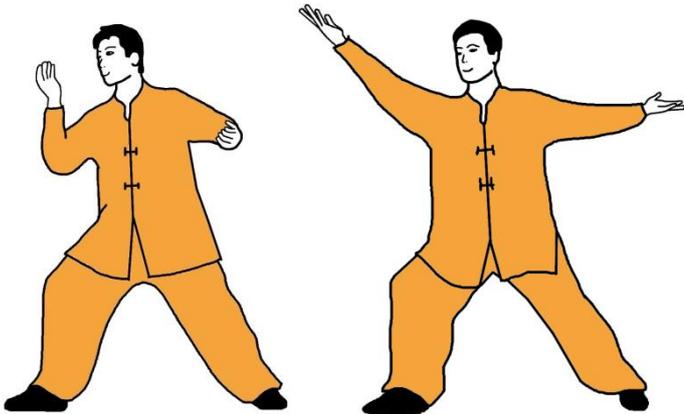
- **Qi sammeln** (wenn es genug Qi gibt, gibt es kein Ohrsausen): Das „Gummiband“ wieder auslassen und beidseits die Hand zur Faust schließen, wobei zuerst der kleine Finger, dann der Ringfinger, der 3., 2. und schließlich der Daumen zur Faust eingeschlagen werden.

- Der kleine Finger ist für das Herz zuständig (Herzmeridian) – das beginnende Einrollen des Kleinfingers bedeutet: Geist und Herzenergie kehren zurück. Dann kann man gut schlafen. **Schließen = Yin-Energie sammeln**

- Dabei werden die Ellenbogen gebeugt und das Gewicht auf das hintere Bein verlagert, der Oberkörper dreht leicht nach außen (rechts), sodass er nun **gerade** nach vorne schaut.
- Beide Füße stehen mit der ganzen Sohle am Boden. Das hintere Knie wird gebeugt, das vordere Bein wird gestreckt.



- Die rechte lockere Faust wird mit der Faustkante = Kleinfingerseite auf das mittlere Dantian gelegt. Die linke Faust liegt mit dem Fastrücken in der Mitte unter den Schulterblättern
- Wenn sich die Hände zum Körper bewegen: *Einatmen*.



- Die Fäuste werden wieder geöffnet (alle Finger natürlich und weitgehend gleichzeitig).
- Die Arme werden wieder gestreckt. „Ziehen“, damit es zu einer Dehnung des Herz-Dünndarm-Meridians kommt. Der Oberkörper dreht wieder in die Diagonale
- Das Gewicht wird nach vorne verlagert.

Wechsel: diagonale und gerade Ausführung - Herz = Yang, alles Diagonale fördert Yang. Das Gerade fördert die Niere (Yin).

Ca. 10 mal auf jede Seite durchführen.

## 7) Pendeln für Qi (Energie) und Blut:

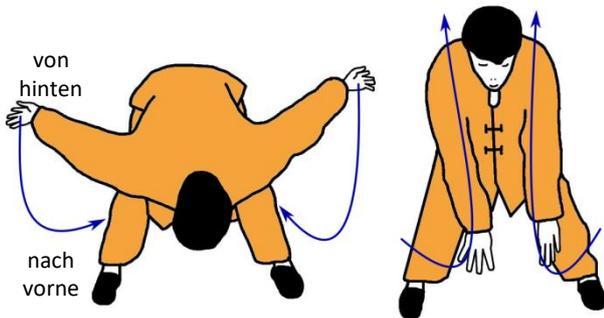
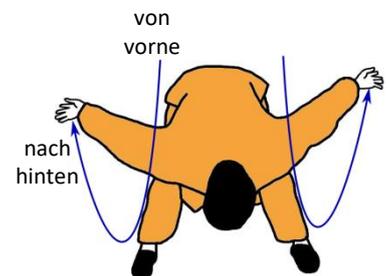
1 ½ schulterbreiter Stand.

Der Körper beugt sich nach vorne und hinten, die Hände machen das Rad.

### Übungsablauf:

Man beugt den Oberkörper nach unten. Die Hände werden seitlich gehoben, die Handflächen schauen nach oben, der Daumen wird so weit wie möglich nach vorne gedreht.

Man übt die 7 hinteren Meridianlinien, insbes. Du Meridian (Yang).



Dann die Hände senken und vor dem Körper nach oben heben, während sich der Oberkörper aufrichtet.

In der aufgerichteten Position wird der Oberkörper nach hinten geneigt, der



Blick geht nach oben (= in den Himmel schauen), der kleine Finger wird so weit wie möglich nach hinten gedreht.

Dann wieder den Oberkörper nach vorne beugen und die Hände / Arme vorne neben dem Körper senken usw.

Man übt die 7 vorderen Meridianlinien (Yin).

6-7x abwechselnd nach vorne und nach hinten beugen.

## Wirkung:

- Nur diese Übung kann 20 Meridianlinien aktivieren.
- Stärkt Qi (hintere Meridianlinien) und Blut (vordere Meridianlinien).
- Blut ist das Fundament, Qi ist das Gebäude bzw. Blut ist die Mutter, Qi das Kind.
- Blut ist vorne (kleiner Finger: Dünndarm, Herz) – Qi ist hinten (Rücken). Das Qi trifft sich in der Lunge (Daumen)
- Die Yin-Energie geht nach oben, die Yang-Energie geht nach unten.
- Das Beugen nach vorne und hinten trainiert die Niere(nenergie) = Basisenergie für alle Organe.
- Wenn das Blut gut ist, ist auch die Energie gut.

## 8. Pendeln:

Durch das Drehen des Oberkörpers nach links und rechts pendeln die im Ellenbogen natürlich gestreckten Arme mit dem Schwung der Drehung im Halbkreis abwechselnd zur einen und zur anderen Seite. Dabei werden die Handflächen (vorne) bzw. die Handrücken (hinten) auf energetisch wirksame Punkte geklopft.

### Abwechselnd die Schulter und Mingmen/ Niere klopfen



### Abwechselnd Dazhui und Mingmen klopfen



### Abwechselnd die linke und rechte Niere bzw. Bauch klopfen:



### Die Arme / Hände vor dem Körper und (soweit möglich) hinter dem Körper kreuzen:



Abwechselnd den einen Arm, dann den anderen Arm vorne.

### Niere und Milzpunkt klopfen:

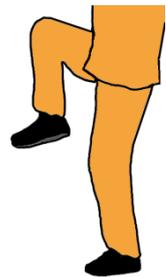


## 9) Pendeln zur Organstärkung:



### Übungsablauf:

- Es wird abwechselnd das rechte und das linke Bein angehoben.
- Die Hände machen eine seitlich pendelnde Bewegung mit den Handflächen nach unten:
  - wenn das rechte Bein gehoben wird (mindestens 90°), pendelt der linke Arm nach vorne-links, bis er horizontal gestreckt diagonal zur Seite schaut (nur zur Seite, nicht nach hinten!).
  - Gleichzeitig wird der rechte Arm im Ellenbogengelenk gebeugt, bis sich die Hand vor dem mittleren Dantian befindet (Qi nehmen).
  - Dann wird das linke Bein gehoben, der linke Ellenbogen gebeugt, der rechte Arm zur Seite gestreckt.
- Die Übung kann auch gleichseitig ausgeführt werden, besser jedoch diagonal.

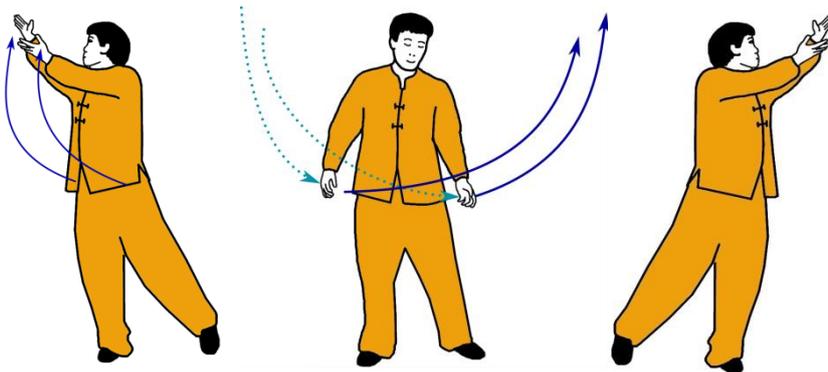


Am besten 3 Übungszyklen mit je 20x durchführen. Die absolute Wiederholungszahl variiert individuell je nach Kondition. Man sollte so oft wiederholen, dass man noch nicht viel schwitzt, aber doch ein wenig Anstrengung empfindet.

### Wirkung:

- Stärkt die Organe (Herz, Dünndarm, Blut, Geist,...). Die Funktion aller Yin- und Yang-Organen in unserem Körper wird gestärkt.
- Aktivierung des Milz-Qi (hilft beim Abnehmen)
- Das Immunsystem wird stimuliert
- Trainiert auch die Nierenenergie (durch das Springen)

## 10) Pendeln: Das Yin-Qi wecken

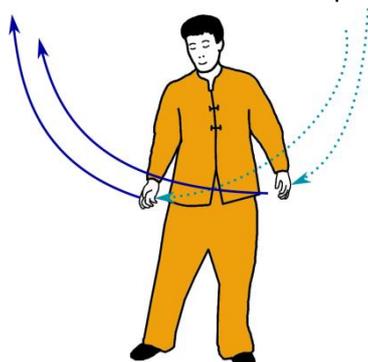


Die Arme werden abwechselnd rechts und links diagonal bis neben den Kopf gehoben.

Dabei dreht der ganze Körper mit, auch der Kopf dreht zur Seite bzw. nach hinten.

Wenn sich der Körper zur Seite dreht, steht der gedrehte Fuß der anderen

Seite auf den Zehenspitzen. Der Blick folgt den erhobenen Händen nach oben.



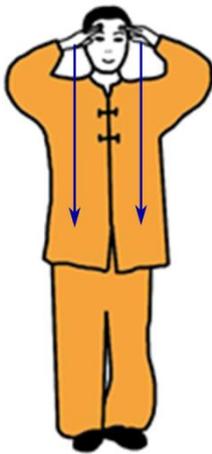
Also sind die Arme links neben dem Kopf erhoben steht der rechte Fuß nach links gedreht auf den Zehenspitzen (Ferse erhoben = Niere) und umgekehrt.

### **Wirkung:**

- Das Körper- und Kopfdrehen bewirkt eine Massage von Dazhui
- Die Nierenenergie wird gestärkt
- Beim Heben der Arme wird das Yin-Qi geweckt.
  - Befinden sich die Arme vor dem Unterbauch: Das Yin-Qi fließt über die Innenseite des Beins.
  - Durch den Körper (wenn die Arme in Oberkörperhöhe sind)
  - Über die Innenseite der Arme bis zu den Fingerspitzen (wenn die Arme in der erhobenen Position sind). Der Geist bzw. die Gedanken (=意 yì) ist nach oben gerichtet

### **Schlussbewegung:**

---



Die Energie senken:

Die Hände mit den Handflächen nach unten vor dem Körper bis zum Unterbauch senken. Man kann sie entweder noch kurz auf den Unterbauch legen oder gleich zur Seite führen und die Übung beenden.

## 6. Beine pendeln = Shuǎi tuǐ gōng

Shuǎi = schütteln, tuǐ 腿 = Beine, gōng = kultivieren

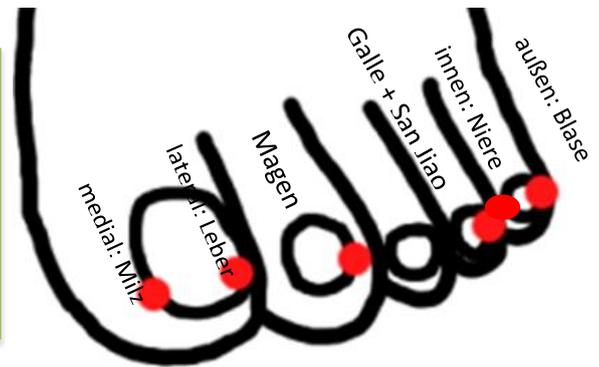
Beinmeridianlinien aktivieren

An der Innenseite beider Beine verlaufen drei *Yin-Meridiane*:

- Milz
- Leber
- Niere

An der Außenseite beider Beine verlaufen drei *Yang-Meridiane*:

- Magen
- Gallenblase
- Blase

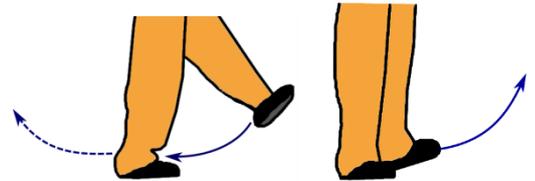


### 1. Beine pendeln:

Im Stehen pendelt zuerst das linke, dann das rechte Bein immer wieder vor und zurück. Immer wieder die Seite wechseln.

Die Zunge liegt am oberen Gaumen.

Bei Gleichgewichtsproblemen kann man sich dabei auch z.B. an einer Stuhllehne anhalten.



Ca. 3x auf jedem Bein stehen bzw. jedes Bein pendeln. Sooft man kann bzw. es das Gleichgewicht zulässt.

**Wirkung:**

- Übt die Bein- Meridianlinien.
- Senkt hohen Blutdruck: dieses Pendeln kann das Qi (und damit auch den erhöhten Blutdruck) hununter bringen.

### 2. Der goldene Hahn steht auf 1 Bein:



Die Augen sollen dabei leicht geschlossen sein. Die Zungenspitze liegt am oberen Gaumen.

Ca. 10 sec. oder so lange es möglich ist, zuerst auf dem linken Bein, dann auf dem rechten Bein stehen. Ca. 3x jede Seite.

**Wirkung:**

- Reguliert die Fuß – Bein – Yin-Yang-Meridianlinien.
- Senkt hohen Blutdruck.

## 7. Körper-Energiepunkte-klopfen

Klopfen für die Gesundheit. Das Klopfen gleicht die Energie aus und verteilt sie. Beugt Stauungen vor oder löst vorhandene Stauungen.

Rechte Körperseite: gut für die Niere, linke Körperseite: gut für das Herz

Das Klopfen soll elastisch erfolgen, nicht zu schwach, aber auch nicht mit Kraftaufwendung, sondern natürlich.

Warum soll man gleichzeitig mit dem Klopfen federnd in die Knie gehen (wie schütteln)?

Durch Husten, ausatmen oder eben schütteln bekommt man mehr Qi. Deshalb lassen chinesische Ärzte auch beim Stechen der Akupunkturnadeln die Patienten oft husten oder ausatmen. Die Nadel dringt leichter ein. Man macht sich sozusagen empfänglich dafür, Qi zu bekommen = déqi 得氣.

### Die Knie seitlich klopfen li:



Zuerst wird mit dem linken Bein ein kleiner Schritt nach vorne gemacht, das linke Knie ist gebeugt und wird mit beiden Handflächen seitlich geklopft. Das Hauptgewicht liegt am hinteren Bein.

Dann das rechte Knie.

**Wirkung:**

- Beugt geschwollenen Knien vor.

### Den mittleren Oberschenkel seitlich klopfen:



Bei aufrechter Haltung liegt der Punkt dort, wo die Mittelfingerkuppe bei herabhängenden Armen die Außenseite des Oberschenkels berührt (Fēngshì 风市, dt.: „Windmarkt“ =Gb 31). Gleichzeitig klopft man an der Beininnenseite die Yin-Meridiane (Leber, Niere und Milz).

Zuerst wieder das linke Bein vorstellen, das Gewicht ist hinten, evt. kann man auch das zu klopfende Bein auf einen Sessel stellen. Mit den lockeren Fäusten ca. 50x klopfen (außen Gallenblasenmeridian, innen Lebermeridian). Bei jedem Klopfen leicht in den Knien wippen.

Dann den rechten Oberschenkel 50x klopfen.

**Wirkung:**

- Man klopft außen den Gallenblasen- und innen den Lebermeridian.
- Hilft bei Augenschmerzen, geröteten Augen, gegen Depression, Aggression, Gelenkschmerzen, Rheuma, Schwindel, Kopfschmerzen (wenn sie eher seitlich sind – Kopfschmerzen vorne = Magen, hinten = Blase)
- Trockene, juckende Haut

## Beide Knie mit der flachen Hand von vorne klopfen:



Bei jedem Mal Klopfen federnd leicht in die Knie gehen.

**Wirkung:** Lt. TCM beginnen die Knie nach dem 50. Lj. schwach zu werden. Wenn man diese Übung regelmäßig macht, dann kann man auch im Alter noch gut die Knie beugen. Unser Körper muss regelmäßig bewegt werden, damit er beweglich bleibt. Wenn man sich nicht bewegt, stoppt das Qi und es entstehen Schmerzen. Zu viel Bewegung ist aber auch nicht gut (Leistungssport).

## Hüftgelenke klopfen:

Huántiào 环跳 = Gallenblase 30, dt.: huán = springen, ringsum tiào = tanzen = „rundherum Tanzen“ oder „In den Reifen springen“

**Lokalisation:** hinter dem Trochanter major in einer Mulde, welche beim Stehen mit geschlossenen Füßen zu sehen ist.

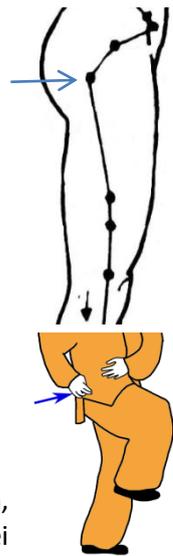
### Übungsablauf:

Beide Seiten gleichzeitig mit den lockeren Fäusten klopfen. Bei jedem Mal Klopfen federnd leicht in die Knie gehen.

Bei jedem Mal Klopfen (beide Seiten zugleich) federnd leicht in die Knie gehen.

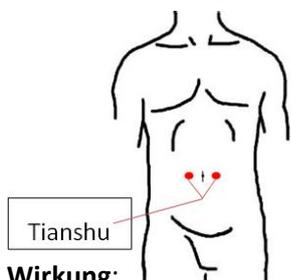
### Wirkung:

- Dieser Punkt besitzt große Kraft bei der Heilung von Hüftgelenkleiden.
- Außerdem wird er in der Akupunktur bei Knochenschmerzen, Ischialgien, Verspannungen und Schmerzen der Hals- und Lendenwirbelsäule und bei Gehbeschwerden im Alter eingesetzt. Die Stimulierung dieses Punktes hat eine weitreichende Wirkung auf den Lumbalbereich und die Hüftgelenke. Dieses Gebiet wird dadurch gelockert, Gelenk- und Wirbelblockaden werden gelöst oder verhindert
- Bei Rheuma
- Verstopfung



## Bauch klopfen:

Mit den lockeren Fäusten gleichzeitig beidseits des Nabels klopfen. Bei jedem Mal Klopfen federnd leicht in die Knie gehen.



TIANSHU (sprich Tien Schu) = Magen 25, dt.: „Zentrum des Himmels“

天 (tiān) = Himmel, 枢 (shū) = Türangel

Lok.: Befindet sich 2 Fingerbreiten links und rechts neben der Nabelmitte.

### Wirkung:

- Hilft beim Abnehmen
- regt die Darmperistaltik an, hilft bei Verstopfung und lindert Bauchschmerzen, Völlegefühl und Übelkeit.
- Hilft bei Bauchschmerzen sowie Entzündungen im Magen-Darmbereich – man sollte den Bauch immer warm halten!



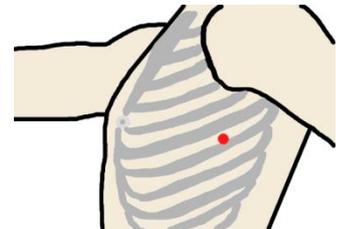
- bei Blasenentzündung, gut für die Ausscheidung und Prostata.
- wirkt entspannend auf Kopf, Hals und Nacken

### Milzpunkt unter den Achseln klopfen:

Dàbāo-Akupunkturpunkt 大包 = Milzpunkt MP 21, dt.: dà bedeutet „groß“, bāo bedeutet „enthalten“ = „Große Umhüllung“, „Große Umarmung“ oder „Der große Entwickler“

**Lok.:** in Höhe des 6. ICR auf der mittleren Axillarlinie.

Der Punkt liegt faustbreit unter der Achsel.



Das Klopfen erfolgt gleichzeitig mit beiden Handflächen. Bei jedem Mal Klopfen federnd leicht in die Knie gehen.

#### Wirkung:

- verstärkt das Blut (xue), ist wohltuend für die Sehnen, reguliert das Qi der Brust.
- für mehr Lebensfreude
- gut für die Abwehr
- gut für die Muskulatur
- nach dem Essen wird man nicht müde. Gleichzeitig wird auch die Lungenseele (Metall ist das Kind der Erde) gestärkt und man kann in der Nacht besser schlafen.
- Hilft z.B. gegen Schmerzen in der seitlichen Brustgegend, Dyspnoe, Schmerzen am ganzen Körper, Fibromyalgie, Kraftlosigkeit der Glieder.
- Es wird einem nicht leicht kalt bei guter Milzenergie

### Lunge 1 中府 = Zhōngfǔ klopfen:



zhōng = Mitte, fǔ = Palast, zusammen: „Palast der Mitte“ oder „Mittlere Versammlungshalle“

**Lok.:** Im lateralen Teil des 1. ICR, nahe dem Processus Coracoideus, 6 cun lateral der Körpermittellinie (cun siehe TCM-Grundlagen / Meridiane). Wenn Sie das Schlüsselbein an der Unterseite nach außen tasten, dann spüren Sie kurz vor dem Oberarm eine Grube, 1 Cun unterhalb des Schlüsselbeins, in dieser Grube, befindet sich zhōngfǔ.



Ca. 50x klopfen. Das Klopfen erfolgt elastisch von vorne im Rhythmus des pendelnden Beckens.

Wenn das Becken links ist, klopft die linke Hand unter der rechten Schulter und umgekehrt. Das Klopfen erfolgt sehr frei und ungezwungen bei weichem Handgelenk mit der Handwurzel und Handfläche, nicht mit den Fingern. Die andere Hand hängt nach unten.

#### Wirkung:

- vergrößert das Lungenvolumen, die Lungenkapazität
- gut für die Lungenlymphe
- gut für das Herz

## Schulter und Niere klopfen:

Der Handrücken bzw. Handwurzel klopft die Niere (z.B. der re Handrücken die linke Niere und umgekehrt). Nieren- und Blasenmeridianlinien werden aktiviert.

Ca. 50x klopfen. Die Handwurzel bzw. -fläche klopft den Schulterpunkt Gb 21 = Jiānjǐng, dt.: „Schulterbrunnen“

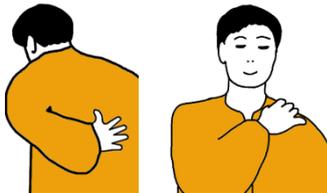


肩 (jiān) = Schulter, 井 (jǐng) = Quelle, zusammen: Quelle der Schulter.

Lok.: im Mittelpunkt zwischen LG 13<sup>B</sup> = 14<sup>CH</sup> (Da Zhui) und Akromion, am höchsten Punkt der Schulter.

JIANJING liegt in der Mitte der Schulter. Tasten Sie knapp hinter (rückwärts) den Vorderrand des großen, an der Oberfläche spürbaren Muskels (Trapezius).

## Zwischen den Schulterblättern und über dem Schlüsselbein klopfen



Der Handrücken klopft zwischen den Schulterblättern.

Die Handfläche klopft über der Mitte des Schlüsselbeins.

Wirkung:

- gut für Lunge und Herz
- gut für die Lymphe

## Nabel und Mingmen klopfen:

**Séhnquè oder Shénquè** - 神 (s hen) = Geist, 阙 (que) = Palast. Der Nabel wird auch als das „Tor zum Geist“ bezeichnet = Ren Mai (Konzeptionsgefäß) 8. Wenn wir bei dieser Übung den Nabel berühren, berühren wir gleichzeitig den Geist. Wenn der Geist gut ist, ist auch die Organfunktion gut. Geist ist qi. Ohne qi funktionieren auch die Organe nicht. Man kann an den Nabel denken oder leicht klopfen. Hilft auch gegen Vergesslichkeit/Demenz (wenn eine Person immer wieder dasselbe fragt).



TCM-Therapie bei schwachem Geist:

- 2 Ingwerscheiben auf den Nabel legen und mit Moxa erwärmen. Der Geist wird gestärkt
- Grobe Salzkristalle auf den Nabel legen und mit Moxa erwärmen.

**Mingmen** 命门 = Du Mai 4 „Lebenstor“ = Körper.

Dieser Punkt liegt auf der Wirbelsäule in der Taillenlinie (unter dem Dornfortsatz des 2. LWK) im Kreuzungsbereich Du-Meridian – Gürtelmeridian Dai Mai. Von diesem äußerst wichtigen Akupunkturpunkt aus, der eines der großen Energieverteilergebiete für das gesamte Meridiansystem und somit für den ganzen Körper ist, verteilt sich die Erdenergie in die Leitbahnen. Von dort fließt sie den Organen zu. Mingmen ist ein Schlüsselpunkt, der das Yang vervielfältigt. Er wirkt auch auf die Nebennieren und die Adrenalinproduktion ein und beeinflusst die Tätigkeit des sympathischen Nervensystems. Er stärkt die Essenz der menschlichen Vitalenergie und die gesamte Wirbelsäule, außerdem reguliert er die energetischen Funktionen des Nieren- und Nebennierensystems. Er wirkt auf alle Yangmeridiane ein, das sind alle Energieleitbahnen, die an den Körperaußenseiten und am Rücken entlang laufen.

## Übungsablauf:

Während die Handfläche der einen Hand vorne den Nabel klopft, klopft der Handrücken der anderen Hand (Laogong) hinten in selber Höhe die Wirbelsäule (Mingmen). Immer abwechselnd mit der linken und rechten Hand vorne und hinten klopfen. Bei jedem Mal klopfen leicht in die Knie gehen. Ca. 50x klopfen.

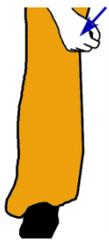
## Wirkung der Übung:

- Hilft gegen Schwäche und Müdigkeit. Ist gut für die Gesamtenergie: Sehnque liegt auf dem Ren-Meridian und stärkt somit die Yin-Energie, Mingmen stärkt die Yang-Energie des Körpers.
- Verbessert die Merkfähigkeit
- Hilft gegen Kältegefühl
- gut für die zufriedene, harmonische Gesundheit.

## TCM-Therapieempfehlung:

Sanft auf den Nabel klopfen. Wenn Babys immer schreien und der Stuhl eine grüne Farbe hat, hat das Kind einen „Schock“. Grüne Farbe ist Galle/Leber. Wenn die Galle stark ist, hat man keine Angst.

## Leberpunkte klopfen:



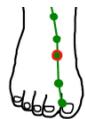
Idealerweise zwischen 23 h und 1 h Früh drücken, da da das Leber-Qi laut Organuhr am aktivsten ist. Ein Leberstau kann am leichtesten gelöst werden.

### 1. Oberschenkelinnenseite:

Ca. eine Faustbreite oberhalb vom Knie mit der lockeren Faust ein paar Minuten klopfen.

### 2. Fußrücken: Le 3

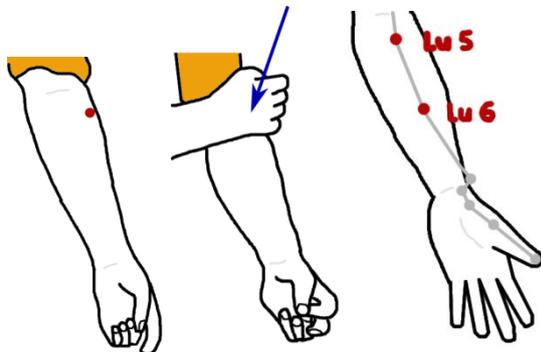
Lok.: Auf dem Fußrücken in der Vertiefung am Winkel zwischen dem 1. und 2. Mittelfußknochen.



## Lungenpunkte klopfen:

Wenn man immer zwischen 1 und 3 Uhr Früh munter wird / ist: Hier ist das Lungen-Qi am aktivsten. Wenn das Lungen-Qi nicht absteigen kann, wird man munter

### 1. Lu 5 chǐzé 尺泽 Ellenbogenteich und Lu 6 kǒngzui 孔最 „Tiefes Loch“:



Beide Seiten klopfen. Am Anfang kann der Punkt schmerzhaft sein (als Zeichen einer Störung des Lungenmeridians).

Am Unterarm auf der daumenseitigen Seite der Innenseite des Unterarm ellenbogennahe den Punkt klopfen. Dadurch werden L 5 und 6 aktiviert.

Lu 5 liegt in der Ellenbogenfalte an der radialen Seite der Bizepssehne. Lu 6 liegt 7 cun (7 daumenbreit) oberhalb der Handgelenksfalte.

Wirkung: Beide Punkte fördern das Absteigen des Lungen-Qi und klären Lungen- Hitze

## 2. Großen Fisch massieren:

Ungefähr in der Mitte kreisend massieren.

Wenn beide Punkte nicht mehr schmerzen, ist die Störung behoben.



## Die „Langes-Leben-Punkte“ klopfen:

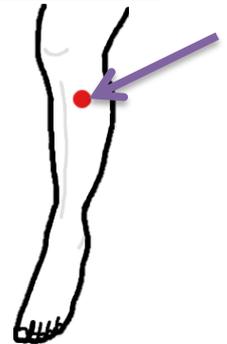
### 1. **Zusanli** 足三里 = Magen 36, dt.: „Großer Heiler“

zú 足 = Fuß, sān 三 = 3, lǐ 里 = Region, 里 lǐ [metr.] - Längenmaß, ca. 500 m, zusammen: drei Regionen am Fuß

Lok.: Der Punkt liegt 4 Querfinger unterhalb des Unterrandes Ihrer Knie Scheibe und 1 QF seitlich (nach außen) des vorderen Schienbeinrandes, an der Schienbeinmuskulatur.



Wenn man beim 90° abgewinkeltem Knie den Handteller auf die Knie Scheibe legt und die Finger leicht spreizt, liegt die Spitze des Ringfingers auf Zusanli.



#### Wirkung:

- lindert **Verdauungsbeschwerden**
- Knie- und **Bauchschmerzen**
- vitalisiert und kräftigt die Beine
- stärkt die „Langes-Leben-Energie“



Man kann den Punkt auch mit Moxa anregen oder mit den lockeren Fäusten klopfen

**Übungsablauf „Zusanli klopfen“:** Jeden Tag 50x klopfen oder 5 min. drücken oder kreisförmig massieren

- Im Stehen: Unterhalb der Knie an der Außenseite bds. zugleich mit der lockeren Faust klopfen, dabei wieder federnd in die Knie gehen
- Im Sitzen

### 2. **Sanyinjiao** 三阴交 = Milz 6:



Sānyīnjīāo bedeutet: 三 (san) = drei, 阴 (yin) = Yin, 交 (jiao) = verbinden, zusammen: „Vereinigung der 3 Yin“ oder eben „Kreuzung der 3 Yin“

Lok.: 4 Querfinger über dem Innenknöchel. Hier kreuzen Niere-, Milz- und Lebermeridian (die 3 Yin-Meridiane der Beine).

#### Übungsablauf:

Im Stehen oder im Sitzen jeden Tag 50x über dem Innenknöchel mit der flachen Hand bds. zugleich klopfen oder 5 min. drücken oder kreisförmig massieren.

Wenn im Stehen geübt wird, dabei wieder federnd in die Knie gehen.

- Für die Gesundheit,
- Für ein langes Leben und
- Für die Schönheit und jugendliches Aussehen, besonders für Frauen.



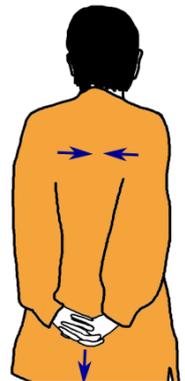
Verantwortlich dafür ist das Blut. Die Energie der Frauen ist das Blut – Leber, Herz. Die Energie der Männer ist das Qi – Niere.

Wenn die Milzenergie aktiv ist, hat man gute Laune, ist optimistisch und freudig. Dann beginnt das Leber-Qi aktiv zu werden und der Geist kann sich entwickeln. Auch das Herz-Qi wird aktiviert, der Blutkreislauf ist gut, die Flüssigkeiten fließen.

Wenn die Milz sehr wenig Energie hat, sieht man alles negativ. Dann kann das Herz-Qi, das Feuer nicht geweckt werden. Das Blut zirkuliert langsam, die Flüssigkeiten stoppen, ein Tumor kann entstehen.

### 3. „Shu“:

Siehe auch im Kapitel „TCM-Übungen bei speziellen Krankheiten“. 膪穴 = shūxué = Akupunkturpunkt. Das Zeichen shū 輸 bezieht sich normalerweise auf eine spezielle Gruppe von Punkten, die am Rücken liegen und vor allem mit der Bewegung des qi der einzelnen inneren Organe zu tun haben. Die Punkte liegen alle auf zwei Linien, wobei eine ungefähr 3,5 bis 4,5 cm, die andere ungefähr 10,5 cm seitlich der Wirbelsäule verläuft. Diese Punkte stehen in Beziehung mit der Funktion der inneren Organe und verschiedenen anderen Aspekten der Physiologie.



**Lok.:** Am Rücken zwischen den Schulterblättern hinten (dán zhōng shì?), in selber Höhe wo vorne das mittlere Dantian lokalisiert ist = shān zhōng (shì) = Ren 17 vorne.

#### Übungsdurchführung:

Dazu die Hände hinter dem Gesäß verschränken und fest nach unten ziehen und dabei das Kinn nach oben strecken.

Die Mitte vom Schulterblatt heißt „s(h)u“. S(h)u heißt Lunge-Herzenergielinie.

#### Wirkung:

Wenn die Schulterblätter gegeneinander „zwicken“ ist das gut für das Herz und die Lunge.

Wenn hier der Energiefluss blockiert ist:

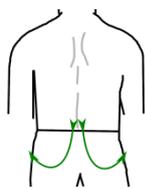
- Nackenverspannungen
- Kopfschmerzen
- Haarausfall
- Schwindel

#### Nierenmassage:

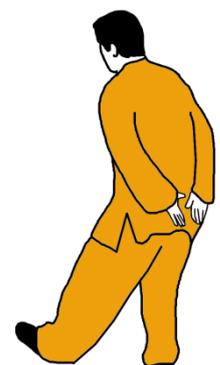


Ausgangsposition. Die Beine stehen hüftbreit, der Körper schaut geradeaus, beide Zehenspitzen schauen nach vorne. Die Hände liegen mittig auf der Wirbelsäule, ungefähr auf dem Punkt Mingmen. Der Blick geht gerade aus.

Die Hände zuerst mit den Handrücken auf beide Nieren legen. Man bewegt von der Mittelposition (= Körper schaut nach vorne) aus immer zuerst die Zehenspitze – dann die Hände – Seitposition – dann die Hände – und wieder die Zehenspitze – Mittelposition.



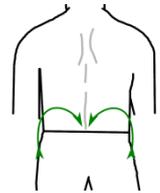
Hände: Mit den Händen kreisen, indem beide Handrücken zuerst nach unten und dann weiter zur Seite / Hüftregion bewegt werden.



Körper: Der ganze Körper dreht nach links, das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, welches auch leicht in die Hocke geht. Die linken Zehenspitzen werden gehoben und der Fuß auf der Ferse nach links gedreht – bis die Seitposition erreicht ist: die linke Zehenspitze hat ganz nach links gedreht, die Hände sind in ihrem Kreis etwa bei der Hüft bds. angelangt. Der Blick ist nach unten auf den linken Fuß gerichtet.

Während der Körper wieder nach vorne dreht, dreht auch der linke Fuß wieder auf der Ferse, sodass die Zehenspitzen wieder nach vorne schauen, das rechte Bein wird gestreckt. Das Gewicht wird dabei wieder auf beide Beine verlagert.

Die Hände kreisen von der Hüfte weiter auf der Seite nach oben.



**Die Energie geht dabei vom linken Fuß über die inneren Meridianlinien das linke Bein hinauf und weiter den Körper bis zum Kopf hinauf.**



Mittelstellung = Körper schaut geradeaus, beide Zehenspitzen schauen nach vorne. Die Hände liegen mittig auf der Wirbelsäule, ungefähr auf dem Punkt Mingmen.

Während sich der Körper nun nach rechts zu drehen beginnt und das Gewicht langsam auf das linke Bein verlagert wird, dreht der rechte Fuß auf der Ferse langsam nach rechts, die erhobenen Zehenspitzen drehen nach rechts. Dabei kreisen die Hände wieder nach unten und nach außen.

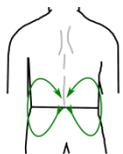
In der seitlichen Position schauen die erhobenen rechten Zehenspitzen nach rechts, das ganze Gewicht ist jetzt auf dem linken Bein und die Hände sind weiter hinunter bis zu den Hüften gekreist. **Während dieser Bewegung geht die Energie wieder vom Kopf durch den Körper hinunter, weiter über die äußeren Meridianlinien des rechten Beins hinunter bis zum rechten Fuß.**

Beim Drehen des Körpers nach vorne bewegen sich die Hände zunächst wieder seitlich nach oben und weiter zur Mitte. **Dabei beginnt auch wieder die Energie nun über die rechte Beininnenseite aufzusteigen usw.**

**Die Yin-Energie geht von unten nach oben, die Yang-Energie von oben nach unten.**

Man bewegt von der Mittelposition (= Körper schaut nach vorne) aus immer zuerst die Zehenspitze – dann die Hände – Seitposition – dann die Hände – und wieder die Zehenspitze –Mittelposition.

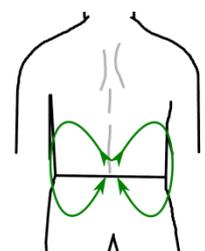
Wenn die **Handrücken auf dem Rücken kreisen** wirkt der äußere Laogong-Punkt = Yin = Wasserenergie. Diese Stellung wird gewählt, wenn die Nierenenergie in Ordnung ist. Man kann dabei leicht drücken.



**Die Kreisrichtung ist zunächst von innen nach außen gerichtet** (sedieren). Die Hände gehen zuerst nach unten, trennen sich auf ihrem Weg zur Seite außen, steigen seitlich wieder auf und treffen oben in der Mitte wieder aufeinander und gehen nach unten).

Man kann die Richtung aber ändern und dann von außen nach innen kreisen.

Wenn die **Handflächen auf dem Rücken kreisen** wirkt der innere Laogong-Punkt = Yang = Feuerenergie. Diese Stellung wird eingenommen, wenn man z.B. Probleme mit den Zähnen hat, Haarausfall, einem immer kalt ist, man Angst hat und nicht schlafen kann oder man immer müde ist (Nieren-Energie-Mangel). Man massiert **von außen nach innen = Energie geben (tonisieren)**.

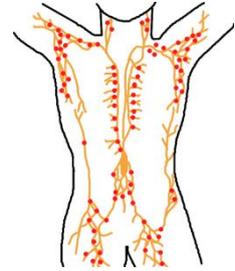


Wenn man sich den kompletten Ablauf der Übung schwer merken kann: einfach ruhig stehen bleiben und nur die Nierenmassage machen!

## 8. Lymphe klopfen und Meridianlinienmassagen

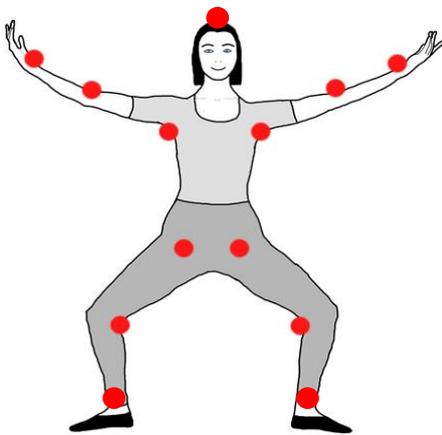
**Lymphe klopfen = Immunsystem aktivieren.**

**Lympflüssigkeit** ist eine wässrige hellgelbe Flüssigkeit, sie fließt in den Lymphgefäßen (= Leitungsbahnen), transportiert Nähr- und Abfallstoffen und entsorgt in den Lymphknoten auch Krankheitserreger (z.B. Bakterien, Fremdkörper). Besonders viele Lymphknoten findet man im Halsbereich, den Achseln und Leisten (=Sammelstellen für die Lymphgefäße aus den Gliedmaßen und dem Kopf- und Halsbereich).



Die ovalen bis bohnenförmigen **Lymphknoten** sind 5mm bis 2 cm groß. In ihnen werden schädliche Stoffe aus der Lymphe herausgefiltert. Bei einer Infektion

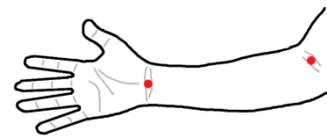
bewirken sie eine Vermehrung von Abwehrcellen und vergrößern sich.



### Übungsablauf:

Wir klopfen die folgenden Stellen natürlich und elastisch mit der Handfläche.

1. **Handgelenk-Innenseiten** (Yin-Seite) links mit der rechten Handfläche klopfen. Dann Handgelenk-Innenseite rechts mit der linken Handfläche klopfen.



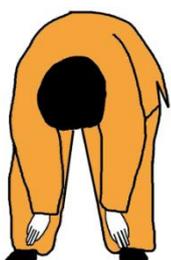
Der kleine Finger liegt beim Klopfen auf der Handgelenksfalte, so dass das Zentrum der klopfenden Handfläche ca. 3 Querfinger vom Handgelenk (in Richtung Ellenbogen) entfernt ist – wichtiger Energiepunkt (Neiguan = Perikard 6).



Diese Stelle unterstützt insbesondere das Herz. Bringt frische Energie.

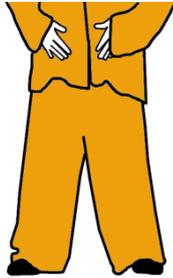
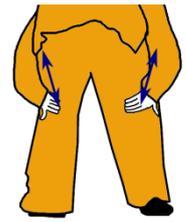
2. Ellenbeuge links mit der rechten Handfläche klopfen, Ellenbeuge rechts mit der Handfläche klopfen

3. Die linke Achselhöhle mit der rechten Handfläche klopfen, die rechte Achselhöhle mit der linken Handfläche klopfen



4. Beide Unterschenkelinnenseiten über den Knöcheln klopfen

5. Beide Kniekehlen mit den Handflächen klopfen, dabei die Beine möglichst gestreckt halten.



6. Beide Leisten mit den Handflächen klopfen.



7. Baihui (Scheitelpunkt) klopfen.



8. Dazhui klopfen: zuerst mit der einen, dann mit der anderen Hand.

# Meridianlinienmassage mit Körperkontakt:

Jīngluò ànmó fǎ = 经络按摩法

*Den Energiefluss durch das Klopfen oder Streichen der Meridiane aktivieren.*

Der direkte Körperkontakt stärkt den Energiefluss in den Meridianen, die Berührung = der physische, grobstoffliche Körper.

Die Massage wird 6-8x im Atemrhythmus ausgeführt.

Bei Bewegungen zum Körper bzw. hinauf wird eingeatmet, bei Bewegungen weg vom Körper bzw. hinunter wird ausgeatmet. Manchmal ist es erforderlich, einen Zwischenatemzug zu machen.

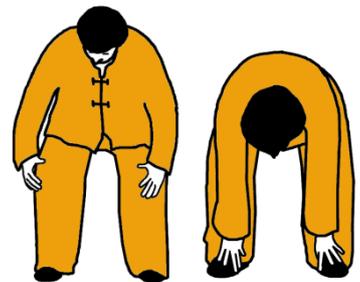


Mit dem linken Bein in den schulterbreiten Stand treten.

In die Grundhaltung gehen:

Natürliche Atmung. Die Hände mit den Handflächen zum Körper vor den Bauch halten (als würde man einen Baum umarmen oder einen großen Ball halten) und sich ein paar Sekunden auf den Unterbauch konzentrieren.

Bei unveränderter Haltung der Arme langsam nach vorne – unten beugen, bis die Handflächen Kontakt mit den Zehenspitzen, der Innenkante der Füße bzw. den Innenknöcheln haben.



Die Massage beginnt:

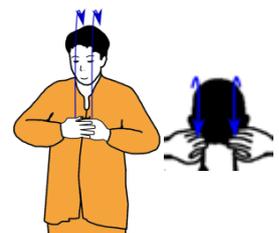
Einatmen

Dabei mit den Handflächen an der Innenseite der Beine hinauf streichen bis Bauchhöhe.

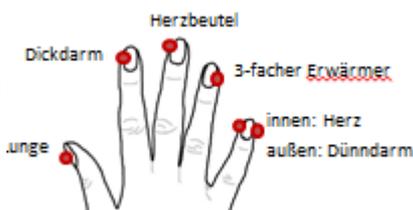
In Brusthöhe die Fingerspitzen nach oben drehen – ausatmen und gleich wieder einatmen

Über Gesicht und Haare nach oben streichen.

Hinter den Ohren wieder hinunter.



Ausatmen.



↔ Den linken Arm ausstrecken (Handfläche schaut nach oben), die rechte Hand streicht den linken Arm hinunter, von der Schulter beginnend bis zu der nach oben gewendeten Handfläche.

Man fährt dabei die 3 Yin-Meridiane entlang: Lungen-, Perikard- und Herzmeridian.

Die rechte Hand streicht weiter bis zu den Fingerspitzen, die linke Hand wird gewendet, sodass jetzt der Handrücken nach oben schaut.

⇒ Einatmen.

Die rechte Hand streicht über den Handrücken, Unter- und Oberarm wieder hinauf bis zur Schulter.

Man fährt dabei die 3 Yang-Meridiane entlang: Dünndarm-, Dickdarm- und Dreifacher-Erwärmer-Meridian.

Die rechte Hand wird noch ein kleines Stück im Bogen weitergeführt, bis sie knapp oberhalb der Brusthöhe auf dem Brustbein liegt.



⇐ Hier erfolgt der Seitenwechsel: Handwechsel in Brustmitte und das Ausatmen beginnt:

Der rechte Arm wird ausgestreckt, die linke Hand legt sich auf dieselbe Stelle, wo eben noch die rechte Hand lag und wandert weiter zur rechten Schulter.

Die rechte Handfläche schaut nach oben, die linke Hand streicht von der Schulter hinunter bis zu der nach oben gewendeten Handfläche (man fährt die 3 Yin-Meridiane entlang)

⇒ Die linke Hand streicht weiter bis zu den Fingerspitzen, die rechte Hand wird gewendet, sodass jetzt der Handrücken nach oben schaut.

Einatmen:

Die linke Hand streicht über den Handrücken, Unter- und Oberarm des rechten Armes wieder hinauf bis zur Schulter (man fährt die 3 Yang-Meridiane entlang).



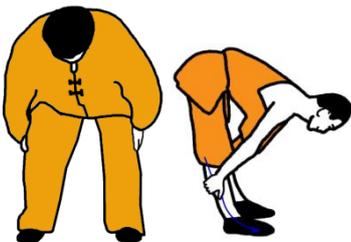
Sobald die linke Hand auf der Schulter angekommen ist, wird die rechte Hand vor die linke gehoben (in Kinnhöhe). Die gekreuzten Arme werden vor dem Gesicht über den Kopf gehoben.

⇐ Ausatmen:

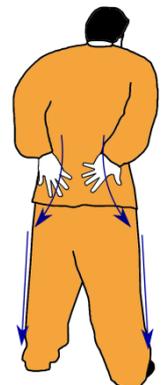
Die Hände werden hinter den Ohren wieder über den Hinterkopf hinunter geführt, vor den Schultern hinunter und unter den Achseln nach hinten geführt.



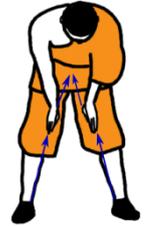
Dann Wechsel der Handstellung: mit beiden Händen von unten so hoch wie möglich hinaufgreifen (etwa bis in die Region zwischen den Schulterblättern), zu den Nieren und von dort den Rücken hinunter streichen. ⇒



⇐ ... und weiter über das Gesäß bis zu den Hüftgelenken, die Außenseite der Oberschenkel sowie die Außenseite der Unterschenkel nach unten = Aktivierung der Yang-Meridiane an den Beinen: Magen-, Gallenblasen- und Blasenmeridian (siehe unten).



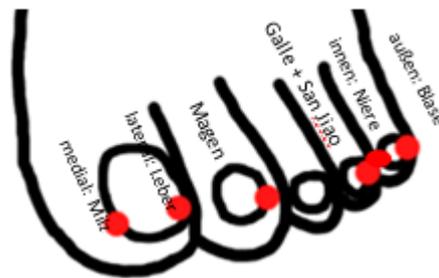
⇒ Die Hände streichen über die Zehen (von seitlich, über die Mitte bis zur Fußinnenseite) – Einamten - dann über den inneren Knöchel und die Innenseiten der Unter- und Oberschenkel wieder nach oben = Aktivierung der Yin-Meridiane an den Beinen: Nieren-, Leber- und Milzmeridian.



⇐ Anschließend streicht man mit beiden Händen über Bauch und Brust in der Mittellinie nach oben und weiter über den Hals und Gesicht.

Mit den Fingerspitzen nach unten massiert man den Kopf (wie Haare kämmen) bis in den Nacken hinunter.

Wechsel der Handstellung: Die Hände wandern auf die Körpervorderseite, man beginnt wieder mit dem linken Arm usw.



### Meridianlinienmassage als Therapie:

#### Bei Hand/Armschmerzen:

Immer wieder von der Schulter bei nach oben gewedeter Handfläche bis zu den Fingerspitzen streichen und an der Außenseite wieder hinauf. Diesen Kreislauf oft wiederholen.

#### Bei Krankheiten in der Mitte des Körpers bzw. Körperschmerzen:

Immer wieder an der Körpervorderseite vom Unterbauch über den Brustkorb und Kopf nach oben und auf der Körperhinterseite hinunter streichen.

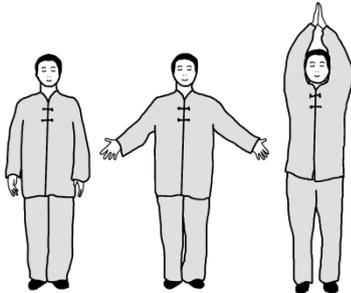
#### Bei Knie/Beinschmerzen:

Immer wieder an der Außenseite des / der Bein(e) hinunter und an der Innenseite hinauf streichen.

# Meridianlinienmassage ohne Körperkontakt:

Das Streichen der Hände in einem kleinen Abstand zum Körper betrifft den Energiefluss auch durch den feinstofflichen Körper = höhere Stufe.

Mit dem linken Bein in den schulterbreiten Stand treten.



## Vorbereitung:

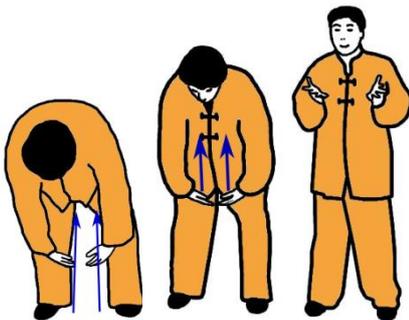
Die 3 Dantian stärken oder zumindest kurz:

Die Hände im großen Bogen seitlich heben und über dem Kopf die Handflächen aneinander legen.

Senken, sodass in Brusthöhe die Hände vor dem Herzen gefaltet sind, die Fingerspitzen schauen nach oben (Gebetshaltung).



Dann die Fingerspitzen nach vorne drehen und mit der Meridianlinienmassage beginnen:



## Ausatmen:

Der Oberkörper wird nach unten gebeugt. Die Arme hängen nach unten.

## Einatmen:

Man fährt mit den Händen (die Handflächen sind nach oben gewendet) in einem Abstand von ca. 10 cm die Beininnenseiten entlang (Energie tragen) und weiter über den Bauch bis zur Mitte der Brust... **(das Qi fließt von den Füßen über die Beininnenseiten bis zur Mitte der Brust)**

... in Achselhöhe werden die

Hände gewendet...

## Ausatmen:

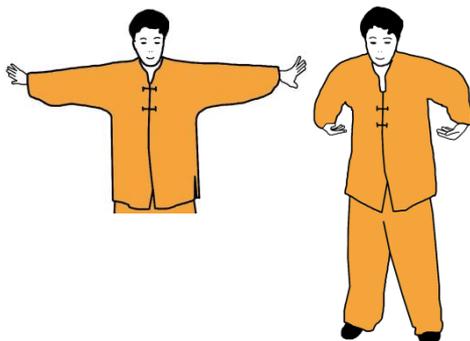
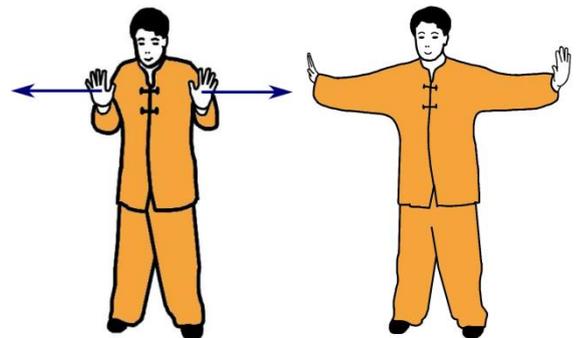
Die Hände werden mit den Fingerspitzen nach oben zur Seite gestreckt (stoßen).

**Das Qi fließt durch die Yin-Meridianlinien bis zu den Fingerspitzen.**

## Einatmen:

Die Hände werden unter den Achseln nach vorne gewendet. Die Fingerspitzen zuerst nach hinten mit nach oben gerichteten Handflächen und dann im Kreis nach vorne führen. Dabei schauen die Fingerspitzen nach oben – vorne. Dann die Hände so drehen, dass die Handflächen nach vorne schauen, die Fingerspitzen nach oben.

**Das Qi beginnt schon beim Wenden der Hände von den Fingerspitzen beginnend durch die Yang-Meridianlinien zu fließen.**



## Ausatmen:

Die Hände nach vorne strecken mit nach oben gerichteten Fingerspitzen.





**Das Qi fließt durch die Yang-Meridianlinien zu den Schultern zurück.**

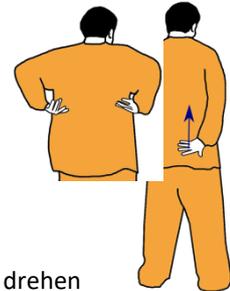
Natürlich atmen:

Die nach vorne gestreckten Arme langsam bis neben die Hüften senken. Dabei auch die Finger langsam strecken/senken. Der Blick folgt den Händen. Leicht in die Knie gehen.

Einatmen:

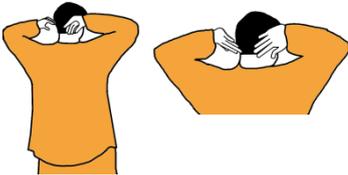
Hinter dem Körper die Handflächen nach oben wenden und die Hände hinter der Wirbelsäule so hoch wie möglich heben.

In Gedanken bleibt die Verbindung bestehen, auch wenn man die Hände unter den Achseln nach vorne führt (dabei, wenn nötig, Zwischenatemzug).



**Das Qi fließt den Du-Mai hinauf.**

Hinter dem Hinterkopf die Handflächen wieder nach oben drehen und (weiter) einatmen.



**Die Nierenenergie hinaufheben.**

Dabei kann man sich (muss aber nicht) auf die Zehenspitzen stellen.

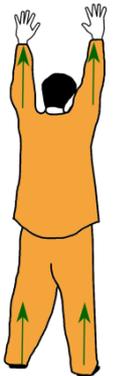
Ausatmen:

Dann die Finger nach vorne und wieder vorne hinunterbeugen (die Arme bleiben gestreckt).

**Die Feuerenergie senken** (dann hat man nach der Übung weniger Gedanken). **Das Qi fließt den Ren-Mai hinunter und weiter über die Beinaußen- und Vorderseiten hinunter.**

Die Knie können dabei leicht gebeugt werden.

Vor den Füßen die Handflächen wieder nach oben drehen und die Übung ca. 6-8x durchführen.



## 9. Energie sammeln

Wird in diesem Kurs noch später unterrichtet. Hier das, was wir in einem früheren Kurs dazu lernen durften:

### Stehende Säule (Zhanzhuang)

(anfängs 1 - 3 Minuten, steigern auf bis zu 1 Stunde) einnehmen.

站 zhàn = stehen, 桩 zhuāng = Pfosten

- Körper und Geist zur Ruhe bringen
- Beine schulterbreit
- Scheitelpunkt, Ohren, Schultern, Hüften und Knöchel sollen dabei auf einer Linie liegen.
- Die Zunge liegt am oberen Gaumen
- Um den Geist zu beruhigen, richten wir unser Gehör auf einen imaginären Punkt hinter uns (das zieht unsere Aufmerksamkeit vom Vorderhirn ab)
- Der Körper wird von oben nach unten entspannt und auf natürliche Weise locker gehalten:



#### **Am Scheitel wie am seidenen Faden aufgehängt:**

- Halswirbelsäule locker,
- Baihui nach oben ausrichten (macht geistig munter)

#### **Entspannen der Wirbelsäule:**

- Wir gehen mit unsere Aufmerksamkeit Wirbel für Wirbel von oben nach unten durch
- Dabei versuchen wir im jeweiligen Bereich locker zu werden
- Die Wirbelsäule wird dadurch frei und für die Energie durchlässig

**Im Brustbereich „leer“ werden:** Durch das Entspannen von Wirbelsäule und Brustbereich nimmt der Oberkörper seine natürliche aufrechte Form ein

- Brustbereich entspannen
- Die Energie kann nach unten sinken

#### **Entspannen von Schultern und Hüfte:**

- Schultern senken, leicht nach vorne ausrichten (das Qi nach unten, in das Energiemeer schicken). In dieser Haltung werden die Schulterblätter leicht zur Seite verschoben, dadurch kann die Yang-Energie nach oben fließen und im kleinen Kreislauf zirkulieren
- Leisten öffnen: Die Energie kann in Beine und Füße fließen sowie im Ober- und Unterkörper miteinander verbunden werden. Ist die Hüfte blockiert, ist die Verbindung zwischen dem Oberkörper und den Beinen schwach. Es heißt: Schulter und Hüfte ziehen sich an beziehungsweise fließen zueinander.

#### **Entspannen von Ellenbogen und Knie:**

- Ellenbogen loslassen und entspannen
- Die Arme locker, so, als ob man einen Luftballon halten würde: nur so viel bzw. wenig Kraft aufwenden, damit der Luftballon nicht hinunterfällt und auch nicht davonfliegt
- Leicht in die Knie gehen, so, als ob man sich auf einen Sessel setzen wollte
- die Muskulatur kann so besser entspannen = sich öffnen und durchlässig werden

Auch hier versuchen wir eine Verbindung zwischen den Ellenbogen und den Knien: Die Punkte ziehen

einander an, die Energie zwischen den Punkten wird geschlossen

### Entspannen von Händen und Füßen:

- Handgelenke schulterbreit, Daumen nach oben, Laogong (Mittelpunkt der Handfläche) öffnen und nach innen richten
- Yongquan (sprudelnde Quelle N1 an der Fußsohle) öffnen

Auch hier versuchen wir eine Verbindung zwischen den Händen und den Füßen: Die Punkte ziehen einander an, die Energie zwischen den Punkten wird geschlossen

Die äußeren 3 Zusammenschlüsse

- Alle Bauchorgane senken (entspannen)
- Nieren nach hinten ausrichten
- Die Energie folgt unserer Aufmerksamkeit und kann so die Wirbelsäule herabfließen. Wir werden im Geist leer und entspannt. Lockerheit bewirkt Ruhe.

Merke: Die Hände sollen nicht über Schulterhöhe gehalten werden. Wichtiger als die Länge der Übung ist das korrekte Stehen!

- ✓ Jetzt kann sich das Dantian entspannen und mit Energie füllen.
- ✓ Der gesamte Körper ist gelöst, entspannt und natürlich aufrecht.
- ✓ Alle Energiekanäle sind geöffnet, Energie sammelt sich im Dantian und breitet sich gleichmäßig im gesamten Körper aus.
- ✓ Der Geist ist ruhig und entspannt, die Einheit zwischen Körper und Geist ist hergestellt.
- ✓ Unsere Aufmerksamkeit konzentriert sich im Energiezentrum und breitet sich gleichsam mit der Energie im ganzen Körper aus. Wir erreichen unseren Wuji-Zustand.

Bei Verkrampfung oder Schmerzen: Kleine lockere Bewegungen machen, dann kann die Energie im kleinen Kreislauf wieder frei zirkulieren. Blockaden werden gelöst.

### Philosophie und Wirkung:

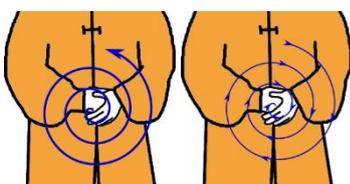
Wir lernen

- uns zu zentrieren,
- die Energien zu wecken,
- sie im Körper anzusammeln und
- in der Einheit aufgehen zu lassen – d.h. diese Übung dient dazu, unseren eigentlichen natürlichen Zustand wieder herzustellen. Wir lernen mental, physisch und energetisch einsgerichtet zu sein (= Wuji-Zustand).

### Abschlussübung: Das Qi verteilen (Bauch massieren):

Langsam die Hände senken und auf den Unterbauch legen (Frauen die rechte Hand unten, Männer die linke Hand unten). Aufmerksamkeit und Energie sammeln sich hier.

Nach einer Weile fangen wir an, die Handflächenpunkte in kleinen Kreisen in Verbindung um das Dantian zu fuhren. Erst in die eine, dann in die andere Richtung. 9 - 18 Mal pro Richtung.



So kann man zuerst gegen den Uhrzeigersinn ca. 9x in immer größer werdenden Kreisen (bis max. Zwerfellhöhe bzw. Schambein) die Hände führen, dann im Uhrzeigersinn ca. 9x in immer kleiner werdenden Kreisen.

Zum Schluss sammeln wir uns wieder im unteren Dantian.



## 10. Mudras

Die Finger wirken sozusagen als Schalter, um bestimmte Energien ein- oder abzuschalten.

### Apana-Mudra:

Die Daumenspitze wird 5 – 45 Minuten an die Fingerspitzen des Mittel- und Ringfingers gelegt oder leicht gedrückt. Zeigefinger und kleiner Finger sind gestreckt.



#### Wirkung:

- Leberenergie wird aktiviert: Entgiften des Blutes. Lt. TCM ist der pathogene Faktor „Wind“ im Blut und kann Rheuma, Herzinfarkt und Hirnschlag verursachen.
- Nierenenergie wecken



Die den geschlossenen Fingern zugeordneten Organe werden beruhigt = Lunge, Herzbeutel, Dreifach-Erwärmer.

Die den gestreckten Fingern zugeordneten Organe werden aktiviert (geweckt) = Dickdarm, Herz, Dünndarm.

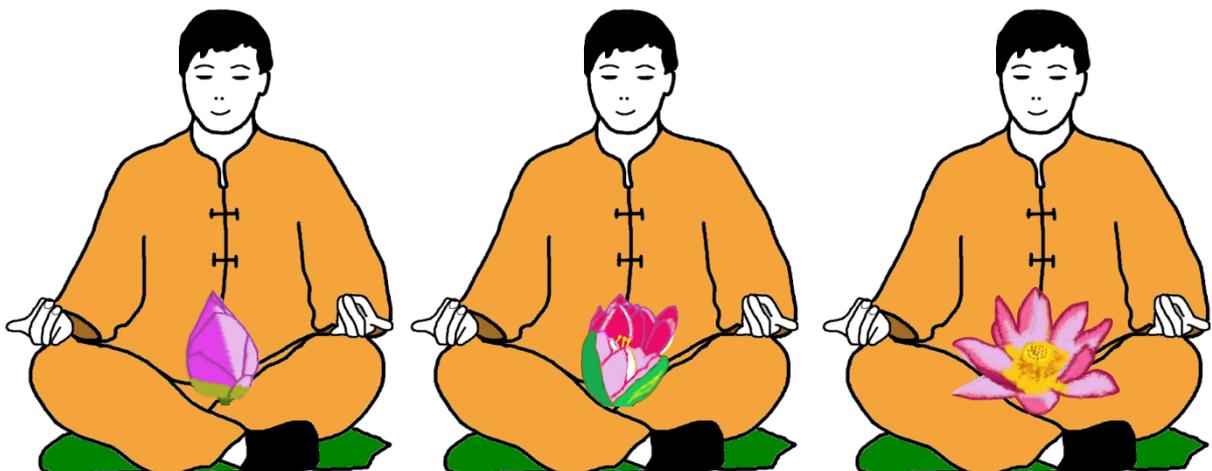
#### Einfache Meditation:

Im Geist keine Vorstellung, nur entspannen.



#### Lotusblumen-Meditation:

- Man stellt sich vor, dass sich unter dem Nabel die Knospe einer Lotusblume befindet (man kann sich statt einer Lotusblume auch eine Seerose oder eine Rose vorstellen, also eine schöne Blume, die man gerne hat).
- Die Blätter der Knospe sind nach oben gerichtet.
- Man kann der Blume die Farbe geben, die man gerne hat, z.B. rosa oder rot.
- Ganz, ganz langsam öffnet sie ihre Blütenblätter. Sie blüht auf.
- Vom Zentrum der erblühten Blume strahlt goldenes Licht in das Herz und in alle anderen Organe.
- Das Herz beginnt zu lächeln



N.B.: Der Lotus weckt besonders positive spirituelle Assoziationen. Er wurzelt in Morast und Schlamm und bringt trotzdem eine Blüte von außergewöhnlicher Schönheit hervor. So sind auch wir gewöhnlichen Sterblichen mit Leid und Unreinheit behaftet und doch unserem wahren Wesen nach makellos rein und vollkommen.

Und man denke an den Lotus-Effekt der Blätter: alles perlt ab, zurück bleiben die makellos sauberen Blätter!

### Mudra gegen Angst:

---

Den Mittelfinger auf die Mitte des Handtellers = den Laogong-Punkt legen.

#### Wirkung:

- Beruhigt das Herz
- Beruhigt den Geist



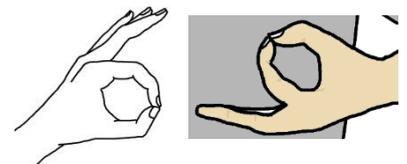
### Mudra gegen Unlustgefühl = Gyan-Mudra:

---

Wenn man unglücklich ist: den Mittelfinger ausstrecken. Der Daumen liegt am Nagel vom Zeigefinger. Öffnen bedeutet: Yang-Qi wecken.

#### Wirkung:

- Herz-Qi wird geweckt (das Herz-Qi ist zuständig für den Geist und den Puls. Wenn das Herz-Qi zu stark ist, entsteht Angst und Aufregung)



Wenn man zu glücklich ist: Den Mittelfinger anziehen (= Herzenergie ausschalten). Man muss die überschüssige Energie reduzieren.

Die Finger sind die Energieschalter.

# 12. Die 13 daoistischen Übungen des liegenden Qi Gong

## = Unsterbliches Schlafen Qi Gong

### Shuì xiān gōng 睡仙功

shuìjiào 睡觉= schlafen, xiān 仙 = unsterblich, gōng 功= Arbeit, Tugend

Was bedeutet hier „unsterblich“: Wenn man genug Körper-Yang hat, wird man „unsterblich“, also lebt sehr lange.

Schlafen ist sehr wichtig für die Gesundheit. Für einen guten Schlaf müssen 11 Organe in guter Harmonie (= Balance) zueinander stehen. Diese 11 Organe sind: Lunge, Herz, Niere, Leber und Milz + Dickdarm, Dünndarm, Galle, Blase, Magen und Dreifach-Erwärmer.

Hauptverantwortliche für einen schlechten bzw. guten Schlaf sind Herz und Niere. Daher wären die Kleinfingerübungen des Finger-Qi Gong ideal geeignet bei Schlafstörungen (siehe dort).

Wenn die Herzenergie sehr stark ist (viel Lachen, optimistisches Denken), dann erzeugt die TCM das Herz eine Flüssigkeit (= Hormon), die die Entstehung von Tumoren/Krebs verhindert. Wenn man traurig ist, gestresst, sich ständig Sorgen macht, bedrückt und deprimiert ist, kann das Herz diese Flüssigkeit nicht erzeugen.

Bei schlechtem Schlaf:

- kann die Ursache vieler Krankheiten sein
- das Immunsystem kann nicht so gut arbeiten
- man ist auch unkonzentriert und
- ungeduldig.

Bei gutem Schlaf:

- die Zellen können sich besser regenerieren
- man schaut jünger und hübscher aus
- man hat Kraft und isst auch gerne.

Dieses Qi Gong stammt aus dem Daoismus. Im Buddhismus wird der Schlaf auch als „kleiner Tod“ bezeichnet (wie übrigens auch bei den alten Griechen).

Die chinesische Medizin ist eine Energiemedizin. Von außen betrachtet, sieht es aus, als ob der Übende schläft. Aber innen bewegt sich der Geist.

Viele Leute haben Probleme, ein- und / oder durchzuschlafen. Ein chinesischer Arzt fragt immer, wie der Patient schläft. Auch von der Liegeposition her kann für jedes Organ eine Yin-Yang-Diagnostik durchgeführt werden. Hitze-Leute schlafen am Rücken mit ausgebreiteten Armen. Leute mit Magen- oder Dickdarmproblematik schlafen am Bauch.

Yin heißt: Ruhe, meditieren, schlafen, beruhigen. Wenn man nicht schlafen kann, fehlt Yin.

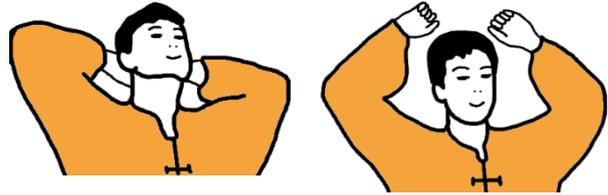
Um schlafen zu können, muss zuerst das Herz schlafen, dann der Körper schlafen.

Wenn nur der Körper, nicht aber der Geist und die Seele schlafen, dann hat man wirre Träume und wacht immer wieder auf. Man kann schwer wieder einschlafen.

Zur Erinnerung:

### Beste Schlafposition bei Herzproblemen bzw. Problemen mit der Herzenergie (keine Freude, unglücklich):

- Mit erhobenen Armen schlafen, dann ist die Achselregion frei und die Energie im Herzmeridian kann besser fließen, das Herz-Qi ist offen. Wenn die Arme neben dem Körper liegen ist das Herz-Qi zu.
- Auf der Seite schlafen:



Mönche schlafen entweder auf der rechten Körperseite, wobei der Kopf auf der rechten Handfläche liegt oder am Rücken mit erhobenen Armen, wobei sich beide Handflächen oberhalb des Kopfes berühren.

Auf der linken Seite zu schlafen ist (normalerweise) nicht so gut. Die linke Seite ist die Yang-Seite, dadurch würde das Yang-Qi unterdrückt. Ausnahme: Frauen in den Wechseljahren sollten auf der linken Seite schlafen (hilft auch gegen Wallungen).

Die linke Seite ist die Blutseite. Wenn man auf der rechten Seite liegt, kann das Blut ungehindert zum Herzen fließen und auch Leber und Galle entgiften.

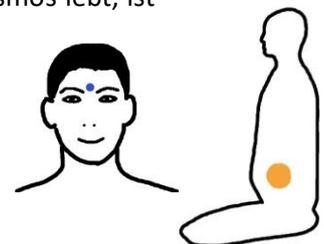
## 1. Den Geist beruhigen:

- Rückenlage
- Die Beine locker, die Füße liegen schulterbreit auseinander, sie sind leicht nach außen gedreht
- Die Hände liegen körpernahe (damit auch die Laogong-Punkte körpernahe gelegen sind), mit den Handflächen nach unten
- Die Zunge liegt am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen (Ausnahme: Bluthochdruck)
- Mit offenen Augen in die Weite schauen, bis ins Universum (entweder wirklich durch ein Fenster, oder sonst nur in der Vorstellung)



Wirkung: Unsere Körperenergie nimmt mit der Kosmosenergie Verbindung auf. Der Mensch wird als Mikrokosmos gesehen, der mit dem Makrokosmos Verbindung aufnimmt. Wer im Einklang mit dem Rhythmus bzw. den Gesetzmäßigkeiten (dao) des Kosmos lebt, ist am Gesundesten.

- Man sammelt die Kosmosenergie von dort wie eine Lichtsäule zwischen den Augenbrauen (oberes Dantian, drittes Auge)
- Das Qi geht zur Nasenspitze – und weiter zum unteren Dantian unter dem Nabel.



Insgesamt 24x ein- und ausatmen (durch die Nase).

Beim **Einatmen**: Man nimmt das Qi, also die Energie, die sich rundherum um den Körper befindet, durch alle (84.000) Poren der Haut und 361 Akupunkturpunkte auf und sammelt es im unteren Dantian („das Qi durch die Poren pressen“)

Beim **Ausatmen**: Das Qi vom Dantian durch die (84.000) Poren der Haut und 361 Akupunkturpunkte hinauschießen.

Nach den 24 Ein- und Ausatemzügen normal weiteratmen.

#### **Wirkung:**

- Diese Übung beruhigt den Geist.
- Sie übt das vorgeburtliche Qi ( das wir von den Eltern und der Natur mitbekommen haben). Die 8 vorgeburtlichen Energiebahnen sind Ren-Mai, Du-Mai, Zhong-Mai (Zentral- oder Kundalini-Meridian), Dai-Mai (Gürtelmeridian), Xin-Mai (Herzmeridian)
- Übt shen (Geist). Der Geist entsteht schon zum Zeitpunkt der Befruchtung im Mutterleib. Der Geist ist nicht unsere Gedanken! Die Gedanken beginnen erst nach der Geburt. Gedanken kann man verändern. Durch die Konzentration auf den Atem kann man die Gedanken abschalten, der Geist beginnt. Die Atmung oder der Herzschlag funktioniert immer, unabhängig von den Gedanken. Daher hat die Atmung eine Verbindung zum Geist

## **2. Den hohen Blutdruck senken:**

Neben der Beruhigung des Geistes wirkt diese Übung bei Personen mit erhöhtem Blutdruck blutdrucksenkend. Bei allen anderen steht die Beruhigung des Geistes im Vordergrund.

Man kann diese Übung als eigenständige Übung durchführen mit derselben Einleitung wie Übung 1.

Oder man übt gleich im Anschluss an die 24 Atemzüge der ersten Übung, evt. nach einer kleinen Pause mit normaler Atmung.

24x durch die Nase ein- und ausatmen, dabei denken:

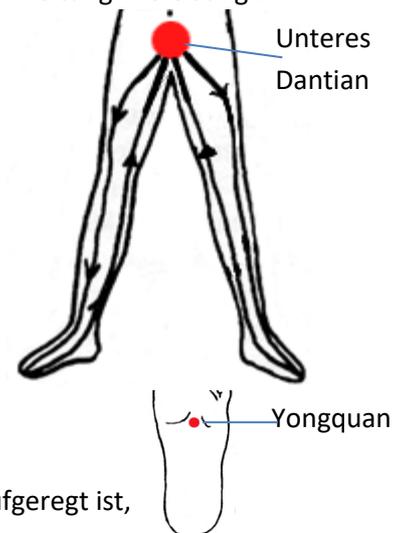
Beim **Ausatmen** teilt sich das Qi, sobald es das untere Dantian nach unten verlassen hat, und fließt vom unteren Dantian durch beide Beine hinunter bis zur Fußsohle, zum Punkt Niere 1 Yongquan.

Beim **Einatmen** fließt die Energie mit der gleichen Geschwindigkeit vom Yongquan-Punkt wieder durch die Beine hinauf zum unteren Dantian.

Nach den 24 Aus- und Einatemzügen normal weiteratmen.

#### **Wirkung:**

- Der Blutdruck hängt mit der Emotion zusammen. Wenn man sehr aufgeregt ist, steigt auch der Blutdruck.
- Herz-Qi ist Feuer und soll mit der Übung gesenkt werden. Nieren-Qi ist Wasser und zirkuliert hinauf. Die Kühle des Wassers gleicht die Hitze des Feuers aus.



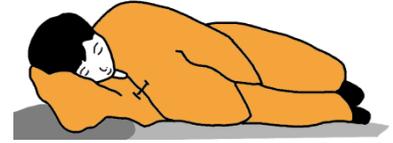
## **3. Die sexuelle Essenz zurück halten (bzw. den Verlust vermeiden)**

Jing = sexuelle Energie, Essenz, Kostbarkeit. Die sexuelle Energie ist das Treibmittel für das Qi. Diese Übung stärkt die Nierenenergie.

- Man liegt auf der rechten Körperseite.



- Die linke Hand schließt sich zur Qi Gong Faust und wird auf die Geschlechtsorgane bzw. die Region des Dampfpunkts gelegt und zwischen den Beinen eingeklemmt (wogu = sperren, verschließen)
- Auch die rechte Hand schließt sich zur Qi Gong-Faust und wird hinter das rechte Ohr gelegt. Der Kopf liegt auf der rechten Faust bzw. Handgelenk.
- Die Zunge liegt am oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen (Ausnahme: Bluthochdruck)
- Mit offenen Augen in die Weite schauen, bis ins Universum (entweder wirklich durch ein Fenster, oder sonst nur in der Vorstellung)
- Man sammelt die Kosmosenergie von dort wie eine Lichtsäule zwischen den Augenbrauen (oberes Dantian, drittes Auge)
- Das Qi geht zur Nasenspitze – und weiter zum unteren Dantian unter dem Nabel.



24x durch die Nase ein- und ausatmen, dabei denken:

Beim **Einatmen**: Man nimmt das Qi aus der Umgebung in den Körper auf, ins untere Dantian hinein..

Beim **Ausatmen**: Die Energie bleibt im unteren Dantian.

#### **Wirkung:**

- Verhindert den Qi-Verlust nach unten bzw. hilft gegen den ungewollten Verlust von Samen beim Mann bzw. von vaginalem Sekret bei der Frau
- Hilft gegen Bettnässen
- Hilft bei Inkontinenz
- Hilft bei ständig rinnender Nase
- Hilft gegen häufiges, übermäßiges Schwitzen
- Hilft gegen ständige Müdigkeit

Wenn das Qi rinnt, schadet es den Organen. Man wird sehr schnell alt.

### **4. Gegen Körperkälte bzw. Rheuma:**

Im Frühling beginnt das junge Yang. In der Hitze des Sommers schwitzt man sehr viel, womit man Yang-Qi verliert. Wenn man dann noch öfter Kaltes isst, wird das Yang abgekühlt und damit der ganze Körper und alle Organe zu kalt. Die Kälte geht in die Gelenke, Rheuma entsteht.

Man kann im Winter Eis essen! Im Winter, wenn es kalt ist, sind die Poren geschlossen, der Körper hat sehr viel Hitze (Yang-Qi), man soll Kaltes essen (Salat, Rettich, Eis etc.), es kommt damit zu einer natürlichen Balance.

Wenn einem im Winter kalt ist, soll man mehr Ingwer essen. Ingwer macht das Qi warm.

#### **Übung:**

- Zuerst die Handflächen fest aneinander reiben, bis sie ganz heiß geworden sind. Laogong im Handzentrum ist der Feuerpunkt.
- Die heißen Hände werden dann auf die Geschlechtsorgane gelegt:
  - Männer umfassen mit den Händen Penis und beide Hoden.
  - Frauen legen die Hände mit den Handflächen auf die Vagina.
- Auf die rechte Seite drehen und die Hände wie in der vorigen Übung zwischen den Beinen einzwicken.
- Die Zunge liegt am oberen Gaumen
- 36x ein- und ausatmen



- Dabei den Speichel im Mund sammeln
- Dann den Speichel 3x laut schlucken. Der Speichel geht zur sexuellen Energie im Unterbauch.

**Wirkung:**

- Vermeidet Rheuma
- Kann die allgemeine Körperkälte vertreiben
- Stärkt das sexuelle Yang-Qi, vertreibt Feuchtigkeit

**5. Für die Nierenenergie – gegen Rheuma**

Gelenks- und Rückenschmerzen haben sehr viel mit der Blasenenergie (Meridian) zu tun. Der Blasenmeridian = Yang, der Nierenmeridian = Yin.

Bei dieser Übung kann man durch das Hände-Reiben und auf die Nieren legen sexuelle Energie / Nierenenergie tanken. Wenn der Körper warm und das Herz kräftig ist, kann die Entstehung von Tumoren / Krebs vermieden werden. Die Nierenenergie ist wichtig für ein gutes Immunsystem.

Bei dieser Übung wird der Körper sehr warm. Manche Leute schwitzen nach der Übung am Rücken = die Feuchtigkeit von der Blase kann austreten. Könnte sie das nicht, dann würde man steif.

Wenn im Herbst und Winter das Yang sehr wenig ist, beginnen oft Rückenschmerzen (oder verschlimmern sich), vor allem am Nachmittag und Abend (wenn die Sonne = Yang untergeht).

**Übung:**

Mit aufrechtem Oberkörper auf den Boden / das Bett setzen, die Beine lang ausgestreckt.

Wie vorher zuerst die (inneren) Laogong-Punkte reiben = Handflächen aneinander reiben.

Dann die warmen Handflächen auf die Nieren legen.



20 x die Zehen in Richtung Kniescheiben hinauf ziehen (aktiviert den Blasenmeridian).

Am besten noch 2x wiederholen: Hände reiben – auf Nieren legen – Füße anziehen - Hände reiben – auf Nieren legen – Füße anziehen.

Dann die Handrücken = äußere Laogong-Punkte am Rücken nebeneinander in Nabelhöhe legen und niederlegen. Die Fußsohlen aneinander legen (= die Niere 1 – Punkte aneinander legen).

In dieser Position 10-15 Minuten



## 14. Ernährungstipps

Man sollte sich Zeit nehmen für das Essen. Der Magen ist das Kraftzentrum.

Wir sollten **täglich 5 Farben essen**:

Grün für die Leber, rot für das Herz, gelb für den Magen, weiß für die Lunge und schwarz für die Niere.

Stärkung der Leber/Galle-Energie (Holzelement, Sehnen, Blutadern): Nahrungsmittel mit grüner Farbe essen:

z.B. Erbsen, Spinat

Schwarze Farbe zur Stärkung der Nierenenergie (Wenn man immer Angst hat oder Knieschmerzen): schwarzen Sesam, Mohn, Chia-Samen, schwarzen Reis, schwarze Bohnen, schwarze Pilze

Rote Farbe: Fleischprodukte, rote Rüben, roter Paprika, Paradeiser....

Gelbe Farbe (für Magen, Muskeln): Kartoffeln, Nudeln....

Weißer Farbe (Lunge, Haut): Rettich, weißer Reis....

Man sollte möglichst unterschiedliche Dinge essen. Am längsten leben die Japaner, weil sie täglich 57 verschiedene Dinge essen.

Wir sollten **im Einklang mit der Natur essen** (Tageszeiten, Jahreszeiten etc.) – siehe auch Organuhr Skr. S. 67)

So sollte das Frühstück immer zwischen 7 und 9 Uhr eingenommen werden, da in dieser Zeit nach der Organuhr der Magen besonders aktiv ist. Das Essen kann besser aufgenommen werden.

- Der Geschmack der Milz ist das Süße und Duft. Wenn man immer viel Parfüm nimmt und gleichzeitig viel Süßes isst, ist die Milz sehr stark (s.u.).

Nur Leute mit schwachem Milz-Qi sollen ein bisschen Süßes essen, damit das Milz-Qi gestärkt wird.

- Der Geschmack der Leber ist das Saure. Im Frühling sollte man nicht zu viel Saures essen, sonst steigt zu viel Leber-Qi hinauf, man hat ein erhöhtes Risiko einen Schlaganfall (Insult) zu bekommen.

Sauer geht zur Leber, scharf geht zur Lunge, bitter geht zum Herz, süß geht zum Magen/Milz, salzig geht zur Niere.

### Was wir möglichst wenig essen sollten:

1. Milch(produkte):

Sie ist nur für Kinder. Milch ist Yin, ein Kind ist ein Yang-Körper, da ist eine Balance gegeben.

Erwachsene Menschen sollten, insbesondere nach dem 49. Lj. keine Milch trinken (ein Schuss Milch im Kaffee oder Tee ist erlaubt). Milch ist schwer zu verdauen, die Nieren müssen viel Qi dafür aufwenden, man verliert sexuelle Energie.

2. Grüner Tee, Ingwer und Saures:

Ist ebenfalls Yin. Ausnahme: grünen Tee trinken bei Zahnschmerzen, Halsweh, Schmerzen beim Urinieren). Auch Ingwer-Tee soll man nur zu Beginn einer Erkältung trinken oder bei Gelenkschmerzen essen. Insbesondere am Abend keinen Ingwer essen!

Schwarzer Tee: Ist Yang und sollte getrunken werden. Er ist sehr gut für den Magen.

Auch Kräutertee darf getrunken werden.

3. Eis:

Ist ebenfalls Yin

4. Fett und Rohkost (Yin):

Sie fördern Verstopfung. Der Darm ist zu kalt und dadurch die Peristaltik zu gering.

5. Süßigkeiten:

Süßigkeiten kann man essen, aber nicht statt der Mahlzeit! Wenn man nicht vernünftig isst und stattdessen Süßigkeiten isst, wird das Milz-Qi immer stärker. Durch das Essen von Süßigkeiten fühlt man sich glücklich und stark, angenehm im Körper, hat starke Muskeln – die Erde wird immer stärker. Wenn sie zu stark ist, schadet sie Wasser und damit der Niere (Knochen, Zähne, Haare, Gelenke, Knochenmark, sexuelle Energie).

**Wenn man süß und sauer isst:**

Dann sollte man auch scharf essen. Eine süß-saure Suppe in China ist immer auch scharf. Sauer (oder auch grüner Tee) ist Yin – Yin macht das Qi zu, die Energie zieht sich zurück (Symptome: man hat keine Lust, weniger Freude, man macht alles langsam, nur Ruhe und Stille). Die Schärfe (Yang) gleicht aus, stellt die Balance wieder her.

Auch in regnerischen oder nebeligen Regionen (Nebel = Yin) wird sehr scharf gegessen, z.B. in Sezhan.

Wenn möglich, **warm essen:**

Hilft, das Blut flüssig zu halten und hilft damit gegen Bluthochdruck.

Gekochte **Eier** haben eine sehr spirituelle Energie. Sie wirken sich auf den Geist aus, der ja von der Herzenergie versorgt wird. Wenn man in China Geburtstag feiert, schenkt man keine Torte, sondern Nudeln (=langes Leben) und 2 Eier (= wacher Geist). Das Ei, insbesondere der Eidotter, findet das Qi und kann es zum Herz und damit zum Geist transportieren.

Wenn man jemandem Glück wünscht oder sich bedanken will, schenkt man Eier (immer in gerader Zahl, also 2, 6, 8 oder 12)

## **Salz:**

Salz ist Nieren-Qi, das jedes Organ braucht. Nierenenergie ist die Basisenergie. Durch das Salz findet das Qi seinen Weg zu den Organen.

ABER: Am Abend (=Yin) kein oder nur wenig Salz essen, da Salz Yang ist. Sonst verliert man sexuelle Energie.

## **Essen als Therapie:**

- Schlafstörung:  
Eidotter essen (unterstützt die rechte Herzseite, die für guten Schlaf zuständig ist). Der Dotter unterstützt dabei das Blut, der Geist ist im Blut.
- Wenn die rechte Herzseite nicht gut arbeitet:  
Eidotter essen
- Bei Wadenkrämpfen und Verstopfung:  
In der Früh ein Glas mit lauwarmem Wasser mit Zitrone und 2 Löffel Honig trinken. Der Honig wirkt auch gegen nächtliche Wadenkrämpfe.
- Yang-Energie üben:  
Nichts kaltes essen, keinen Käse bzw. Milchprodukte essen, kein Obst essen, keinen grünen Tee trinken (je mehr man trinkt, umso mehr Energie verliert man. Stattdessen schwarzen Tee trinken).
- Bei einer Erkältung:  
Bei einer Erkältung greift die Kälte die Lungenmeridianlinien an. Man soll Hühnersuppe essen. Hühner sind Yang (der Hahn schreit schon bei Sonnenaufgang = Yang beginnt). Dann steigt das Yang-Qi im Körper und vertreibt die Feuchtigkeit.  
Siehe auch Rezept für Erkältungsgetränk.
- Bei Verstopfung bzw. für einen regelmäßigen Stuhlgang  
Siehe Rezept Frühstückssaft
- Bei starken Regelschmerzen:  
Erkältungsgetränk zubereiten, nur zusätzlich noch Schnaps oder Wein dazu geben. Alkohol bringt das Qi zum Fließen. Eier haben sehr viel mit dem Geist (Herz) zu tun
- Gegen Schock / Panik:  
Eier essen. Lt. TCM wird bei einem Schock das Blut getrennt und kann nicht mehr gut die rechte und linke Herzseite versorgen. Eier, besonders Eidotter, können das Qi finden und führen das Blut wieder vereinigt ins Herz hinein.

## Rezepte:

### **„Schönes Aussehen – langes Leben“:**

#### Zutaten:

- 2 Eier (möglichst Bio)
- 1 El Goji-Beeren
- 1 Tl Ginseng-Pulver

#### Zubereitung:

2 Eier in eine Schüssel schlagen, miteinander verrühren, 1 Teelöffel Ginseng—Pulver und 1 Esslöffel Goji-Beeren darunter mischen. Schüssel abdecken. Im Wasserdampf bei geschlossenem Decken 15 min dämpfen.

Man kann auch einen Wok nehmen, Wasser hinein gießen und ein Tuch hinein legen, damit die Schüssel durch das kochende Wasser nicht scheppert. Deckel drauf und bei geringer Hitze dämpfen.

Während dem Kochen den Deckel nicht öffnen – da würde das Qi verloren gehen.

#### Wirkung:

- Eier sind gut für Magen und Milz (bei Erwachsenen sind am häufigsten Magen und Milz schwach).
- Goji-Beeren sind gut für die Leber und Niere. Sie haben 43x mehr Vitamine als Zitronen.
- Ginseng: Ist gut für das Herz und erzeugt Qi. Wenn man genug Herz-Qi hat, ist man gesund und hilft auch gegen Krebsentstehung. Bei zu wenig Herz-Qi fehlt die Körperwärme (man hat z.B. immer kalte Hände und Füße)

### **Frühstückssaft für die Gesundheit:**

#### Zutaten:

- 1-2 Bio-Zitronen
- Ein Krug Mineralwasser oder gutes Leitungswasser (ca. 1,5 l)
- 2 El Honig

#### Zubereitung:

Zitronen waschen und in Scheiben schneiden (wenn man keine Bio-Zitronen hat, kann man den Saft auspressen). In den Krug mit Wasser geben und den Honig dazu. Gut umrühren. Den Krug verschließen und für ca. 1 Tag (zumindest über Nacht) in den Kühlschrank stellen (hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche, die Zitronenscheiben bleiben die ganze Zeit drinnen).

Am Morgen vor dem Frühstück ein Glas zu 80% mit dem Zitronen-Honigwasser füllen und mit gekochtem, heißem Wasser auffüllen (hat dann die richtige Trinktemperatur).

Das Glas in die linke Hand nehmen, mit dem Gesicht/Körper nach Osten schauen, die rechte Hand in die Höhe hinauf strecken und das ganze Glas austrinken.

#### Wirkung:

- Gesicht nach Osten = Yang-Qi beginnt.



- Das Hand-heben hilft, dass das Wasser im Körper schnell hinunterfließt. Die Kraft geht direkt in den Dickdarm.
- Zitronen versorgen uns nicht nur mit Vitaminen, sie helfen auch beim Abnehmen (Fettabbau)
- Das Wasser wirkt dem Flüssigkeitsverlust über Nacht entgegen (wir brauchen viel Flüssigkeit für Gehirn, Muskeln, Blut, Niere)

Danach Frühstück essen.

### ***Erkältungsgetränk bei leichter Erkältung:***

Früher haben die armen Leute in China bei einer Erkältung nur folgendes zu sich genommen:

Eier in kochendes Wasser schlagen, 2 Scheiben Ingwer und Knoblauch dazu und ein bisschen Zucker  
 ⇒ die Wärme vertreibt die Feuchtigkeit und Kälte aus dem Körper.

### ***Ingwersaft gegen Gelenkschmerzen und stärkere Erkältung:***

5 Scheiben Ingwer und Knoblauch und Honig mit gekochtem Wasser aufgießen, ziehen lassen, heiß trinken. Man beginnt sofort zu schwitzen.

Nur untertags trinken! Am Abend nicht mehr, da muss man das Qi sammeln.

### ***Zwiebel gegen einen starken, fieberhaften Infekt bzw. Grippe*** (wenn die anderen TCM-Maßnahmen nichts genützt haben)

Eine weiße Zwiebel schälen, die beiden Pole ein wenig abschneiden.

Die ganze Zwiebel in eine Schüssel geben, die Schüssel zudecken und im Wasserdampf (z.B. ein wenig Wasser in einen Wok geben und die Schale hinein stellen und auch den Wok zudecken) 10 Minuten dämpfen. Bis aus der Zwiebel durch die Hitze die Feuchtigkeit entwichen ist.

Dann die heiße Zwiebel essen (ein bisschen Flüssigkeit dazu trinken).

Wirkung:

- Das Qi der Zwiebel ist nach außen gerichtet
- Es vertreibt die Kälte aus dem Körper.

## 15. Schlechte Emotionen = qíng 情 ausgleichen

*Es gibt weder eine körperliche Erkrankung, die nicht auch psychische Auswirkung hat, noch gibt es eine psychische Erkrankung, die keine körperlichen Auswirkungen hat.*

Körper und Psyche bilden einen immerwährenden Kreislauf.

In der TCM unterscheidet man „innere“ Krankheitsursachen (schlechte Emotionen) und „äußere“ Krankheitsursachen. Die inneren verletzen zunächst die inneren Organe, die äußeren, klimatischen Krankheitsursachen greifen zunächst die Oberfläche des Körpers an.

Alle Emotionen haben außer ihrer direkten Wirkung auf das zugeordnete Organ eine indirekte Wirkung auf das Herz, weil das Herz den Geist beherbergt.

Diese sieben Emotionen können (natürlich neben vielen anderen auch, wie z.B.: Neid, Stolz, Scham, Schuld, Verachtung, Hoffnungslosigkeit, Entrüstung, Demütigung, Bedauern, Reue, Selbstverachtung, Gehässigkeit und Eitelkeit.) nach Ansicht der TCM krankheitsauslösend wirken.

- Nu - die Wut
- Xi - die Aufregung
- Si - die Sorge
- Bei - die Trauer
- Kong - die Angst
- You - die Melancholie
- Jing - der Schreck

Jede Emotion spiegelt eine bestimmte psychische Energie wider, die jeweils einem Yin-Organ zugeordnet ist.

### Freude - Xi 喜 (sprich: Bschi) und Le 乐 (sprich: Lε) (Feuer – Herz)

Die Chinesen verwenden gerne den Doppelbegriff „xi le“ für die Freude.

Xí (äußere Freude) ist hierbei die Freude eines rauschenden Festes mit vielen Trommeln und lauter Musik. Die Maßlosigkeit des Feierns und der Ekstase kennzeichnen die Qualität dieser Freude. Das Herz wird in Aufregung versetzt.

Lè (innere Freude) hingegen ist eher die Freude eines religiösen Rituals. Sie ist Zeichen einer tieferen Freude des Herzens, das in Harmonie mit dem Universum steht.

***Freude verlangsamt das Qi.***

## Angst – Kong 恐 (Wasser – Niere)

---

Das Schriftzeichen für kǒng besteht unter anderem aus dem Herz-Radikal.

Das Herz ist den Ideogrammen der meisten Gefühlsqualitäten hinzugeführt, weil Gefühle ja immer im Herzen empfunden werden. Über dem Bild des Herzens ist hier links das Zeichen für Arbeit und rechts oben das einer schlagenden Hand. Dies stellt im Wesentlichen das Hämmern des Herzens in der Brust dar.

**Angst macht die Niere schwach. Angst lässt das Qi absteigen.**

## Wut – Nu 怒 (Holz – Leber)

---

Auch: Zorn, Groll, Entrüstung und Frustration.

Das Schriftzeichen nù besteht ebenso unten aus dem Herz-Radikal. Oben links steht zusätzlich das Zeichen für Frau und rechts das für die Hand. Beide oberen Zeichen zusammen bedeuten so viel wie Sklave oder Sklavin. Das Zeichen entspricht somit einem unterworfenen Menschen, der voller Wut von der Hand des Herrn niedergedrückt wird.

**Zorn bewirkt, dass das Qi aufsteigt**

Die Wirkung einer Emotion hängt auch von anderen Umständen und davon ab, ob die Emotion sich nach außen hin zeigt oder unterdrückt wird. Beispielsweise beeinträchtigt herausgelassener Zorn die Leber und verursacht, dass das Leber-Yang aufsteigt, aber unterdrückter Ärger wirkt sich auch auf das Herz aus. Wird man während der Einnahme der Mahlzeiten wütend, was leider bei manchen Familien häufig passiert, beeinflusst der Zorn auch den Magen

## Grübeln – Si 思 (Erde – Magen, Milz)

---

Das chinesische sī bedeutet „Gedanke" bzw. „Denken", was ja eigentlich keine Emotion, sondern eher eine mentale Funktion wäre.

Das Schriftzeichen si besteht wieder aus dem Herz-Radikal unter dem Zeichen für Acker, welcher ja ein Sinnbild für das Erde Element ist. Denken stellt somit einen Prozess dar, der sich zwischen dem Herzen und der Milz abspielt. Die analytische Kraft des Denkens entspricht der Milz, die Inspiration und Intuition dem Herzen.

**Grübeln verknotet das Qi.**

## Trauer, Sorge – Bei 悲 (Metall – Lunge)

---

Das chinesische Wort für Trauer bēi besteht unten aus dem Zeichen für Herz und oben aus dem Radikal fei. Fei bedeutet so viel wie „nicht" oder „ohne". Trauer ist somit die Zurückweisung des Herzens, des Lebens.

**Traurigkeit löst das Qi auf**

## Melancholie

---

Sie ist eine Mischung aus Metall und Feuer. Herz + Lunge werden belastet.

## Schreck / Schock

---

Dabei wird die Verbindung Herz – Niere unterbrochen.

### ***Schock zerstreut das Qi***

## **Emotionale Auswirkungen verschiedener Qi-Mangelzustände:**

---

- Zu wenig Lungen-Qi: Traurigkeit
- Zu wenig Nieren-Qi: Angst
- Zu wenig Magen-Qi: Sorgen
- Zu wenig Leber-Qi: Depression
- Zu wenig Herz-Qi: Keine Freude

Das bedeutet: eine bestimmte Emotion wirkt auf ein spezifisches Organ ein. Emotionen kommen also nicht von außen, um die inneren Organe anzugreifen, sondern die inneren Organe besitzen bereits eine positive psychische Energie, die sich unter bestimmten äußeren Umständen in negative Emotionen umwandeln.

Von jeder Emotion heißt es, sie wirke einer anderen gemäß der Kontroll-Sequenz der Fünf Elemente entgegen. Also:

- Ärger verletzt die Leber, Traurigkeit wirkt dem Zorn entgegen ...
- Freude verletzt das Herz, Angst wirkt der Freude entgegen ...
- Grübeln verletzt die Milz, Zorn wirkt dem Grübeln entgegen ...
- Sorge/Trauer verletzt die Lunge, Freude wirkt der Sorge entgegen ...
- Angst verletzt die Niere, Grübeln wirkt der Angst entgegen....

### **Milz-Magenenergie und Emotion:**

Wenn die Milzenergie aktiv ist, hat man gute Laune, ist optimistisch und freudig. Dann beginnt das Leber-Qi aktiv zu werden und der Geist kann sich entwickeln. Auch das Herz-Qi wird aktiviert.

Wenn die Milz sehr wenig Energie hat, sieht man alles negativ. Dann kann das Herz-Qi, das Feuer nicht geweckt werden. Das Blut zirkuliert langsam, die Flüssigkeiten stoppen, ein Tumor kann entstehen.

Therapie:

Sanyinjiao = Milz 6, dt.: „Kreuzung der 3 Yin“, Meisterpunkt des Beckens. Jeden Tag 50x klopfen oder mit den Fingern reiben.



### **Training der Milzenergie z.B. durch:**

- Milzpunkt klopfen (MP 21)
- 6 heilende Laute
- ....

### **Herzenergie und Emotion:**

Wenn Leute die Lust am Leben verlieren und Selbstmord begehen wollen oder sich selbst verletzen, dann hat laut TCM das Herz zu viel Yin-Energie.

Die Seele wohnt im Blut, die Wohnung ist das Herz. Wenn die Wohnung zu feucht und zu kalt ist (= zu viel Yin) möchte die Seele nicht mehr dort wohnen. Daher kommt es zu Selbstaggressionshandlungen oder die Seele möchte eine andere Wohnung suchen (= Selbstmord). Das nennt man „Herzgift“. Herzgift = Feuchtigkeit (immer negativ denken, nur negative Erlebnisse empfinden = zu viel Yin = nicht gute Gedanken).

**Das Herz hat 3 Gifte.** Jedes Gift macht 101 Krankheiten.

1. Gier: Wenn einem etwas gut gefällt, will man immer mehr davon = Gier. Die dadurch erzeugten Krankheiten befinden sich alle im mittleren Bereich des Körpers, z.B. Niere, Blase, Knochen - Rückenschmerzen, Gelenke, Zähne, Ohr, Demenz. Daher sollte man achtsam sein, dass man nicht zu gierig wird.
2. Unzufriedenheit, Aggression: Wenn es einem nicht so gut geht oder einem etwas nicht gefällt, wird man unzufrieden. Die dadurch bedingten Krankheiten finden sich alle unten, z.B.: Knieschmerzen, Beinschmerzen.
3. Unwissenheit, Dummheit, geistige Verblendung: wenn es mir nicht gut, aber auch nicht schlecht geht. Wir denken immer, dass wir selbst so wichtig sind. Krankheiten sind oben, betreffen die Lunge und Haut – Asthma, Allergien, Dickdarm, Hämorrhoiden.

Alle Symptome sind Yin, kommen aber vom Yang, vom Geist = psychosomatische Krankheiten.

**Wie kann man entgiften?** Gute Dinge nicht denken, schlechte Dinge auch nicht denken, Ruhe und mehr Gesundheit – auch nicht denken. Sobald man zu denken beginnt, entsteht „Staub“. Wenn man nicht denkt, entsteht Weisheit, der Geist wird klar.

Bei unteren Leiden – mehr Barmherzigkeit trainieren.

Bei mittleren Leiden: nicht zu gierig sein. Alle Dinge wandeln sich.

Bei oberen Leiden: sich immer wieder sagen „manchmal ist meine Meinung nicht richtig, andere Leute haben vielleicht recht“. Weisheit lernen.

Wenn man Gesundheit möchte, muss man auch seine Gedanken trainieren, nicht nur den Körper. Man sollte immer in der Mitte bleiben: Wenn es einem sehr gut geht – nicht zu gierig werden. Wenn einem etwas nicht gut gefällt – nicht ärgern. Wenn es einem nicht gut und nicht schlecht geht – zufrieden sein.

Bei viel Herzenergie:

- Man lacht gerne

Bei zu wenig Herzenergie:

- Man lacht nicht gerne.
- Finger und Zehen sind immer kalt

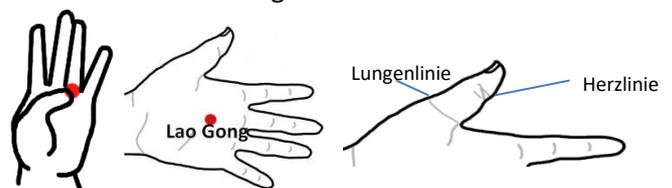


Wenn die Herzenergie zu gering ist (wenn man z.B. immer kalt trinkt und kalt isst), wird auch der Dünndarm kalt. Der Dünndarm ist das zweite Herz. Den Dünndarm sollte man warm halten.

Das Herz ist besonders in der kalten Jahreszeit gefährdet (für Herzinfarkt etc.). Im Sommer ist das Yang-Qi stärker und stärkt das Herz – siehe auch Herzübungen.

Lt. Meister Zhang gibt es an der Hand 3 Stellen, an denen man die Herz- Energie aktivieren kann:

1. Am „Großen Fisch“ eher handgelenksnahe (in Richtung Daumen massieren) bzw. auch am Daumen
2. Im Zentrum der Handfläche (Laogong)
3. An der Ringfingerwurzel



Da die chinesische Medizin eine Energiesystemmedizin ist, wird bei einer Herzerkrankung nicht nur das Organ Herz behandelt, sondern immer Herz + Dünndarm + Geist.

Die linke Herzseite sendet das Blut, die rechte empfängt das Blut.

Therapie wenn die rechte Seite nicht so gut funktioniert: Eidotter essen. Hilft gegen Schlafstörungen.

Training der Herzenergie z.B. durch:

- Finger Qi Gong
- Armependeln mit Hocke
- Verschiedene weitere Pendelübung siehe dort
- Zwischen den Schulterblättern klopfen
- 6 heilende Laute
- ....

### **Nierenenergie und Emotion:**

Man sollte lernen, keine Angst zu haben und sich nicht zu viele Gedanken zu machen, denn das alles schadet der Nierenenergie und damit auch der Lebensenergie und dem Immunsystem. Tumorentstehung hat immer mit Angst zu tun.

Wenn man auf die Zehenspitzen geht, stimuliert das die Nierenenergie noch stärker und fördert den Schlaf.

Die Nierenenergie sollte aber nicht grundlos immer stimuliert werden, wie das z.B. beim Gehen mit Stöckelschuhen der Fall ist. Nur wenn man schwach ist, dann soll man die Fersen heben. Wenn man zu viel Nieren-Qi verbraucht bzw. verliert, bekommt man Fersenschmerzen. Auch enge Hosen sind schlecht. Auch kalte Füße verbrauchen Nierenenergie.

Wenn man immer auf den Zehenspitzen geht, wird man gierig – Qi geht verloren.

Therapie: Feuer zurück nehmen, Yin dazu geben (z.B.: Meditation, Qi Gong machen). Wenn man genug Yin hat, wird Yang geboren.

Bei einer Nierenerkrankung behandelt die TCM immer Niere + Blase + Knochen + Angst.

Gute Nierenenergie: man ist sehr klug, sehr intelligent. Gier (Sucht) hat auch mit den Nieren zu tun.

Training der Nierenenergie z.B. durch:

- Atemtechnik „Die Energie heben“
- Guolin-Gehen
- Finger-Qi Gong
- Pendeln für Qi und Blut
- Nierenmassage
- 6 heilenden Laute
- .....

### **Gallenblasen-/Leberenergie und Emotion:**

Wenn sie nicht gut ist, neigt man zu Aggression und Depression.

Training der Galleenergie z.B. durch:

- Guolin-Gehen
- Den mittleren Oberschenkel klopfen

- Oberschenkelaußenseite streichen / klopfen
- 6 heilende Laute
- ....

### **Lungenenergie und Emotion:**

Wenn sie gestört ist, neigt man zu Traurigkeit.

Training der Lungenenergie z.B. durch:

- Finger-Schütteln
- Finger-Qi Gong
- Zwischen den Schulterblättern klopfen
- Lungenpunkte ellenbogennahe am Arm klopfen
- 6 heilende Laute
- ....

# TCM-Grundlagen und Philosophie

(erklärt von Meister Zhang SS+WS 2019)

Die chinesische Medizin kann auf 5000 Jahre Erfahrung zurückgreifen.

Die TCM ist eine Energiesystemmedizin. Sie zielt primär auf die Behandlung der Ursache einer Erkrankung – oder besser noch der Vorbeugung. Nicht auf die Behandlung lediglich der Symptome.

Ein gesunder Mensch sollte nach der chinesischen Lehre 10 Punkte erfüllen:

## 1. GUTER SCHLAF

Ein gesunder Mensch schläft schnell ein und die ganze Nacht durch.

Wenn man regelmäßig zwischen 23 und 1 Uhr munter ist, sollte man die Galle üben (siehe Organuhr, Skriptum S. 67). Wenn man immer von 1-3 Uhr munter ist, sollte man die Leber üben. Wenn man immer von 3-5 Uhr munter ist, sollte man die Lunge üben. Wenn man von 5-7 Uhr immer munter ist, sollte man Übungen für den Dickdarm durchführen.

Wenn man zu einer bestimmten Zeit wach ist, bedeutet das, dass das Qi nicht ruhig ist.

Für das Schlafen zuständig ist der Geist (= merken, denken, Vorstellung, Erinnerung, Verstehen, Bewusstsein, Bewegung). Im Wachzustand ist der Geist aktiv. Yin- und Yang-Energie ernähren den Geist. Wenn wir schlafen, wird er zur Seele (daher wird der Schlaf auch immer wieder als „kleine Sterben“ bezeichnet). Jeder Mensch hat im Wachzustand 3 Geist-Anteile (weiß ist der Vater, schwarz ist die Mutter und der dritte ist das Selbst). Bereits bei der Befruchtung beginnt der Geist zu existieren. 

Am Tag entspricht der Geist dem hellen Yang- Fisch, in der Nacht dem dunklen Yin-Fisch= Seele. Wir haben 7 Seelen (eine für den Geruch, für den Geschmack, für Gedanken, für Gefühle, für Geräusche, Dampfpunkt = Eingang für die Seele, daher muss man ihn bei vielen Übungen zusammenwickeln, Baihui).

**Wenn man nicht gut schlafen kann:**

- Dann ist die Lungen-Seele zu schwach. Die Lunge ist Metall. Die Mutter des Metalls ist die Erde (Magen, Milz). Milzpunkt 21 klopfen, Samen und Kerne essen, Erbsen, Reis, Weizen.
- Man sollte die Leber und die Niere üben. Das Herz ist Feuer und die Königin aller Organe. Die Mutter des Feuers ist das Holz (Leber, Galle), die Mutter vom Holz ist das Wasser (Niere, Blase). Wenn zu wenig Wasser zur Verfügung steht wird das Feuer zu heiß. Wenn der Geist heiß ist, kann man nicht schlafen – dann mehr den Dampfpunkt anziehen, Fersen üben und nichts Kaltes essen. So wird sexuelle Energie getankt.

Anmerkung: siehe auch Kapitel „Die 5 Shen“ aus dem TCM-Lehrbuch „Der Weg des Meisters“ von Dr. Minar.

## 2. GUTER APPETIT

Wenn es Essenzeit ist, essen gesunde Leute immer gern! Kranke Leute haben keinen Appetit. Das Essen hat einen guten Geschmack. Kranken Leuten schmeckt das Essen nicht, obwohl es gut gekocht ist (Milzproblem).

Man sollte sich Zeit nehmen für das Essen. Der Magen ist das Kraftzentrum.

Siehe Kapitel 14 Ernährungstipps.

### 3. REGELMÄSSIGER STUHLGANG

Gesunde Leute haben zwischen 5 und 7 Uhr Früh Stuhlgang (wenn der Dickdarm aktiv ist). Gesunde Leute haben mindestens 1x am Tag Stuhlgang. Fett und Rohkost fördern Verstopfung. Der Darm ist zu kalt und dadurch die Peristaltik zu gering. Normal wären 16 Dickdarmkontraktionen pro Minute. Dann können die Giftstoffe nicht ausgeschieden werden – Rheuma entsteht.

Therapie: In der Früh ein Glas mit lauwarmem Wasser mit Zitrone und 2 Löffel Honig trinken. Der Honig wirkt auch gegen nächtliche Wadenkrämpfe.

### 4. HARN

Gesunde Leute gehen 3-7x am Tag Harn lassen.

Zu wenig Harn bedeutet: zu viel Hitze.

Zu viel Harn bedeutet: die Nierenenergie ist schwach. Die Nierenenergie wandelt das getrunkene Wasser im Dünndarm in Qi um.

Wenn der Harn zu dunkel ist bedeutet das, dass die Blase zu heiß ist. Man sollte mehr Wasser trinken um sie zu kühlen.

Wenn der Harn farblos (weiß) ist, ist die Blase zu kalt

Therapie des schwachen Niere-Qi: öfter den Dampfpunkt anziehen, Zähne laut hörbar oft zusammenbeißen, Ohren klopfen.

### 5. WARME HANDFLÄCHEN UND FUSSSOHLEN

Bei gesunden Leuten sind die Handflächen und Fußsohlen warm. Das bedeutet, dass das Herz sehr stark ist, man eine gute Herzenergie hat. Bei starker Herzenergie fließt im ganzen Körper die Energie. Der Dünndarm wird arm. Dann hat man ein geringeres Risiko, dass ein Tumor / Krebs entsteht.

Bildlicher Vergleich: auch bei einem Haus führen Kälte und Feuchtigkeit zu Schimmel. Im menschlichen Körper fördern Kälte und Feuchtigkeit die Entstehung von Tumoren.

### 6. MORGENDLICHE SEXUELLE LUST

Gesunde Leute haben in der Früh Lust auf Geschlechtsverkehr bzw. Samenerguss. Bei Männern will das Geschlechtsorgan in der Früh Yang zeigen (= Erektion). Auch Frauen wollen in der Früh Yang zeigen (= feuchte Scheide).

Wenn man in der Früh keine sexuelle Lust hat, sollte man das Nieren-Yang-Qi stärken (durch Qi Gong-Übungen).

### 7. NAGELMOND

Gesunde Leute haben unter den Nägeln, am Nagelbett, einen weißen Mond. Wenn kein Mond da ist: Yang-Energie üben! Es kann entsprechend der Meridianlinien wieder ein Organbezug festgestellt werden: Also wenn der Daumen einen großen Mond hat: Lungen-Qi ist sehr gut, Zeigefinger ohne Mond: Dickdarmübungen machen, Mittelfinger ohne Mond: Herzübungen machen, Ringfinger ohne Mond: Lymphübungen machen, Kleinfinger ohne Mond: Dünndarm-Herzübungen machen.

Wenn das Yang-Qi sehr stark ist, hat man viel Kraft und Wärme. Der Entstehung von Tumoren wird dadurch vorgebeugt („Tumor hat Angst vor der Wärme“). Aus demselben Grund hat It. TCM ein hoher Cholesterinspiegel = Yang = Hitze durchaus auch Vorteile!

Wie kann man die Yang-Energie üben? Nichts kaltes essen, keinen Käse bzw. Milchprodukte essen, kein Obst essen, keinen grünen Tee trinken (je mehr man trinkt, umso mehr Energie verliert man)

## 8. ZAHNFLEISCH

Gesunde Leute haben ein gesundes Zahnfleisch, keinen Zahnfleischwund.

Der Zahnhals ist nicht sichtbar. Niere-Übungen stärken die Zähne und das Zahnfleisch. Der Magen sollte nicht zu viel Hitze haben.

## 9. GENUG TRINKEN

Gesunde Leute trinken gerne (hier ist kein Alkohol gemeint!) – 1,5 bis 2 l.

Wenn kein Bedürfnis zu trinken da ist: Milz-Übungen machen und trotzdem trinken.

Zu viel trinken belastet die Nieren.

## 10. RICHTIGES SCHWITZEN

Gesunde Leute schwitzen bei Bewegung, in Ruhe schwitzen sie nicht.

Schwitzen wird vom Gehirn gesteuert. Und das Gehirn wird vom Herz gesteuert und somit auch das Schwitzen. Augenflüssigkeit, Nasenflüssigkeit, Mundflüssigkeit, alle Flüssigkeiten bezeichnet man als „weißes Blut“ und sie werden vom Herzen gesteuert.

Wenn man Sport betreibt und trotzdem kaum schwitzt ist die Herzenergie zu wenig. Wenn man in der Nacht (in Ruhe) viel schwitzt ist das auch nicht gut.

Natürlich passt sich der Körper an klimatische Bedingungen an. In heißen Ländern sind die „Poren offener“ als in kalten Ländern.

## Qi:

---

炁 Dieses Zeichen entspricht dem vorgeburtlichen Qi = Jing = sexuelle Energie. Bei der Befruchtung bzw. Vereinigung von Ei und Spermienzelle beginnt das Leben – Shen (Geist) beginnt. In diesem Moment - Sterne, Wetter, Mondphase, Blumen, Atmosphäre - kurz alle vorherrschenden Bedingungen machen das neue Leben aus. Die Eltern (Vater Yang und Mutter Yin) und Sonne-Mond, Himmel-Erde, die Umgebung, hat dem neuen Leben Qi gegeben.

Der obere Teil des Zeichens bedeutet „keine“, wenn man keine Gedanken hat. Dann hat man Qi.

Dieses vorgeburtliche Qi fließt in den sog. 8 Wundermeridianen im Ren Mai, Du Mai, Chong Mai (Mittelmeridian oder Zentralkanal), Dai Mai (Gürtelmeridian), Yin- und Yang-Schreitgefäß (Qiaomai) und Yin- und Yang-Verbindungsgefäß (Weimai). Das sind insgesamt 8 Qi Jing Ba Mai. Diese 8 Meridiane sind schon vor der Geburt aktiv.

Qi Gong trainiert diese 8 Meridiane, in denen das vorgeburtliche Qi fließt. Es wird nach der Geburt immer weniger. Wenn Jing stark ist, wird Qi erzeugt. Qi ist Materie, Bewegung, Antrieb, Power. Dieses Qi ernährt das Bewusstsein, Gedächtnis, Verstand. Die geistige Funktion ist abhängig vom Qi, Qi ist abhängig von der vorgeburtlichen sexuellen Essenz.

氣 Es beginnt nach der Geburt mit dem Durchschneiden der Nabelschnur bzw. mit Beginn der Atmung und Nahrungsaufnahme. Es kann durch die Nahrungsaufnahme gebildet werden. Der obere Teil des Zeichens bedeutet Luft (wird beim Atmen aufgenommen), der untere Teil bedeutet Reis, Brot, Semmel (Nahrung). Dieses Qi zirkuliert in den 12 Haupt-Meridianen des Körpers.

Die westliche Medizin sieht die Herzfunktion als das erste Zeichen von Leben an.

Die chinesische Medizin besagt, dass die Nierenmeridianlinien als erstes Lebenszeichen funktionieren. Das von den Eltern gegebene Leben = Wasser (Nierenenergie).

**a) Vorgeburtliches Qi:**

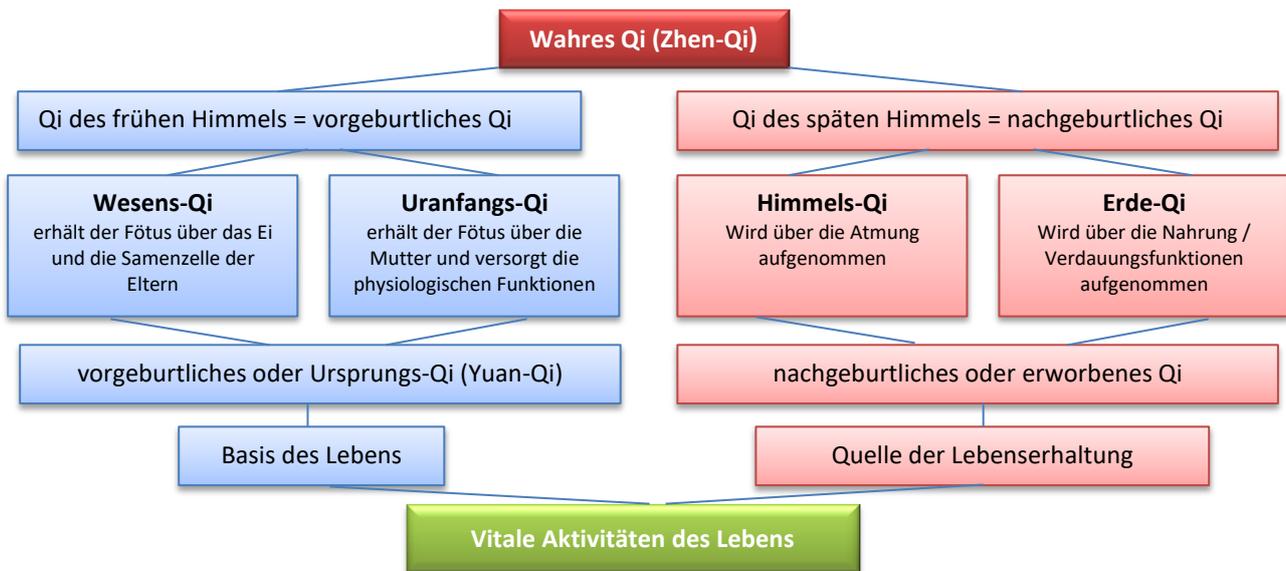
- Wesens-Qi = angeborenes Jing (durch Vereinigung von Eizelle und Samen) = angeborene Konstitution
- Uranfangs-Qi = nährt und reguliert alle physiologischen Prozesse des Fötus

Sie werden gemeinsam auch das »Ursprungs-Qi« oder »Yuan-Qi« genannt = Basisenergie für das menschliche Leben. Es wird überwiegend in der Niere gespeichert. Auf dieser Energie bauen die Lebensprozesse im nachgeburtlichen Stadium auf.

Die Chinesen sagen: Das erste Zeichen für embryonales Leben ist nicht der Herzschlag, sondern die erste Energie ist die Nierenenergie – Du Mai beginnt, dann Ren Mai, die Herzenergie kommt später. Denn wir sind von der sexuellen Energie geboren = Lebensenergie.

**b) Nachgeburtliches Qi:**

Es wird mit der Atmung und mit der Nahrung aufgenommen. Darum wird es auch als das »Himmels-Qi« und als das »Erde-Qi« bezeichnet. Die Qualität des nachgeburtlichen Qi ist abhängig von der Funktionsfähigkeit des Atmungssystems und des Verdauungssystems und vom Stoffwechselgeschehen im Körper.



Das im Körper erzeugte »erworbene Qi« verschmilzt mit der Basisenergie. Es bringt die vitalen Aktivitäten des Menschen nach seiner Geburt hervor.

Qi lebt im Yin. Wenn das Yin voll ist, wird Yang geboren. In der Ruhe und Gelassenheit entsteht Qi.

Das Qi fließt 22 cm vor dem Blut. Qi muss man heben – senken, öffnen – schließen. Das Qi entsteht aus der Bewegung. Wenn Qi beginnt, beginnt auch das Blut. Wenn kein Qi fließen kann, kann auch kein Blut fließen.

**Blut Xuè:**

Blut ist die „Mutter“ und materielle Basis von Qi, es ist der Träger der menschlichen Vitalenergie (Qi), da sie an das Blut gebunden ist und im Blut fließt. Blut nährt und befeuchtet den Körper und entsteht sowohl aus Qi, als auch aus Knochenmark. Es wird vom Herzen gesteuert, von der Milz in

den Blutgefäßen gehalten und von der Leber gespeichert. Es stellt letztendlich eine materiellere Form von Qi dar.

Schmerz bedeutet: Blutstau, das Qi fließt noch richtig. Da das Qi 22 cm vor dem Blut fließt, muss man eine Akupunkturnadel im Meridianverlauf 22 cm vor dem Schmerzpunkt stechen.

Taubheit / Lähmung bedeutet: Das Blut und das Qi fließt nicht richtig. Taubheit = Qi + Blut-Stau.

## Was ist Qi Gong:

---

Qi Gong ist eine alte chinesische Kunst der Selbstregulierung und Selbstheilung. „Gong“ ist eine Tätigkeit, eine Arbeit, die getan werden muss, um Erfolge zu erzielen. Im Zusammenhang mit Qi bedeutet es „Anstrengung“ und „Kultivierung, um Meisterschaft über das Qi zu erlangen“. Dazu gehört aber auch das Kultivieren der Gedanken. Wenn man Gesundheit möchte, muss man auch seine Gedanken, seinen Geist trainieren, nicht nur den Körper.

Sport und Qi Gong sind unterschiedliche Dinge. Sport bewegt die Muskeln, entwickelt muskuläre Kraft li, Qi Gong entwickelt das Bewusstsein zhī 知 und bringt die Lebensenergie Qi zum Fließen. Qi ist schwer zu übersetzen. Es ist nicht nur Luft, nicht nur Nahrung, es ist ein „geistiges Ding“, ist Konzentration und muss kultiviert werden = Gong. Dazu zählen auch Demut, Barmherzigkeit und Respekt. Die Körperübungen des Qi Gong sind das Werkzeug zum Kultivieren von Qi. Je mehr Demut man hat, umso spiritueller werden die Gefühle.

Qi Gong bedeutet: Durch die Entspannung das Qi fließen lassen, durch das Bewusstsein alle Organe miteinander in Balance bringen. Wenn man krank ist, ist die Beziehung zwischen den Organen nicht harmonisch. Durch die Übungen und das richtige Denken kann man die Beziehung zwischen den Organen regulieren bzw. die Harmonie neu herstellen.

Es gibt 5 verschiedenen Richtungen des Qi Gong: Konfuzianische Schule, die Daoistische, die Buddhistische, die Medizinische und die Kampfkunstschule.

### Wirkung:

- hilft sich von verschiedenen Krankheiten zu befreien
- kann das Leben zu verlängern
- stärkt Körper und Geist
- hilft die uns umgebende Welt, die Natur, besser zu verstehen.
- hilft das geistige Gleichgewicht zu finden und zu bewahren
- hilft uns, Harmonie und Weisheit zu erlangen.

Im übergeordneten Sinn ist Qi Gong:

- die Kunst, sich selbst gesund zu erhalten und die Gesundheit bei einer Erkrankung selbst wieder herzustellen
- eine Wissenschaft vom Leben und von der Natur
- eine Philosophie und eine Denkweise
- eine Art des Energieaustausches mit der Umwelt
- eine Art der Kommunikation mit dem gesamten Universum.

## 陰陽 Yin & Yang – das Zusammenspiel der Kräfte

---



Yin und Yang, die beiden Urkräfte, zählen zu den elementaren Grundbegriffen der chinesischen Weltanschauungslehre. Sie symbolisieren die universellen Grundkräfte des Lebens, die in allen Bereichen des Himmels und der Erde und im

gesamten Universum zum Tragen kommen. Das chinesische Yin bedeutet eigentlich „schattiger Ort“, „wolkig und dunkel“, Yang bedeutet „sehr hell“, „sonnige Anhöhe“. Sie beschreiben das Prinzip der zyklischen Wechselwirkung und ihrer entgegengesetzten Naturkräfte, die einander gleichzeitig bedingen, zugleich aber ohne einander undenkbar sind – ohne Licht kein Schatten.

Alles lässt sich dieser Polarität zuordnen:

**Yin** steht für das weibliche Prinzip, die Nacht, die Dunkelheit und den Mond, ist schwach, passiv und damit auch empfangend, kalt und feucht. In der TCM ist Yin die Leere, das Innen und die Kälte. Yin ist stärker als Yang.

**Yang** steht für das männliche, ist das Licht, der Tag und die Sonne, ist stark, aktiv, also gebend, warm und trocken. In der TCM ist Yang die Fülle, das Außen und die Hitze etc.

Yin und Yang sind voneinander abhängig, kontrollieren sich aber auch gegenseitig. Qi lebt im Yin. Wenn das Yin voll ist, wird Yang geboren. Wenn Yin steigt, nimmt Yang ab und umgekehrt. In jedem Yin steckt auch ein bisschen Yang, und in jedem Yang ein bisschen Yin – und wenn es sich nur als kleiner Punkt in der jeweils entgegengesetzten Farbe zeigt. Das bekannte Yin-Yang-Zeichen stellt zwei sich ineinander schlängelnde Fische dar.

Erstmals dokumentiert werden die beiden Urkräfte im „I Ging“, dem „Buch der Wandlungen“, das wohl älteste Werk zur chinesischen Philosophie. Hier wird bereits aufgezeigt, dass alles einem immerwährenden Umwandlungsprozess unterworfen ist: ein ewiges Wechselspiel von Yin und Yang, das im Kreislauf der Jahreszeiten, im Lebenszyklus eines Menschen oder im Übergang vom Tag zur Nacht, sichtbar wird.

Auch in der Medizin werden alle Phänomene, alle Körperteile und Organfunktionen nach Yin und Yang eingeteilt. Bei einem gesunden Menschen befinden sich diese beiden polaren Kräfte in einem harmonischen, wechselseitigen Gleichgewicht. Gerät das Gleichgewicht von Yin und Yang aus dem Takt, führt das auf körperlicher wie seelischer Ebene zu Krankheiten.

Yin-Energie bedeutet empfangen, nehmen, behalten, sammeln. Bei ausreichend Yin-Energie hat man guten Appetit und trinkt gerne. Yin-Energie geht hinauf: Wasser (Yin) verdampft (unter Sonneneinwirkung), bildet Wolken und regnet dann wieder herab.

Yang-Energie bedeutet senden, sie geht hinunter (die Sonne scheint auf die Erde herunter). Yang-Organen sind zuständig für Schwitzen, Harn, Stuhlgang = Ausscheidung.

Element	Yin	Yang	Yin	Yang
Metall	Lunge	Dickdarm	Kälte	Wärme
Erde	Milz	Magen	Nacht, Dunkelheit	Tag, Helligkeit
Feuer	Herz	Dünndarm	Klammheit, Feuchtigkeit	Trockenheit
Wasser	Niere	Blase	Ruhe	Rastlosigkeit
	Herzbeutel	Dreifacher Erwärmer	Passivität, Lustlosigkeit	Aktivität
Holz	Leber	Gallenblase	Bewegung nach unten	Bewegung nach oben
			Unterstützung	Führerschaft

Man kann sagen, dass Yin und Yang im menschlichen Körper 2 Augen haben: den Dampfpunkt (Yin) und den Scheitelpunkt (Yang). Dazwischen fließt der Zentralkanal Chong Mai. Die Energie kann hier durch das Anziehen des Dampfpunktes verstärkt zum Fließen gebracht werden.

## Tiankui = Himmelswasser:

---

天 tiān = Himmel

葵 kuí = in der Botanik bedeutet es „großblütige Blume“. Hier: man weiß nicht, was es bedeutet. Man vermutet, es ist ein unbekanntes Ding.

Tiankui ist das Himmelswasser, das für die Fruchtbarkeit verantwortlich ist.

Laut der TCM verläuft das Leben eines Mannes in Zyklen von acht Jahren, das Leben einer Frau in Zyklen von sieben Jahren.

Frauen:

- 1- 7 Jahre: Die Energie ist in den Füßen – die Kinder lernen gehen und laufen  
Bis zum siebenten Jahr fallen die Milchzähne aus. Danach füllen sich zwei zusätzliche Gefäße, das Meer des Yin und das Meer des Blutes. Beide sind später für die Menstruation verantwortlich.
- 8- 14 Jahre: Die Energie ist im Unterschenkel  
Bis zum 14. Lebensjahr hat die Regel eingesetzt, was die Voraussetzung für die Fruchtbarkeit ist.
- 15 - 21 Jahre: Die Energie ist im Oberschenkel.  
Bis zum 21. Lebensjahr kommen die Weisheitszähne.
- 22 - 28 Jahre: Die Energie ist im Gesäß.  
Mit 28 Jahren hat die Frau den Höhepunkt ihrer Weiblichkeit erreicht.
- 29 - 35 Jahre: Die Energie ist im Rücken.  
Ab 35 beginnt sie wieder zu welken. Die Gefäße und Meridiane trocknen aus, die Haut verliert ihre Elastizität, erste Falten zeigen sich. Erste Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates können entstehen.
- 36 - 42: Die Energie ist im Hals. Man liegt gerne.  
Mit 42 Jahren beginnen die Haare dünner zu werden, die ersten Zähne werden schlecht und fallen aus.
- 43 - 49: Die Energie ist in Haaren und Augen.  
Mit 49 Jahren erlischt das Himmelswasser – Tian Kui – das für die Fruchtbarkeit verantwortlich ist. Die Frau tritt in einen neuen Lebensabschnitt, die Menopause oder das Klimakterium. Ihre Nieren-Essenz hat sich vermindert. Die Knochen werden brüchig. Osteoporose kann als Zeichen des Verlusts von Yin entstehen. Das Gehör kann abnehmen.

Männer: Das tiankui versiegt mit ca. 64 Jahren.

Von 1- 49 Jahren muss man viel arbeiten und viel Sport machen. Ab 49 nicht zu viel Sport bzw. keinen anstrengenden Sport machen, eher sanftere Methoden wählen. Nach 49 hat man schon wenig Yang-Qi, man sollte weniger arbeiten, weniger Yin-Nahrungsmittel essen. Also weniger Eis essen, weniger Milch und grünen Tee trinken, am Abend keinen Ingwer essen, weniger rohes Obst essen, sonst verliert man zu viel Yang.

Die Nieren werden dem Element Wasser zugeordnet. Wird das Nierenwasser im Laufe des Lebens verbraucht (durch körperlichen und geistigen Stress), entsteht ein so genanntes Leere-Feuer, das die bekannten Symptome der Wechseljahre bewirkt: Hitzewallungen, Schlafstörungen, Schwitzen,

Schwindel, emotionale Hochschaubahnen, vor allem im Sinne von Ärger oder Trauer. Ungesunde Ernährung und das Leere-Feuer verbrennen das Blut. Das führt zu Haar- und Nagelproblemen, Gedächtnisstörungen und Sehproblemen.

Diese Energie wird seit der Geburt jeden Tag weniger. Daher muss man Qi Gong / Taiji üben, um die Energie wieder aufzubauen. Daher muss man jeden Tag das Qi trainieren, um es zu erhalten. Wenn man ein Auto nicht benutzt, wird es auch schneller kaputt. Langes Leben braucht regelmäßige Bewegung und Übung.

Die Frau ist Yin. In den Wechseljahren kommt es zu Hitzewallungen (das Regelblut in den Meridianen ist noch nicht ganz aus – Hitze entsteht). Wenn die Wechseljahre vorbei sind, wird die Frau männlich – Reise, Urlaub, Tanzen, sehr aktiv. Nach den Wechseljahren können Frauen alles machen. Sie entwickeln mehr Kraft.

Männer sind Yang. Lt. chin. Medizin haben auch die Männer eine Ar Regel – und zwar täglich! Den Bartwuchs. Nach den Wechseljahren werden Männer yin, Frau. Möchten in Ruhe gelassen werden. Wenn sie aber Taiji u/od Qigong machen, bleiben sie weiter kräftig, bleiben männlich. Sonst „geht ihnen die Luft aus“.

## Leben im Einklang mit der Natur

---

Die Ursprünge der TCM gehen auf die Beobachtung der Naturvorgänge und Kreisläufe zurück. Die Chinesen sehen den Menschen als Mikrokosmos an und vergleichen ihn mit dem gesamten Makrokosmos (=Universum) über uns. Sie sagen: Am Himmel gibt es die Milchstraße, auf der Erde gibt es verschiedene Flüsse und im menschlichen Körper gibt es die Meridianlinien. Viele, viele Meridianlinien. Am Himmel (über uns) gibt es die Sterne, auf der Erde (unter uns) gibt es verschiedene gesunde Energieplätze. Und genauso hat der menschliche Körper die Akupunkturpunkte. Die Punkte sind dort gelegen, wo sich 2 Meridianlinien treffen oder kreuzen. Wenn es einen Stau oder eine Blockade auf einem Meridian gibt, kann man den entsprechenden Akupunkturpunkt stechen oder regelmäßig akupressieren. Dadurch entsteht eine Resonanz, sodass sich der Blutkreislauf verbessert. Das ergibt eine Veränderung auch im Bereich der Blockade, die Energie kann wieder fließen. Schmerzen werden gelindert, eine Krankheit wird geheilt.

*Das Gesundheitsideal sollte sein, dass wir Menschen lernen  
mit der Natur in Harmonie zu leben.*

*Lebt man in Einklang mit der Natur, wird man gesund.*

Der Frühling ist sehr gut dafür geeignet, um Qi zu wecken. Im Frühling beginnt alles zu wachsen. Man sollte lockere Kleidung tragen, langsam gehen (nicht laufen) mit großen Schritten, in den Himmel schauen

Die Energie ist kurz vor Sonnenaufgang am stärksten, weil zu dieser Zeit das Yang-Qi beginnt. Daher ist es am gesündesten, zu dieser Zeit aufzustehen. Wenn man lange, z.B. bis Mittag schläft, ist man trotzdem müde, denn dann verliert man das Yang-Qi. Nach dem Aufstehen: sich strecken und die Zehen spreizen.

Am Abend soll man nicht arbeiten. Am Abend muss man ruhig werden und das Yin-Qi im Körper sammeln. Wenn man am Abend sehr viel arbeitet, verliert man Yin. Yin ist die Mutter, wenn man Yin verliert, dann kann man nicht mehr Yang erzeugen.

Wenn man immer sehr spät schlafen geht, schaut das Gesicht trocken aus. Man verliert Yin, d.h. Wasser, man bekommt Falten.

Das Gesicht von Kindern schaut glänzend aus, sie haben sehr viel Yang-Qi.

Auch die Zeit des Schlafengehens richtet sich nach der Jahreszeit. Im Sommer, sollte man z.B. später schlafen gehen (ältere Leute gehen in China zwischen 19 und 20 Uhr schlafen, stehen um 3.30 Uhr auf und üben um 4 oder 5 Uhr schon Taiji-Qi Gong). Auf jeden Fall nicht später als um 23 Uhr schlafen gehen. 23 Uhr ist Leber-Galle. Um 23 Uhr sollte man liegen, dann kann das Blut zur Leber strömen und die Galle aktiv werden für die Entgiftung. Wenn man zu dieser Zeit immer noch aktiv ist und nicht liegt, dann verliert das Blut die Gelegenheit zu entgiften.

Die Sonne ist die Qi-Uhr. Beim Sonnenaufgang sollte man aufstehen, beim Sonnenuntergang schlafen gehen.

Wenn man sich in der Früh bewegt (z.B. Taiji oder Qi Gong macht) kann das Yang-Qi kommen. AM Tag kann man die Energie der Sonne tanken. Auch mit dem Essen nehmen wir die Sonnenenergie auf.

Im Winter daher auch nicht zu früh aufstehen (am besten nicht vor 7 Uhr) um das kalte, feuchte Qi zu meiden, welches der Gesundheit schadet (v.a. Gelenke).

Das Frühstück sollte immer zwischen 7 und 9 Uhr eingenommen werden, da in dieser Zeit nach der Organuhr der Magen besonders aktiv ist. Das Essen kann besser aufgenommen werden.

Das Qi ist im Jahresverlauf lauwarm – heiß – kühl – kalt.

<b>Organuhr</b>	
Uhrzeit	Aktives Organsystem
23 – 1 Uhr	Gallenblase
1 – 3 Uhr	Leber
3 – 5 Uhr	Lunge
5 – 7 Uhr	Dickdarm
7 – 9 Uhr	Magen
9 – 11 Uhr	Milz - Pankreas
11 – 13 Uhr	Herz
13 – 15 Uhr	Dünndarm
15 – 17 Uhr	Blase
17 – 19 Uhr	Niere
19 – 21 Uhr	Perikard
21 – 23 Uhr	Dreifach-Erwärmer

### **Wieso gibt es – nach der chin. Philosophie - Naturkatastrophen?**

Sehr viel Wasser = Überschwemmungen etc. hat mit sexueller Gier zu tun.

Sturm / Taifun etc. hat mit Unwissenheit zu tun.

Feuerkatastrophen, Vulkanausbrüche haben mit Zorn / Aggression zu tun.

Erdbeben haben mit Unzufriedenheit zu tun.

Naturkatastrophen = Makrokosmos. Die Menschen = Mikrokosmos.

Wenn ein Mensch sehr viel Unwissenheit zeigt, beginnen Lungenprobleme, Dickdarm- und Hauterkrankungen sowie Traurigkeit. Denn Lungenqi hat mit Luft zu tun.

Der menschliche Körper hat 5 chinesische Sonnenräder (Im Hinduismus, Jainismus und Buddhismus wird die Swastika = Sonnenrad bis heute als religiöses Glückssymbol verwendet. Als *chinesisches* Schriftzeichen steht sie ( Pinyin wàn) für die Myriade (10.000) bzw. die Unendlichkeit. Im Buddhismus in China symbolisiert sie das Siegel des Herzens Buddhas oder die Buddha-Natur.)

### **Warum treten Kreuzschmerzen gehäuft im Herbst und Winter auf?**

Die Tage / Sonnenscheindauer werden kürzer, das Yang wird weniger. Wir Menschen als Mikrokosmos sind mit dem Makrokosmos verbunden. Auch im menschlichen Körper wird das Yang-Qi weniger. Wir schwitzen weniger. Man sollte jetzt auch die sexuelle Flüssigkeit schützen und bewahren (im Frühling/Sommer ist das nicht nötig, da das Yang-Qi sehr stark ist). Das Körper-Yin nimmt im Herbst / Winter zu

## Das dritte Auge Yintang 印堂:

---

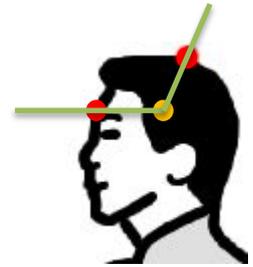


Lokalisation: Es liegt an der Stirn zwischen den Augenbrauen.

Meditationsmeister können durch regelmäßige Meditation das dritte Auge öffnen. Mit Hilfe des dritten Auges können Meister die menschlichen und tierischen Organe und Meridianverläufe sehen.

Bei normalen Menschen verschließt sich das dritte Auge mit Beginn der Pubertät (bei Mädchen mit 12 Jahren beim Einsetzen der ersten Regel, bei Buben mit 14 Jahren mit Beginn des Stimmbruchs und Bartwuchs).

Nonnen, Kinder und Mönche, die keusch leben, können in der Meditation ihr Qi in die Hypophyse schicken. Die Hypophyse befindet sich im Gehirn am Kreuzungspunkt zweier Geraden, die von oben durch den Baihui und von vorne durch das dritte Auge gehen. Die chinesische Philosophie besagt, dass sich die Hypophyse an frühere Dinge erinnern kann. Damit sind auch Dinge gemeint, die sich vor Beginn des eigenen Selbst ereignet haben. Und sie kann die Zukunft sehen.



Das Überkreuzen der Beine im Meditationssitz bewirkt ein Verschließen der Energiekanäle nach unten, dadurch kann das Qi in die Hypophyse aufsteigen.

Im Qi Gong übt man, die Gedanken abzuschalten. Durch das Kultivieren der angeborenen und von der Natur gegebenen Fähigkeiten (= Gong) kann man das Qi wecken und es kann aufsteigen. Wir haben viele unbewusste Fähigkeiten, die wir lernen können zu nutzen.

## Regelmäßige Bewegung ist wichtig!

---

Unsere Gelenke müssen regelmäßig bewegt werden, damit sie beweglich bleiben. Wenn man sich nicht bewegt, stoppt das Qi und es entstehen Schmerzen. Zu viel Bewegung ist aber auch nicht gut (Leistungssport).

## Die 5 Elemente = Wu xing 五行

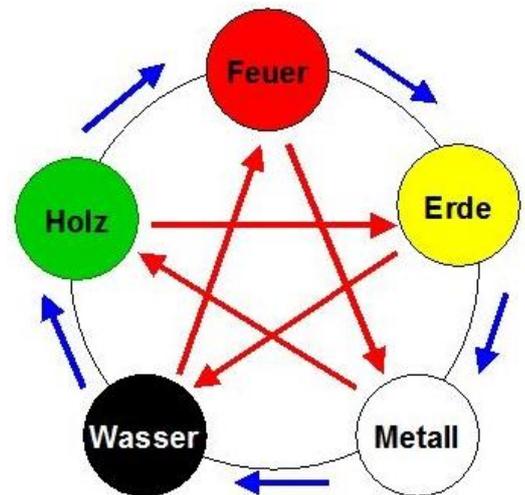
---

Die Lehre von den 5 Elementen Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser bzw. deren Wandlungsphasen spielt vor allem in der TCM eine große Rolle. Hier ist man v.a. bestrebt, Feuer und Wasser - Yang und Yin - gegeneinander auszugleichen.



Das bekannte Yin-Yang-Zeichen stellt ja zwei sich ineinander schlängelnde Fische dar. Bei den Wandlungsphasen lässt sich diese Dynamik stärker erkennen. Man kann sich zunächst vorstellen, wie die beiden Fische umeinander kreisen. Yin und Yang sind keine starren Blöcke, die reglos nebeneinander liegen, sondern sie befinden sich in ständiger Veränderung, in unaufhörlicher Bewegung. Mit anderen Worten: Yin und Yang sind immerfort in *Wandlung*. Diese findet aber nicht in einem chaotischen Durcheinander statt, sondern hat eine Struktur, die durch den Kreis vorgegeben ist. Der Grundgedanke hinter den Fünf Elementen ist, dass sich aus einem Zustand ein nächster ergibt und fünf verschiedene Hauptzustände einen stetigen Kreislauf ergeben. Bei der Behandlung von Krankheiten schaut man, an welcher Stelle dieses Kreislaufs der Fünf Elemente eine Blockade besteht. Das Zusammenspiel der Elemente gibt auch die Lösung vor, wie man eine solche Blockade auflösen kann.

Jedem Element wird eine bestimmte Jahreszeit, Himmelsrichtung und Farbe, ein Geruch, Geschmack und Organ (das noch einmal nach Yin und Yang unterschieden wird) sowie einiges mehr zugeordnet.



### Die Elemente und ihre Entsprechungen:

- **Holz** 木 mù entspricht der treibenden Qualität des Frühlings, dem Aufbruch, der Expansion und dem Steigen. Farbe: grün. Organe Leber u. Gallenblase.
- **Feuer** 火 huǒ entspricht der wärmenden, kommunizierenden Qualität des Sommers, der Dynamik, der Aktion. Farbe: rot. Organe Herz und Dünndarm.
- **Erde** 土 tǔ entspricht der nährenden Qualität des Spätsommers, der Fruchtbildung, der Wandlung und Veränderung. Organe Milz und Magen.
- **Metall** 金 jīn entspricht der dichten, zusammenziehenden Qualität des Herbstes, der Kontraktion, der Ablösung und dem Sinken. Organe Lunge und Dickdarm.
- **Wasser** 水 shuǐ entspricht der stillen, leisen, zur Auflösung hindrängenden Qualität des Winters, der Betrachtung und Lagerfassung.

Element	Yin	Yang
Metall	Lunge	Dickdarm
Erde	Milz	Magen
Feuer	Herz	Dünndarm
Wasser	Niere	Blase
	Herzbeutel	Dreifacher Erwärmer
Holz	Leber	Gallenblase

Im Prinzip lassen sich fast alle Phänomene des Universums den Fünf Elementen zuordnen.

### Der Entstehungszyklus = nährender Zyklus = Sheng-Zyklus (blaue Pfeile in der Zeichnung)

Dieser Zyklus beschreibt, wie sich die einzelnen Elemente gegenseitig nähren und auseinander hervorgehen:

- Holz nährt Feuer (da Feuer Holz braucht, um zu brennen)
- Feuer nährt Erde (denn Feuer hinterlässt Asche, also Erde)
- Erde nährt Metall (denn Metall entsteht in der Erde)
- Metall nährt Wasser (denn Metall verflüssigt sich unter Hitzeeinwirkung)
- Wasser nährt Holz (denn ein Baum braucht Wasser, um zu wachsen)

Wenn man dieses Prinzip auf die Organe anwendet, würde man sagen, dass die Leber (Holz) die »Mutter« des Herzens (Feuer) ist. Wenn das Herz krank ist, so ist nach diesem Kreislauf die Leber dafür zuständig, das Herz zu unterstützen. Andersherum kann ein krankes Herz (Feuer) als »Mutter« nicht gut einen kranken Magen (Erde) unterstützen.

Das Modell der Fünf Elemente öffnet den Blick dafür, bei einem Ungleichgewicht Zusammenhänge und Wechselwirkungen zu erkennen. So schauen Sie bei Magenproblemen nicht nur auf den Magen, sondern ebenfalls auf das Organ, das im Kreislauf der Elemente davor steht (Herz) sowie auf das im Kreislauf folgende Organ (Lunge).

### Der Kontrollzyklus = Ke-Zyklus (rote Pfeile in der Zeichnung)

Dieser Zyklus beschreibt, wie ein Element durch ein anderes kontrolliert wird. Im medizinischen Sinne ist das ein gesunder, physiologischer Vorgang, der das Gleichgewicht aufrecht erhält. Um einen Mangel oder Überfluss auszugleichen, findet eine Kontrolle statt, bei der jedes Element auf seinen „Enkel“, also das übernächste Element einwirkt. Der Kontrollzyklus, die „Großmutter-Enkel-Beziehung“, beschreibt die natürliche Kontrolle des Wachstums und der Ausdehnung mittels der „Großmutter“:

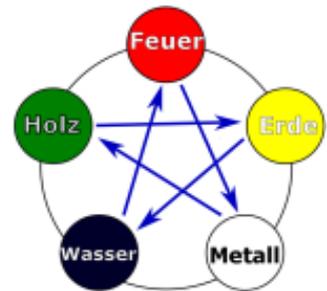
- Holz kontrolliert Erde (die Wurzeln eines Baumes verleihen der Erde Festigkeit)
- Erde kontrolliert Wasser (Erde bildet das Bett eines Flusses)
- Wasser kontrolliert Feuer (Wasser löscht Feuer)
- Feuer kontrolliert Metall (Feuer bringt Metall zum Schmelzen)
- Metall kontrolliert Holz (ein Beil fällt den Baum)

Wenn es z.B. zu einer Überfunktion des Herzens kommt (innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Hyperaktivität), kann das Herzfeuer beruhigt werden, indem das Wasserelement (Nieren) aktiviert und gestärkt wird.

### Der Schwächungs- oder Erschöpfungszyklus = Cheng-Zyklus

Gegen den Uhrzeigersinn gerichtet wird jedes Element hingegen gestärkt, indem es das vorhergehende Element schwächt. Der Erschöpfungszyklus kann somit als Kind beschrieben werden, das der Mutter Energie entzieht und sie dadurch schwächt.

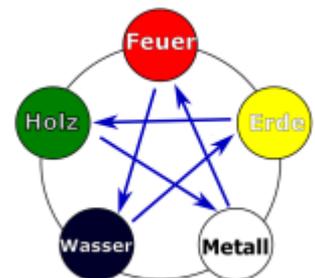
- Feuer verbrennt das Holz.
- Holz saugt das Wasser auf.
- Wasser korrodiert das Metall.
- Metall zieht Mineralien aus der Erde.
- Erde erstickt das Feuer.



### Der Schädigungs- oder Verletzungszyklus = Wu-Zyklus

Der Verletzungszyklus beschreibt die Auflehnung des „Enkels“ gegen die „Großmutter“ und deren Schwächung – ein Element kann das vorletzte schädigen, wenn es zu stark wird.

- Holz macht das Metall stumpf.
- Metall nimmt das Feuer auf.
- Feuer lässt das Wasser verdampfen.
- Wasser weicht die Erde auf.
- Erde erstickt das Holz.



### Was bedeutet das für unser tägliches Leben?

- Der Geschmack der Milz ist das Süße und Duft. Wenn man immer viel Parfum nimmt und gleichzeitig viel Süßes isst, ist die Milz sehr stark. Man fühlt sich glücklich. Aber wenn die Erde zu stark wird, schadet das dem Element Wasser (Niere, Blase, Zähne, Knochen).

Nur Leute mit schwachem Milz-Qi sollen ein bisschen Süßes essen, damit das Milz-Qi gestärkt wird.

- Der Geschmack der Leber ist das Saure. Im Frühling sollte man nicht zu viel Saures essen, sonst steigt zu viel Leber-Qi hinauf, man hat ein erhöhtes Risiko einen Schlaganfall (Insult) zu bekommen.

Ein bisschen Saures ist in Ordnung. Wenn man unbedingt Saures will, soll man es mit Scharfem kombinieren. Die Schärfe reduziert das Saure.

Kräuter, Akupunktur und/oder Qi Gong können alle Organe miteinander in Einklang bringen.

## Die „4 Meere“ im menschlichen Körper:

---

In der TCM kennt man im menschlichen Körper „vier Meere“:

- Qi-Meer (im Unterbauch)
- Blut-Meer (in der Leber)
- Knochenmark-Meer (im Gehirn)
- Samen-Meer (in den Nieren)

## Die Meridiane / Energiesysteme:

---

Das Qi fließt im Körper in Leitbahnen, den so genannten Meridianen, die den gesamten Körper durchziehen. Wenn Sie möchten können Sie sich die Meridiane wie Autobahnen vorstellen, die alle Teile eines Landes miteinander vernetzen. Wenn man bei diesem Vergleich bleibt, könnte man sagen, dass die TCM den Verkehrsfluss regelt und neu organisiert. Wenn die Energie frei fließen kann, dann ist der Mensch gesund. Treten Blockaden oder Stauungen auf, kommt es zu Unwohlsein, Verspannungen, Schmerzen und bei längerem Anhalten zu Erkrankungen.

Die Hauptmeridiane werden nach Organen bezeichnet. Diese Organe haben nicht nur die Eigenschaften, die wir aus der (westlichen) Anatomie und Physiologie kennen, sondern sind verantwortlich für viele weitere Funktionen, die sich aus bestimmten Zuordnungen ergeben. Der Dreifache-Erwärmer-Meridian bildet eine Ausnahme, da er keinem anatomischen Organ zugeordnet werden kann. Vereinfacht kann man sagen, dass der Dreifache-Erwärmer-Meridian die Temperatur im Körper reguliert.

Das Leitbahnsystem besteht aus einem komplexen Netzwerk verschiedenster Meridiansysteme, die sowohl an der Oberfläche wie auch in der Tiefe verlaufen. Zu den wichtigsten zählen die zwölf Hauptleitbahnen (Jing mai) sowie die acht außerordentlichen Gefäße oder Wundermeridiane (Qi jing ba mai), deren Verläufe sich teilweise überschneiden. Diese können überfließendes Qi speichern und bei Bedarf wieder zuführen.



**Cun** = traditionelle Maßeinheit zur Lokalisierung der Akupunkturpunkte (sprich: tsun). Dabei handelt es sich um ein sogenanntes „Relativmaß“: der Patient gibt das richtige Maß durch seine eigenen Körperrelationen vor. 1 Cun = 1 Daumenbreite.

## Lungenmeridian und -energie:

---

Der innere Verlauf des Lungenmeridians beginnt in der mittleren Leibeshöhle im Bereich des Magens, steigt ab zum Dickdarm und dann wieder hinauf zu Magen und Zwerchfell bis in die Lunge. Anschließend kommt er im Bereich des 1. Zwischenrippenraumes an die Oberfläche (= Akupunkturpunkt Lu 1 Zhongfu) und läuft am seitlichen Oberarm hinunter, über die radiale (=daumenseitige) Seite des Unterarmes bis hin zum radialen Daumengelfalzwinkel.

Bei einer Lungenerkrankung behandelt die TCM immer die Lunge + Dickdarm + Haut + Traurigkeit.



Dickdarmmeridian Lungenmeridian

### **Lungenenergie:**

3-5 Uhr Früh aktiv

### **Dickdarmmeridian und -energie:**

---

Der Dickdarmmeridian beginnt am radialen Zeigefingernagelfalz, verläuft zwischen den ersten und zweiten Mittelhandknochen und radial an der Außenseite des Unterarmes bis hinauf zum Ellbogen. Der Meridian läuft weiter über den Oberarm und über die Schulter bis hinauf ins Gesicht wo er die Oberlippe umläuft und an der gegenüberliegenden Seite auf Höhe des Nasenflügels endet.

### **Dickdarmenergie:**

5-7 Uhr Früh aktiv.

### **Magenmeridian und -energie:**

---

Der Magen-Meridian beginnt mittig unter dem Augapfel am unteren Augenhöhlenrand. Von dort läuft er gerade bis hinunter zum Unterkiefer und steigt am Unterkiefer vor dem Ohr wieder nach oben entlang der Haaransatzlinie bis zu Stirn.

Beim Unterkieferwinkel zweigt ein Ast ab, welcher seitlich am Hals nach unten fließt. Von dort fließt der oberflächliche Ast über die Brustwarze den Oberkörper hinunter und seitlich der Bauchmuskulatur hinunter, durch die Leiste seitwärts vorne das Bein hinunter bis zum Fußrücken und endet am lateralen Nagelfalzwinkel der dritten Zehe.

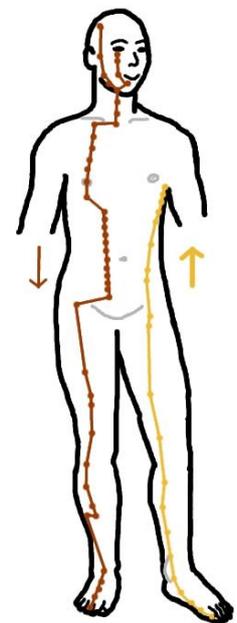
Ein innerer Ast verbindet den Magenmeridian mit dem Milzmeridian an der Großzehe.

### **Magenenergie:**

7-9 Uhr Früh aktiv.

Der Magen kann als einziger nach der Geburt Qi erzeugen.

Die Magenenergie sollte man senken.



Magenmeridian  
Milzmeridian

### **Milzmeridian und –energie (Yin):**

---

Der Milz-Meridian beginnt am medialen (inneren) Nagelfalzwinkel der Großzehe, steigt über den medialen Teil des Fußrandes an der Grenze von roter zu weißer Haut und vor dem medialen Fußknöchel zum Bein auf. Dort läuft er an der Hinterkante des Schienbeines hinauf, über den Oberschenkel bis über die Leiste zum Bauch. Auf diesem zuerst eine Handbreit von der Medianen (=Mittellinie) und dann zwei Handbreit von der Medianen entfernt nach oben bis zum 2. Intercostalraum und endet dann unterhalb der Achselfalte auf der Axillarlinie.

Ein innerer Ast verläuft zur Milz und verbindet sich ebenso mit dem Magen und der Speiseröhre bis zur Zungenwurzel. Ein anderer Ast verbindet sich auch mit dem Herzen.

### **Milzenergie:**

9-11 Uhr vormittags aktiv.

Die Milzenergie ist zuständig für die Muskulatur und die Bewegung von Armen ab Ellenbogen bis zu den Fingerspitzen und von den Beinen, ab Knie bis zu den Zehen. Durch Bewegungsübungen für die Milzenergie wird das Immunsystem stark.

Wenn die Milzenergie aktiv ist, hat man gute Laune, ist optimistisch und freudig. Dann beginnt das Leber-Qi aktiv zu werden und der Geist kann sich entwickeln. Auch das Herz-Qi wird aktiviert, der Blutkreislauf ist gut, die Flüssigkeiten fließen.

Milzenergieassoziierte EK sind: Gelenkschmerzen, Taubheitsgefühl in Armen und Beinen und Multiple Sklerose.

Wenn die Milz sehr wenig Energie hat, sieht man alles negativ. Dann kann das Herz-Qi, das Feuer nicht geweckt werden. Das Blut zirkuliert langsam, die Flüssigkeiten stoppen, ein Tumor kann entstehen.

Bei zu viel Milzfeuer: Diabetes entsteht. Kranke Leute essen immer und haben immer Hunger. Die Milz verbrennt das Qi zu schnell.

Bei zu wenig Milz-Qi: man ist gleich satt nach wenigen Bissen. Die Milz verbrennt zu langsam, zu kalt im Körper. Tumor / Krebs lieben die Kälte.

Therapie:

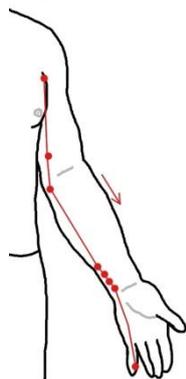
Sanyinjiao = Milz 6, dt.: „Kreuzung der 3 Yin“, Meisterpunkt des Beckens. Jeden Tag 50x klopfen oder mit den Fingern reiben.



Lokalisation: 4 Querfinger über dem Innenknöchel. Hier kreuzen Niere-, Milz- und Lebermeridian.

## Herzenergie:

Der Herzmeridian entspringt in seinem inneren Verlauf eigentlich im Herzen. Er durchdringt das Zwerchfell und verbindet sich mit dem Dünndarm, um sich anschließend auch noch mit den Augen zu verbinden.



Der Hauptzweig allerdings geht vom Herzen über die Lunge und tritt in der Mitte der Achsel an die Oberfläche, von wo aus er an der Innenseite des Oberarmes bis zum Ellenbogen und weiter ulnarseitig (=kleinfingerseits) den Unterarm entlang bis zum Handgelenk und letztendlich zum medialen Teil des kleinen Fingers läuft. Dort verbindet er sich mit dem Dünndarm-Meridian.

### Herzenergie:

11-13 Uhr aktiv.

Das Wichtigste für den ganzen Körper ist das Herz. Das Herz erzeugt „gute Flüssigkeiten“, die die Selbstheilungskräfte im Körper stärken.

Wenn Leute die Lust am Leben verlieren und Selbstmord begehen wollen oder sich selbst verletzen, dann hat laut TCM das Herz zu viel Yin-Energie.

Das Herz ist zuständig für den Geist und Puls. Wenn das Herz genug Energie hat, gibt es keinen Blutstau.

Die Seele wohnt im Blut, die Wohnung ist das Herz. Wenn die Wohnung zu feucht und zu kalt ist (= zu viel Yin) möchte die Seele nicht mehr dort wohnen. Daher kommt es zu Selbstaggressionshandlungen oder die Seele möchte eine andere Wohnung suchen (= Selbstmord). Das nennt man „Herzgift“. Herzgift = Feuchtigkeit (immer negativ denken, nur negative Erlebnisse empfinden = zu viel Yin = nicht gute Gedanken).

**Das Herz hat 3 Gifte.** Jedes Gift macht 101 Krankheiten.

1. Gier: Wenn einem etwas gut gefällt, will man immer mehr davon = Gier. Die dadurch erzeugten Krankheiten befinden sich alle im mittleren Bereich des Körpers, z.B. Niere, Blase, Knochen - Rückenschmerzen, Gelenke, Zähne, Ohr, Demenz. Daher sollte man achtsam sein, dass man nicht zu gierig wird.
2. Unzufriedenheit, Aggression: Wenn es einem nicht so gut geht oder einem etwas nicht gefällt, wird man unzufrieden. Die dadurch bedingten Krankheiten finden sich alle unten, z.B.: Knieschmerzen, Beinschmerzen.
3. Unwissenheit, Dummheit, geistige Verblendung: wenn es mir nicht gut, aber auch nicht schlecht geht. Wir denken immer, dass wir selbst so wichtig sind. Krankheiten sind oben, betreffen die Lunge und Haut – Asthma, Allergien, Dickdarm, Hämorrhoiden.

Alle Symptome sind Yin, kommen aber vom Yang, vom Geist = psychosomatische Krankheiten.

**Wie kann man entgiften?** Gute Dinge nicht denken, schlechte Dinge auch nicht denken, Ruhe und mehr Gesundheit – auch nicht denken. Sobald man zu denken beginnt, entsteht „Staub“. Wenn man nicht denkt, entsteht Weisheit, der Geist wird klar.

Bei unteren Leiden – mehr Barmherzigkeit trainieren.

Bei mittleren Leiden: nicht zu gierig sein. Alle Dinge wandeln sich.

Bei oberen Leiden: sich immer wieder sagen „manchmal ist meine Meinung nicht richtig, andere Leute haben vielleicht recht“. Weisheit lernen.

Wenn man Gesundheit möchte, muss man auch seine Gedanken trainieren, nicht nur den Körper. Man sollte immer in der Mitte bleiben: Wenn es einem sehr gut geht – nicht zu gierig werden. Wenn einem etwas nicht gut gefällt – nicht ärgern. Wenn es einem nicht gut und nicht schlecht geht – zufrieden sein.

Bei viel Herzenergie:

- Man lacht gerne

Bei zu wenig Herzenergie:

- Man lacht nicht gerne.
- Finger und Zehen sind immer kalt

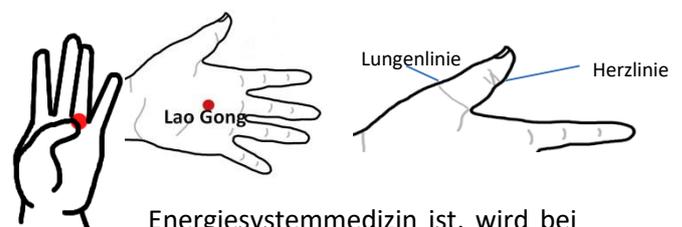


Wenn die Herzenergie zu gering ist (wenn man z.B. immer kalt trinkt und kalt isst), wird auch der Dünndarm kalt. Der Dünndarm ist das zweite Herz. Den Dünndarm sollte man warm halten.

Das Herz ist besonders in der kalten Jahreszeit gefährdet (für Herzinfarkt etc.). Im Sommer ist das Yang-Qi stärker und stärkt das Herz – siehe auch Herzübungen.

Lt. Meister Zhang gibt es an der Hand 3 Stellen, an denen man die Herz- Energie aktivieren kann:

1. Am „Großen Fisch“ eher handgelenksnahe (in Richtung Daumen massieren) bzw. auch am Daumen
2. Im Zentrum der Handfläche (Laogong)
3. An der Ringfingerwurzel



Da die chinesische Medizin eine Energiesystemmedizin ist, wird bei einer Herzerkrankung nicht nur das Organ Herz behandelt, sondern immer Herz + Dünndarm + Geist.

Die linke Herzseite sendet das Blut, die rechte empfängt das Blut.

Therapie wenn die rechte Seite nicht so gut funktioniert: Eidotter essen. Hilft gegen Schlafstörungen.

## Dünndarmmeridian und -energie:



Dünndarmmeridian

Der Dünndarmmeridian beginnt am lateralen Nagelfalzeck des Kleinfingers, läuft ulnarseitig über den Unterarm und auf der Außenseite bzw. Rückseite des Oberarmes nach oben. Er zieht im Zickzack über den Nackenbereich und über den Hals entlang zur Wange bis zum Ohr.

Ein innerer Zweig verläuft auch durch das Zwerchfell zum Magen und Dünndarm. Der Dünndarmmeridian verbindet sich am inneren Augenwinkel mit dem Blasenmeridian.

Essen geht zum Dünndarm, der Dünndarm ist dem Herzen zugeordnet. Wenn nur kaltes Essen in den Dünndarm gelangt, schadet das zuerst dem Dünndarm, dann wird das Herz angegriffen.

Winterschwimmen ist nicht gesund, schadet Dünndarm und Herz.

### Dünndarmenergie:

13-15 Uhr aktiv.

Der Dünndarm ist das zweite Herz.

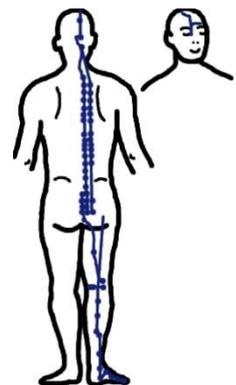
Wenn man Wasser trinkt und der Dünndarm ist heiß: das Wasser verdampft, Qi entsteht. Wenn der Dünndarm kalt ist, kann diese Umwandlung nicht erfolgen.

Bei geschwollenen Gelenken ist der Dünndarm zu kalt. Erstmaßnahme: Den Darm in beiden Richtungen kreisend 36x reiben. Man sollte nicht im kalten Wasser schwimmen, nicht kalt duschen, keine kalten Speisen essen.

Therapie: 36x um den Nabel kreisförmig massieren, das wärmt den Dünndarm. Dann die Richtung wechseln und wieder 36x massieren. Wenn der Dünndarm warm ist, ist auch das Herz gesund. Wenn der Dünndarm kalt ist, kann dies einen Herzinfarkt begünstigen.

## Blasenmeridian und -ergie:

Der Blasen-Meridian beginnt am inneren Augenwinkel und steigt von dort zur Stirn auf, wo er sich unter anderem mit dem Du Mai und dem Gehirn verbindet. Der Blasenmeridian verläuft über den Kopf nach hinten bis zum Nacken, wo er sich in zwei Äste teilt, die parallel zur Wirbelsäule eineinhalb und drei Cun lateral dieser über den Rücken nach unten fließen. Beide Äste verbinden sich in der Kniekehle, von wo der Meridian weiter den Unterschenkel entlang fließt, wo er den Außenknöchel passiert und dann an der lateralen Fußkante bis zum lateralen Lagenfalzwinkel der kleinen Zehe, wo er sich mit dem Nierenmeridian verbindet.



### Blasenenergie:

15-17 Uhr aktiv.

## Nierenenergie stärken und pflegen:

Der Nierenmeridian entspringt an der medialen Seite der kleinen Zehe und verläuft schräg über die Fußsohle bis zum inneren Knöchel, den er einmal umkreist. Von dort steigt er auf der medialen Seite des Beines nach oben.

Ein innerer Verlauf steigt in der Wirbelsäule aufwärts, verbindet sich mit der Niere und Harnblase, aber auch Leber, Zwerchfell, Lunge, Kehle, Zungenwurzel, aber auch Herz.

Der äußere Verlauf des Nierenmeridians steigt am Oberkörper ein halbes Cun parallel der vorderen Medianlinie nach oben und dann am Bauch nach oben bis zum Brustkorb, wo er 2 Cun lateral der vorderen Medianlinie bis zur Schlüsselbeinunterkante läuft, wo er sich mit dem Herzmeridian verbindet.

### Nierenenergie:

17-19 Uhr aktiv.

Man sollte lernen, keine Angst zu haben und sich nicht zu viele Gedanken zu machen, denn das alles schadet der Nierenenergie und damit auch der Lebensenergie und dem Immunsystem. Tumorentstehung hat immer mit Angst zu tun.

Wenn man auf die Zehenspitzen geht, stimuliert das die Nierenenergie noch stärker und fördert den Schlaf.

Die Nierenenergie sollte aber nicht grundlos immer stimuliert werden, wie das z.B. beim Gehen mit Stöckelschuhen der Fall ist. Wenn man zu viel Nieren-Qi verbraucht bzw. verliert, bekommt man Fersenschmerzen. Auch enge Hosen sind schlecht. Auch kalte Füße verbrauchen Nierenenergie.

Wenn man immer auf den Zehenspitzen geht, wird man gierig – Qi geht verloren.

Nur wenn man schwach ist, dann soll man die Fersen heben.

Niere ist Wasser. Wenn Wasser fehlt, bleibt nur Hitze. Das ist so, als ob man um einen Holzhaufen herum Gemüse anbauen würde. Dann zündet man den Holzhaufen an. Durch die Hitze des Feuers verdorrt das Gemüse. In diesem Gleichnis entspricht das Gemüse unseren Organen.

Wenn dem Körper sehr viel Hitze zugeführt wird (Alkohol, spät schlafen gehen, rauchen, viel Gebratenes und Zucker essen), wird das andere Qi verbraucht. Es verdampft.

Therapie: Feuer zurück nehmen, Yin dazu geben (z.B.: Meditation, Qi Gong machen). Wenn man genug Yin hat, wird Yang geboren.

Die Energie der Männer ist das Qi – Niere.

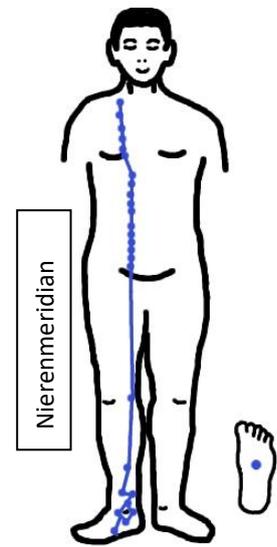
Die Nierenenergie ist auch zuständig für die Flüssigkeiten. Wenn die Nase immer rinnt, die Augen immer rinnen, man immer ausspucken muss oder zu viel Schleim hat, kann das zu einem Verlust der Nierenenergie führen.

Leute mit starker Nierenenergie verlieren weniger Flüssigkeiten.

Bei einer Nierenerkrankung behandelt die TCM immer Niere + Blase + Knochen + Angst.

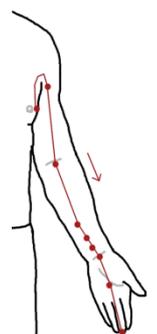
Gute Nierenenergie: man ist sehr klug, sehr intelligent.

Gier (Sucht) hat auch mit den Nieren zu tun.



### Herzbeutel = KS (Kreislaufsystem) = Perikardmeridian und –energie:

Der innere Verlauf des Perikardmeridians verbindet sich mit den drei Leibeshöhlen, der äußere Meridian läuft durch die Brust und tritt etwas unterhalb der vorderen Achselfalte an die Oberfläche, von wo er über den medialen Oberarm in der Mitte des Unterarmes zwischen den Sehnen des Musculus palmaris longus und des Musculus flexorcarpiradialis bis zur Spitze des Mittelfingers fließt.

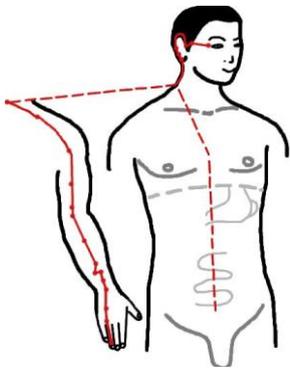


Ein innerer Zweig verbindet sich mit dem Dreifachen-Erwärmer-Meridian am Ringfinger.

### **Perikardenergie:**

19-21 Uhr aktiv.

## **Dreifach-Erwärmer-Meridian (=San Jiao Meridian)**



Der San Jiao Meridian beginnt am ulnaren Nagelfalzwinkel des Ringfingers und verläuft über den Handrücken und das Handgelenk über die Mitte der Außenseite des Unterarmes nach oben über das Olekranon (Spitze des Ellenbogens) und den Oberarm bis hinauf zur Schulter.

Ein innerer Verlauf verbindet sich mit dem Perikard und der oberen, mittleren und unteren Leibeshöhle.

Der äußere Meridian fließt am Ohr vorbei bis in die Infraorbitalregion im Bereich der äußeren Augenbraue. Dort verbindet er sich mit dem Gallenblasenmeridian.

### **Dreifach-Erwärmer-Energie:**

21-23 Uhr aktiv.

## **Gallenblasenmeridian und -energie:**

Der Gallenblase-Meridian beginnt am äußeren Augenwinkel, steigt auf zur Stirn und um das Ohr herum zum Nacken und wieder nach vorne zur Stirn. Von dort zieht er wieder etwas medialer nach hinten bis zurück in den Nacken. Im Bereich des Kopfes verbindet sich der Gallenblasenmeridian mit zahlreichen anderen Meridianen und Akupunkturpunkten.

Ein innerer Ast läuft durch die Brust und das Zwerchfell und verbindet sich letztendlich mit Leber und Gallenblase.

Der Hauptast verläuft von der oberen Schlüsselbeingrube über die Vorderseite der Achsel die seitliche Brustkorbwand bis nach unten zur Hüftregion, wo er sich mit dem inneren Ast vereinigt. Der Meridian fließt über die Außenseite beider Beine nach unten bis er vor dem Wadenbein entlang läuft und vor dem äußeren Fußknöchel auf den Fußrücken fließt bis zum Außenrand der 4. Zehe. Am Fußrücken geht eine Verbindung zum Lebermeridian, der am Ende der großen Zehe beginnt.

Die Energie der Frauen ist das Blut – Leber, Herz.

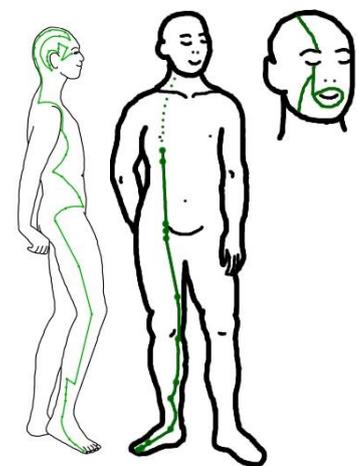
### **Gallenblasenergie:**

23 – 1 Uhr

Der Gallenblasenmeridian verbindet 11 Organe (Herz, Lunge, Niere, Milz, Magen, Blase, Dünndarm, Dickdarm...).

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Galle gut, alles gut.“

Man sollte jeden Tag 50x den Gallemeridian an der Außenseite der Beine klopfen oder reiben oder bürsten.



Gallenblasenmeridian  
Lebermeridian

Wenn die Gallenergie nicht gut ist:

- Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Rote Augen
- Verdauungsprobleme
- Man ist aggressiv
- Depression
- Trockene, juckende Haut



## Lebermeridian und -energie

Der Lebermeridian beginnt am lateralen Eck des Nagelfalzes an der Großzehe, läuft den Fußrücken entlang, steigt vor dem medialen Knöchel nach oben, kreuzt eine Handbreit über dem Knöchel den Milzmeridian und läuft hinter diesem an der medialen (=inneren) Unterschenkelseite nach oben. Von dort fließt es über den medialen Teil des Oberschenkels weiter über die Leiste und seitlich vorbei an den äußeren Genitalien. Er läuft dann seitlich über den Bauch und endet im sechsten Zwischenrippenraum auf der Mamillarlinie (=senkrechte Linie, die über die Brustwarzen verläuft).

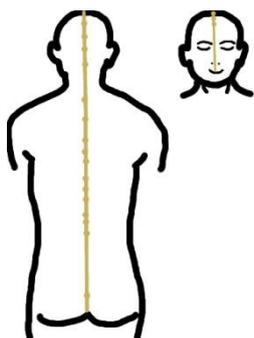
Innere Äste des Lebermeridians umkreisen den Magen, verbinden sich mit Leber und Gallenblase, durchdringen das Zwerchfell und verzweigen sich im Brustkorb. Ein weiterer Ast verbindet sich mit den Augen und mit dem Du Mai am Scheitelpunkt. Ein weiterer Ast verbindet sich mit dem inneren Meridian.

### Leberenergie:

1-3 Uhr Früh aktiv.

Die Leber ist zuständig für die Sehnen.

Wenn man zu Beinkrämpfen neigt, sollte man Leberübungen machen. Ebenso wenn man die Faust nicht ganz schließen kann oder kraftlos ist.



## Du Mai = Lenkergefäß 督脈

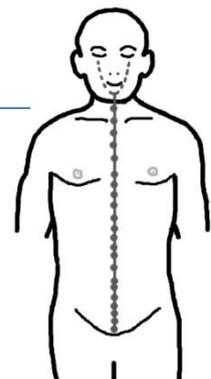
Die Hauptleitbahn des Du Mai beginnt an einem Punkt, der zwischen Anus und Spitze des Steißbeins gelegen ist. Er zieht zur Spitze des Steißbeines und verläuft von dort über die Wirbelsäule zum Hinterhaupt. Folgt dann der Mittellinie des Kopfes, zieht über die Stirn und Nase und beendet ihren Verlauf im Frenulum der Oberlippe (=knapp unter der Nase in der Mittellinie).

Der Du Mài wird "das Meer des Yáng" genannt und ist das Hauptreservoir oder das Sammelgefäß des Yáng Qi, der Yáng-Energie des Organismus.

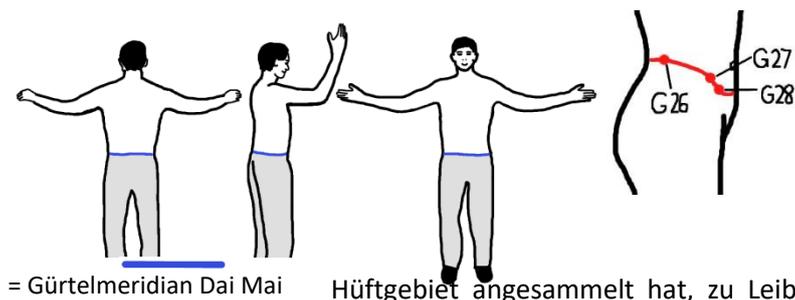
## Ren Mai = Diener- oder Konzeptionsgefäß 任脈

Beginnt im unteren Becken und kommt am Dampfpunkt an die Oberfläche, zieht dort entlang der vorderen Mittellinie über den Bauch und Brustkorb zur Kehle und endet dort in der Mitte des Kinns) unterhalb der Unterlippe.

Der Rèn Mài 任脈 wird "das Meer des Yin" genannt und ist das Hauptreservoir oder das Sammelgefäß des Yin Qi, der Yin-Energie des Körpers.



## Gürtelmeridian = Dai Mai



= Gürtelmeridian Dai Mai

Hüftgebiet angesammelt hat, zu Leibe zu rücken, vor allem, wenn sich diese Probleme erst nach einer Schwangerschaft eingestellt haben

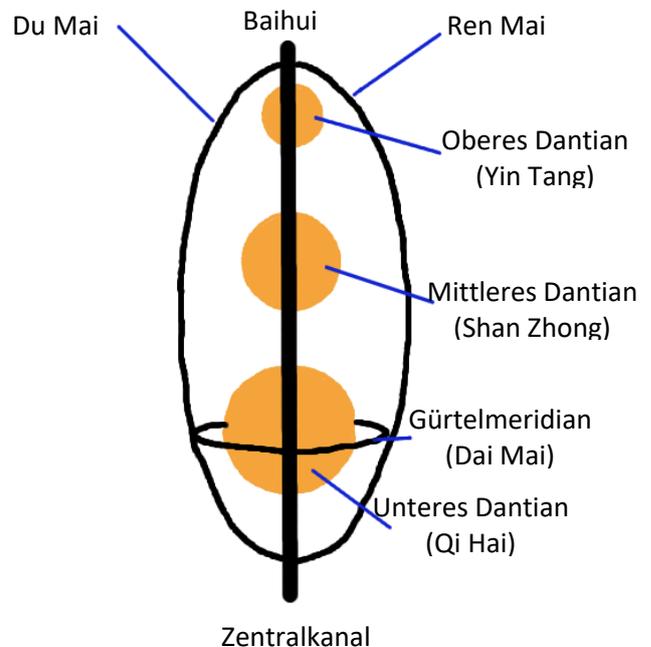
Er verläuft direkt unter der Hautoberfläche.

Die Chinesen sagen, dass die Anregung des Gürtelmeridians durch Drehbewegungen besonders wirksam sind, um überflüssigem Speck, der sich im Bauch- und

## Zentralkanal Chong Mai, Vitalitätsgefäß 冲脈:

Von den Nieren aus fließt der Chong Mai in die Genitalregion. Die vor der linken und der rechten Niere entspringenden Gefäße vereinigen sich bei Ren 1 und teilen sich dann in Haupt- und Nebenverläufe.

Das chinesische Schriftzeichen chong 冲 setzt sich aus zwei Zeichen zusammen: Aus dem Zeichen zhong 中, welches Mitte bedeutet und aus einem Klassenzeichen, welches für Wasser oder Flüssigkeit steht. Chong heißt also in der ursprünglichen Zusammensetzung Wasser und Mitte – man könnte es als Wasser in der Mitte begreifen und tatsächlich sind fast alle Punkte des Chong Mài Kreuzungspunkte mit dem Nierenmeridian. Zudem ist Wasser das Element unseres Wachstumspotentials, der Möglichkeiten, die in unserem genetischen Code, in der von unseren Vorfahren ererbten Energie liegen. Das Element Wasser, und insbesondere sein Yin-Organ Niere, beherbergt Yuán Qì und Jing.



Wenn man im Wörterbuch nachschlägt, findet man für das Zeichen chong die Bedeutungen überlaufen, ausschütten (beide Bedeutungen haben mit Wasser, mit Flüssigkeit zu tun), sich stürzen, anstürmen, zusammenstoßen, rütteln, aufsteigen, und jung. In den aus zwei Zeichen zusammengesetzten Wörtern impliziert chong etwas Junges, Mächtiges, Aufstrebendes, Aufsteigendes – eine Bewegung nach oben. Man kann daher Chong Mài als Gefäß der aufsteigenden Macht übersetzen.

In der TCM wird die Funktion des Chong Mài als Zentralkanal der Lebensenergie gesehen, als Ursprung aller außerordentlichen Gefäße sowie als See der Zwölf Meridiane. Der Chong Mài verteilt Yuán Qì und Jing von den Nieren und Nebennieren an Rèn Mài, Du Mài und die anderen Wundermeridiane, deren Funktion es wiederum ist, Qi und Jing über den ganzen Körper zu verteilen. Insofern wird klar, dass in ihm als zentralem Energiekanal die Ursprungsenergie des Menschen fließt, die sich an der Rückseite des Körpers zur Yáng-Energie differenziert, welche im Du Mài aufsteigt, und an der Vorderseite zur Yin-Energie, welche im Rèn Mài strömt.

Wenn Chong Mai frei ist, ist der Geist/das Bewusstsein immer hell.

Man kann sagen, dass Yin und Yang im menschlichen Körper 2 Augen haben: den Dampfpunkt (Yin) und den Scheitelpunkt Baihui (Yang). Dazwischen fließt der Zentralkanal Chong Mai. Die Energie kann hier durch das Anziehen des Dampfpunktes verstärkt zum Fließen gebracht werden.

## Wie entsteht Krebs / Krankheit aus Sicht der TCM?

---

Ein normaler Arzt behandelt die Symptome. Ein guter Arzt behandelt die Ursache einer Erkrankung. Der beste Arzt verhindert, dass eine Erkrankung überhaupt entsteht.

Geistiger Stau ⇒ Qi-Stau ⇒ Blut-Stau ⇒ Flüssigkeits-Stau ⇒ Tumor / Krebs.

### **Wie kommt es zur Entstehung von postmenopausalem Brustkrebs:**

Mit dem Beginn der Wechseljahre wird das sexuelle Yang immer weniger, die Herzenergie wird weniger und auch die Region des Nabels wird kalt (= Dünndarm, er ist das „zweite Herz“). Dann ist das Yang zu gering, die Herzenergie kann keine Hormone mehr erzeugen, die Flüssigkeit nicht mehr aus der Brust in den Dünndarm abtransportieren, der ebenfalls zu wenig Energie hat, die Regel bleibt aus. Die Flüssigkeit staut sich in der Brust zurück und wird mit der Zeit zu „Käse“ und das begünstigt die Krebsentstehung. Wenn die Herzenergie zu gering ist, kann das Herz nicht genug Wärme erzeugen, Krebs kann entstehen.

Das gleiche gilt für die Entstehung von Lungen-CA, Magen-CA und auch andere Krebserkrankungen. Auch hier kann die fehlende Herzenergie die Flüssigkeit nicht mehr aus dem Organ in den Dünndarm abtransportieren.

Therapie für mehr Herzenergie: mehr Lachen, kein Stress, nicht traurig sein, gut schlafen, Qi Gong (Arme pendeln, Finger-Qi Gong...) etc.

Eine frische Verletzung (ca. 3 Tage alt) : Herz-Qi Mangel. Yang-Qi sedieren

Eine alte Verletzung (vor ca. 2 Monaten) = Yang-Qi Mangel, Yang-Qi tonisieren.

Akupunktur: Lungenenergie tonisieren: Lungenenergie geht von der Lunge zum Daumen. Akupunkturnadel im 90°-Winkel oder in Richtung des Meridianverlaufs gestochen = geben (tonisieren). Gegen die Richtung gestochen = sedieren

Bei Zahnschmerz und Hitze: weg vom Herz stechen

## Emotionale Auswirkungen verschiedener Qi-Mangelzustände:

---

- Zu wenig Lungen-Qi: Traurigkeit
- Zu wenig Nieren-Qi: Angst
- Zu wenig Magen-Qi: Sorgen
- Zu wenig Leber-Qi: Depression
- Zu wenig Herz-Qi: Keine Freude

Wenn man den Daumennagel drückt, wird er weiß. Wenn es nach dem Loslassen gleich wieder rot (gut durchblutet) wird, ist man gesund. Wenn es sehr lange dauert, bis er wieder rot wird, dann ist das Herz-Qi zu wenig

## Bedeutung der Zahlen im Qi Gong:

---

Ungerade Zahlen können Energie wecken. Sie sind Yang. Sie wecken das Qi.

### **Woran erkennt man, dass man zu wenig Energie hat?**

Wenn man sich nach dem Klopfen viel besser fühlt. Das ist typisch dafür, dass der Körper keine bzw. zu wenig Energie hat. Oder wenn man sich in der Früh nicht wohl fühlt, Schmerzen hat, sich der Zustand aber nach Bewegung bessert. Denn die Bewegung und das Klopfen erzeugen Yang. Dann sollte man Übungen in ungerader Anzahl durchführen, z.B. 7x oder 21x machen.

Gerade Zahlen sind Yin. Wenn man genug Energie hat, sollte man Übungen z.B. 6x, 8x, 24x oder 36x machen. Yin ist Sammeln.

In China wiederholt man Übungen oft 108 mal. Denn 9 ist am stärksten (bei 10 beginnt es wieder mit 1). 12 Monate x 9 = 108. Bei Kopfschmerzen reiben in China die Menschen 108x die Kopfhaut.

Oder bei Bauchschmerzen oder wenn es einem nicht gut geht: 36x den Bauch massieren (9x4).

24x ist stark, denn der Tag hat 24 Stunden.

36 ist die Zeitspanne, mit der sich die Erde im Uhrzeigersinn 36 km pro Sekunde um die Sonne dreht. Die Erde selbst dreht sich gegen den Uhrzeigersinn. 36 ist die Zahl der Verbundenheit des Menschen mit der Natur / Kosmos.

Die häufigste Wiederholungsanzahl für Übungen ist 3x.

Meister Zhang sagt: 1 ist Himmel, 2 ist Erde, 3 ist alle Dinge.

### **Krankheitsfaktoren:**

---

Die TCM unterscheidet 6 äußere klimatische Pathogene (Liu Yin) und 6 innere Pathogene. Pathogene = krankheitsauslösende Faktoren.

Feng = Wind, Huo = Feuer, Shi = Feuchtigkeit, Zao = Trockenheit, Han = Kälte, Shu = Sommerhitze.

#### **1. Wind:**

Er ist der schlimmste der krankmachenden Faktoren und entsteht bei zu viel sitzen, zu viel sehen, vom falschen Essen. Wenn im Körper zu wenig Yang-Qi ist, kann der Wind Krankheiten verursachen.

Besonders im Winter muss man sich warm anziehen.

Wenn Wind in den Kopf eindringt, besteht ein erhöhtes Risiko, einen Hirnschlag zu erleiden.

Wenn Wind im Körper ist, kann ein Tumor entstehen.

Wichtig ist es, den Punkt GB 20 = Windbach immer warm zu halten, damit kein Wind eindringen kann (sonst z.B. steifer Nacken).

#### **2. Kälte**

#### **3. Hitze**

### **Geist und Seele:**

---

Geist ist denken, merken, Vorstellung, Erinnerung, fühlen, spüren. Die Energie dazu kommt von den Yin-Yang-Organen. Das Herz hat mit Freude zu tun, der Magen mit Sorgen, die Leber mit Zorn, die Lunge mit Traurigkeit und die Nieren mit Angst zu tun.

Der Ausdruck des „nach-außen-Strahlens“ dieser Organe ist der Geist. Wenn der Geist schwach ist, liegt die Ursache in der Organenergie. Sie kann den Geist nicht ernähren.

Wenn man munter ist, wenn es hell ist, sagt man „Geist“ (Yang).

Wenn man schläft (kleiner Tod), wandelt sich der Geist zur Seele (Yin). Wenn die Seele sehr gut ist, entspannt ist, kann man die ganze Nacht durchschlafen.

Laut chinesischer Medizin ist der Geist (shen) in der Region des Nabels gelegen. Denn: Wenn Eizelle und Samen miteinander verschmelzen und neues Leben entsteht, geht der Geist durch den Nabel (Nabelschnur) in den Embryo. Vor der Geburt = erstes Gehirn = Nabel. Nach der Geburt beginnt sich das zweite Gehirn (im Kopf) zu entwickeln. Das vorgeburtliche und nachgeburtliche Gehirn sind gleich gut. Wenn man „Gong“ möchte, also seine Fähigkeiten kultivieren möchte, muss man das geistige Gehirn abschalten. Also das Bewusstsein zhi abschalten.

Der Geist shen weiß alles. Er kann nur aktiv werden, wenn wir das Bewusstsein zhi abschalten.

Zhī 知 kann man mit Logik oder Bewusstsein übersetzen. Es bedeutet nur verstehen aber nicht wissen, ist nur dreidimensional. Viel denken entwickelt die Intelligenz.

Shén 神 kann man mit Intuition oder Unbewusstem übersetzen. Shen weiß alles und hat viele Dimensionen. Er ist von der Natur, von den Eltern / Vorfahren ererbt. Qi Gong und Meditation möchten den Shen wecken. Plötzlich weiß man etwas, ohne darüber nachgedacht zu haben. Gedanken abschalten entwickelt Weisheit.

Wenn ein Kind unruhig ist, reibt ein chinesischer Kinderarzt immer die Region des Nabels (d.h. kreisförmig massieren). Das ist gut für den ganzen Körper und beruhigt. Den Nabel soll man immer warm halten = vermeiden, dass Luft/Wind oder Feuchtigkeit eindringen kann.

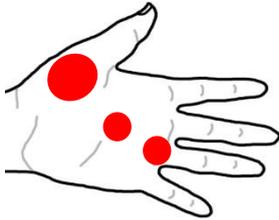
Meister Zhang lehrt uns, dass jeder Mensch 3 Geist-Anteile hat (weiß ist der Vater, schwarz bzw. rot ist die Mutter und der dritte ist das Selbst). Bereits bei der Befruchtung beginnt der Geist zu existieren.

Am Tag entspricht der Geist dem hellen Yang- Fisch, in der Nacht dem dunklen Yin-Fisch= Seele.

Wir haben 7 Seelen (eine für den Geruch, für den Geschmack, für Gedanken, für Gefühle, für Geräusche, Dampfpunkt = Eingang für die Seele, daher muss man ihn bei vielen Übungen zusammenzwicken, Baihui).

# TCM-Übungen bei speziellen Beschwerden

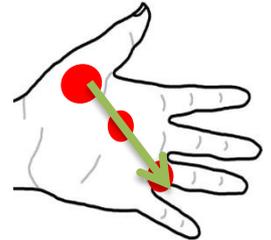
## Bei Herzproblemen (körperlich und mental):



Herzzonen an der Handfläche, die man massieren soll:

- Großer Fisch (obere Hälfte)
- Laogong
- Basis des 4. Fingers

Am besten immer wieder vom großen Fisch zur Basis des Ringfingers massieren.



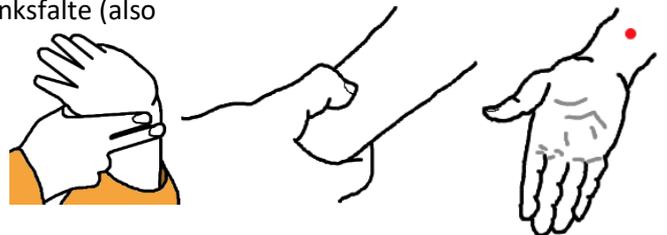
### Weitere Übungen für das Herz:

- Den **kleinen Finger ziehen**, zuerst an der linken, dann an der rechten Hand (hier verläuft der Herzmeridian)
- Den **Mittelfinger ziehen**, zuerst an der linken, dann an der rechten Hand (hier verläuft der Perikardmeridian)
- „**Das innere Tor öffnen**“ (= Akupressur von Neiguan - Perikard 6 – „Inneres Passtor“ oder „Innengrenze“): ca. 60x drücken (für je 1-2 sec., dann locker lassen usw.)



DER Punkt bei Herzklopfen und Nervosität! **Nicht in der Schwangerschaft akupressieren!**

Lokalisation: Nach 2 Querfingern über der Handgelenksfalte (also in 3 QF Abstand) ca. in der Mitte der Unterarminnenseite (zwischen den Sehnen der Mm. palmaris longus und flexor carpi radialis, die beim Ballen einer Faust leicht zu erkennen sind).



### Wirkung:

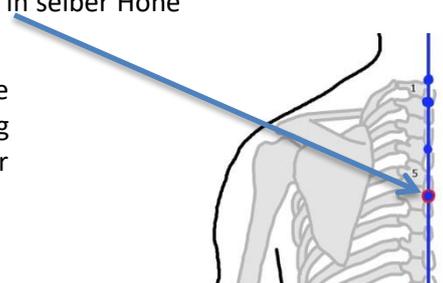
- Neiguan reguliert das Herz und die Qi Zirkulation im Brustkorb.
- Hilft auch gegen Unlustgefühle.
- Weiters harmonisiert er den Magen, weswegen er oft bei Übelkeit und Reisekrankheit eingesetzt wird.
- Er beruhigt unseren Geist und hilft bei Unruhe und Nervosität.
- Bei **Druck am Herzen und Angina pectoris** (in die Schulter und den linken Arm ausstrahlender Schmerz):
- Das Zentrum der Ellenbeuge klopfen (beide Seiten, aber die linke ist wichtiger)
- Dann husten
- Achselmitte zupfend ziehen
- Anschließend die Handgelenksinnenfläche klopfen



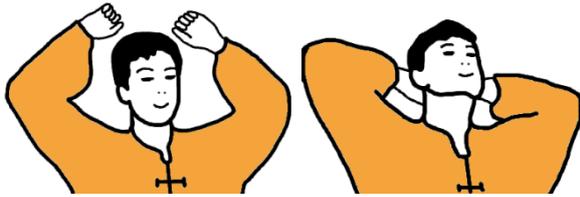
### • Shendao klopfen:

Am Rücken zwischen den Schulterblättern hinten liegt **Shendao** (Du 11), in selber Höhe wo vorne das mittlere Dantian lokalisiert ist = Shanzhong (Ren 17) vorne.

Wenn man Herzbeschwerden bekommt, als Erstehilfemaßnahme diesen Punkt am Rücken mehrmals an der Wand stoßen. Gleichzeitig ganz laut He rufen (der heilende Laut für das Herz). Dadurch wird der arterielle Verschluss bzw. die Blockade gelöst, das Herz-Qi gestärkt.



- **Beste Schlafposition bei Herzproblemen bzw. Problemen mit der Herzenergie (keine Freude, unglücklich):**



Mit erhobenen Armen schlafen, dann ist die Achselregion frei und die Energie im Herzmeridian kann besser fließen, das Herz-Qi ist offen. Wenn die Arme neben dem Körper liegen ist das Herz-Qi zu.

Mönche schlafen entweder auf der rechten Körperseite, wobei der Kopf auf der rechten Handfläche liegt oder am Rücken mit erhobenen Armen, wobei sich beide Handflächen oberhalb des Kopfes berühren. Auf der linken Seite zu schlafen ist nicht so gut. Die linke Seite ist die Yang-Seite, dadurch würde das Yang-Qi unterdrückt.

- **Gegen Herzprobleme und hohen Blutdruck:**

Zuerst mit dem Daumen die Ringfingerwurzel drücken, dann im Kreis über die Fingerspitzen des 5., 4., 3. Und 2. Fingers wieder zurück zur Ringfingerwurzel usw.

Beide Hände gleichzeitig 36 x und immer nur in 1 Richtung massieren. Diese Massage kann auch mit Qi Gong Kugeln durchgeführt werden.



### Gegen Bluthochdruck:

1. Den Zeigefinger hinunter ziehen (beide Seiten).

Wenn die Beschwerden noch nicht besser geworden sind, dann

2. Den Zeige- und Mittelfinger gemeinsam hinunter ziehen (beide Seiten)

Üblicherweise reichen diese beiden Übungen. Wenn jedoch noch immer keine wesentliche Besserung eingetreten ist, dann

3. Große Zehe zur Seite bzw. bei gekreuztem Oberschenkel nach oben ziehen und anschließend in beide Richtungen kreisen 160x (Aktivierung der Lebermeridianlinien).

Wenn das noch immer nicht ausreichend geholfen hat, dann

4. Hinter dem Ohr von unten nach oben-vorne massieren. Dabei wird der Daumen vorne auf den äußeren Gehörgang gelegt, der 2. Und 3. Finger massieren hinter dem Ohr. Nur in einer Richtung! = Verlaufsrichtung des Dreifach-Erwärmer-Meridians.

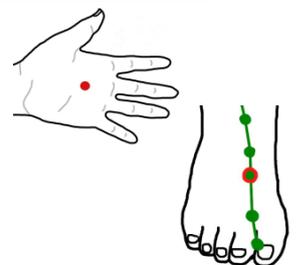


### Gegen Depression:

1. Das Zentrum der Hand reiben (**Laogong**), zuerst links, dann rechts.

Wenn man die Herzmeridianlinie aktiviert und die Milzpunkte klopft, hat man mehr Freude im und am Leben.

2. Am Fußrücken Leber 3 drücken.



## Die 4 Türen öffnen:

---

Gegen „alle Probleme“: „Hier Schmerzen, dort kalt, manchmal heiß, hier jucken, kann nicht schlafen, der Kreislauf funktioniert nicht, Durchfall, aufgeregt sein, hoher Blutdruck ...“ – man hört so viele Symptome! Dann die 4 Tore öffnen.

### Hegu bds + Le 3 bds.:

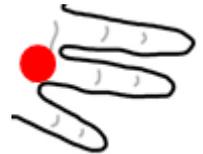
Wenn Leute zu viele Probleme / Stress haben: Beide Hegu-Punkte und beide Le 3 Punkte drücken. Le 3 hilft bei Depressionen. Leber = Blut, Lunge = Qi. Zusätzlich noch

Zusanli und Sanyinjiao klopfen = das hilft gegen „alle Probleme“ bzw. Ratlosigkeit.

## Bei Schlafstörung:

---

3 min den Herzpunkt an der Basis des Ringfingers drücken oder massieren (bds.).



## Bei Bewusstlosigkeit:

---

- Zuerst unter der Nase drücken (renzhong): Dadurch verbinden sich Qi und Blut wieder. **Duiduān** 兑端 = Du 27, dt.: oberer Lippenrand). DER Punkt bei niedrigen Blutdruck und daraus resultierendem Schwindel. Wichtiger Punkt zu Wiederbelebung!

Dieser Punkt liegt oberhalb der Lippe, am Übergang vom oberen zum mittleren Drittel des Philtrums.



Duiduan hebt das klare Yang in den Kopf hinauf und kann auch als Notfallpunkt bei Kreislaufkollaps und Bewusstlosigkeit verwendet werden.

Wenn das nicht ausreicht:

- Dann Kleinfingernagel an der Außenseite drücken: das Qi geht sofort wieder zum Herz und regt den Herzschlag an.
- Dann Herzdruckmassage, wenn nötig.

## Bei Hirndurchblutungsstörung:

---

- Am **Hinterkopf in der Mitte** der Linie, die die beiden Ohrläppchen miteinander verbindet, massieren: In der Mitte zwischen den beiden gut tastbaren Sehnenansätzen am Hinterhauptbein, sollte das Gewebe weich sein. Bei Verhärtung: Blutstau an dieser Stelle, es kann zu Bewusstlosigkeit kommen. Bei Verhärtung dort:
  - entweder mit dem Daumen kreisförmig massieren oder
  - mit den verschränkten Händen den Hinterhauptbereich horizontal massieren oder
  - mit der Handkante die Linie zwischen den Ohrläppchen massieren



solange massieren, bis die Region weich geworden ist und nicht mehr schmerzt.

Schmerzen dort bedeuten, dass das Blut nicht fließen kann.

Anschließend mit den nach unten gerichteten Daumen den Nacken von oben nach unten ausstreichend massieren.

- Wenn der Mund taub wird, kein Geschmack, undeutliches Sprechen: Rettung rufen! (Schlaganfall)
  - Zuerst Mittelfinger ziehen und dann
  - Neiguan akupressieren
  - Klopfen der Ellenbogen-Innenseiten und
  - Achsel-Zupfen beginnen (60x jede Seite).

Alles zuerst links, dann rechts.

#### Wirkung:

- Das Herz öffnet die Zunge

### Zur Raucherentwöhnung, zum Abnehmen und wenn man weniger oder keinen Alkohol mehr trinken will:

#### lie quē

Zuerst ein paar Minuten links, dann rechts drücken.

#### Lokalisation:

Daumen nach oben strecken, in der jetzt vorhandenen Mulde hinter der zum Daumen führenden Sehne, noch vor dem Handgelenk.

#### Wirkung:

- Verstärkt das Lungen-Qi
- Bei starkem Lungen-Qi empfindet man Zigarettenrauch als Gestank, d.h.: wenn man in diesem Bereich oft drückt und massiert, schmecken einem die Zigaretten nicht mehr. Genauso der Alkohol.
- Erleichtert das Abnehmen
- Gut für die Lunge
- Hilft gegen Traurigkeit und Trauer
- Stärkt die Konzentrationsfähigkeit, ist gut für den Geist
- Das Drücken des Punktes verstärkt das Yang-Qi



### Bei Erkältung, Schnupfen, Husten:

Die TCM besagt, bei einer Erkältung trifft äußere Kälte / Luft auf die Lungenmeridianlinien. Dadurch wird die Lunge angegriffen, Husten kann entstehen.



#### Bei Halsweh: Am Daumen seitlich des Nagels reiben

- **Dazhui reiben** (damit das Yang-Qi steigen kann)
- Anschließend den **Lungenmeridian ausstreichen**, am besten mit einer Bürste. 36x links, 36x rechts (oder 1-2 Minuten).



Dabei schaut der Daumen nach oben, immer nur von der Schulter in Richtung Daumenspitze streichen.

- Hegu drücken (beim Drücken bekommt man mehr Energie). Man kann auch beide Hegu-Punkte bei locker geschlossenen Fäusten aneinander klopfen



### Wirkung:

- Erkältung bedeutet, dass die Lunge von Kälte angegriffen wird. Kaltes Qi ist in der Lunge.
- Durch die Massage wird das kalte Qi aus der Lunge weggetrieben.

### Bei Gelenksschmerzen / Erkältung / Panik:

---

Ein Tuch auf den Nabel legen, grobes Salz einfüllen. Ein Moxastäbchen anzünden und das Salz erwärmen. Vertreibt Wind und Feuchtigkeit aus dem Körper.

Moxa ist Yang. Feuer ist Yang. Durch das weiße Salz findet die Wärme / das Yang seinen Weg. Salz ist Nieren-Qi, das jedes Organ braucht. Nierenenergie ist die Basisenergie.

#### Zum Beispiel flatternde Augenlider durch Panik:

Die Handfläche parallel zu Nabel halten, d.h. das Qi im 90° Winkel in den Nabel schicken (=Yang).

Wenn man die Hand im 45° Winkel zum Nabel hält = Yin

### Gegen Traurigkeit, Asthma, Husten, sehr viel Schleim: Das mittlere Dantian drücken

---

Das mittlere Dantian entspricht dem Akupunkturpunkt Ren Mai 17 = Shānzhōng, Tǎnzhōng oder Dǎnzhōng. Das chinesische Zeichen 膻 entspricht in Pinyin dàn, shān und tǎn und bedeutet Brustkorb, zhōng bedeutet „Mitte“, zusammen: „Brustmitte“

Dǎnzhōng immer wieder drücken und massieren oder klopfen. Wenn das Drücken nicht schmerzt, ist man gesund. Bei Schmerzen: reiben statt drücken.

**Lokalisation:** Brustmitte auf der Medianlinie in Höhe des 4. Zwischenrippenraumes, in der Mitte zwischen den beiden Brustwarzen (beim Mann)



#### Wirkung:

- Die Chinesen tragen gerne Jadeschmuck vor Shānzhōng, denn Jade kann den Qi-Fluss verstärken (auch ein Jadearmband vor Neiguan. Jade = Erde, kann das Qi schützen)
- Bei einem Stau hat man immer Husten und ist traurig, hat Hautprobleme (Juckreiz)
- Durch den Magen bzw. die Nahrungsaufnahme wird im ganzen Körper Qi erzeugt, dieses Qi trifft sich in Shānzhōng
- Wenn in Shānzhōng die Energie gut ist, ist das gut für das Herz und gut für die Atmung



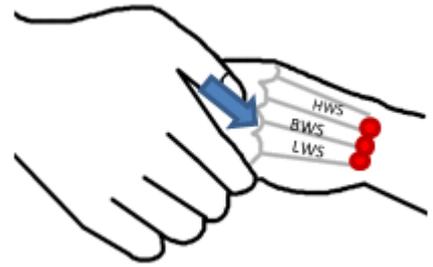
**Gegen Lungenprobleme** hilft auch das Stimulieren der Jiaji-Punkte bzw. Shu-Punkte zwischen den Schulterblättern. Wenn dort auf Druck Schmerzen auftreten, kann das ein Hinweis auf eine Lungen-Erkrankung bis hin zum Krebs sein. Dann sofort untersuchen lassen und die Übungen Ping soi gong, „Schulterkreisen“ und das „Zwicken der Shu-Region“ zwischen den Schulterblättern durchführen, wie bei Punkt 3 bei „punkte für ein langes Leben“ beschrieben.

### Bei Rückenschmerzen:

---

Wieder links beginnen: Yang-Meridianlinien (= Rücken) aktivieren

- Gegen **LWS-Beschwerden**: Am Handrücken zwischen den Mittelhandknochen des 5. und 4. Fingers mit dem Daumen in Richtung Handgelenk schieben, bis man zu einer kleinen Mulde vor den Handwurzelknochen kommt. Dort sozusagen ansteht. Dort 1 min. drücken.
- Gegen **BWS-Beschwerden**: Zwischen den Mittelhandknochen des 4. und 3. Fingers genauso verfahren: zuerst schieben, dann drücken.
- Gegen **HWS-Beschwerden**: Zwischen den Mittelhandknochen des 3. und 2. Fingers zuerst schieben, dann drücken.
- Bei **Hüftschmerzen**: Handgelenk kreisend auf der Seite des Handrückens massieren .
- **Ganze Wirbelsäule** (Rückenschmerzen): den Handrücken im Bereich des 3. Mittelhandknochens und des 3. Fingers massieren. Beim Handgelenk beginnen und bis zur Fingerspitze drückend und schiebend massieren. Immer in derselben Richtung. Handrücken = Yangseite, genauso wie der Rücken. Yang ist für die Energie zuständig



### Bei Nackenschmerzen bzw. steifem Nacken:



Den Kopf 1-3 Minuten nach unten hängen lassen = Dehnung von Nieren-, Gallenblasen- und Magenmeridian.

Außerdem:

Fengchi Gb 21 (Windbach) immer warm halten!

### Bei Schmerzen in der oberen Körperhälfte, insbesondere Zahn- und Gesichtsschmerzen:

**Hégǔ = Dickdarm 4**, dt.: hé bedeutet „schließen“, gǔ bedeutet „Tal“ = „Talschluß“

Ein paar Minuten drücken – wieder etwas lockern, drücken – lockern usw., zuerst links, dann rechts. **Nicht in der Schwangerschaft akupressieren!** Bei stärkerem Druck kann gerade dieser Punkt ein wenig schmerzhaft sein.



**Lok.:** Legen Sie den linken Daumen an den linken Zeigefinger. HEGU (sprich: Chegu) befindet sich auf der höchsten Stelle des Muskelwulstes zwischen diesen beiden Fingern. Wenn Sie den Punkt lokalisiert haben, legen Sie den Daumen der rechten Hand darauf und entspannen die linke Hand. Auf der anderen Hand genauso verfahren.

#### Wirkung:

- Lindert Schmerzen in der oberen Körperhälfte, z.B.: Zahnweh, Kopfschmerzen etc. s.u.
- Hilft z.B. bei Erkältungskrankheiten, Halsweh, Kopf-, Arm-, Schulter- und Zahnschmerzen, Schwerhörigkeit, wirkt allgemein anregend.

#### TCM:

- Hegu bewegt Qi vor allem in der oberen Körperhälfte und ist ein wichtiger Fernpunkt für das Gesicht.
- Befreit die Oberfläche, bewegt Qi und Blut im ganzen Körper nach unten, tonisiert Qi im ganzen Körper mit Magen 36. Klärt Hitze und Fieber, klärt Wind und fördert Wie-Qi, lindert Schmerzen, unterstützt bei Erkrankungen im Kopfbereich, v.a. Schmerzen im Gesicht (Zahnschmerzen). Beruhigt den Geist

- Er öffnet vor allem die Nase aber auch diverse andere Blockaden des Körpers, sodass er auch oft in der Schmerzbehandlung eingesetzt wird.
- Dieser Punkt wird oft in Kombination mit Taichong (Le 3) verwendet, um gestautes Qi wieder in Gang zu bekommen. Gemeinsam bezeichnet man diese Punktkombination als „die 4 Tore“ .

## 4 Punkte für ein langes Leben

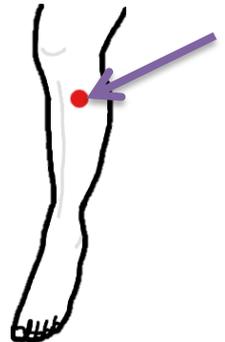
### 1. Zusanli klopfen:

Zusanli = Magen 36, dt.: „Großer Heiler“. zú 足 = Fuß, sān 三 = 3, lǐ 里 = Region, 里 lǐ [metr.] - Längenmaß, ca. 500 m, zusammen: drei Regionen am Fuß

Der Punkt liegt 4 Querfinger unterhalb des Unterrandes Ihrer Kniescheibe und 1 QF seitlich (nach außen) des vorderen Schienbeinrandes, an der Schienbeinmuskulatur.



Wenn man beim 90° abgewinkeltem Knie den Handteller auf die Kniescheibe legt und die Finger leicht spreizt, liegt die Spitze des Ringfingers auf Zusanli.



Jeden Tag 50x klopfen oder 5 min. drücken oder kreisförmig

massieren.

Wirkung:

- lindert **Verdauungsbeschwerden**
- Knie- und **Bauchschmerzen**
- vitalisiert und kräftigt die Beine
- stärkt die „Langes-Leben-Energie“



Man kann den Punkt auch mit Moxa anregen oder mit den lockeren Fäusten klopfen

### 2. Sanyinjiao (Milz 6) klopfen:



Sānyīnjiāo bedeutet: 三 (san) = drei, 阴 (yin) = Yin, 交 (jiao) = verbinden, zusammen: „Vereinigung der 3 Yin“ oder eben „Kreuzung der 3 Yin“ (=Milz, Leber, Niere). Meisterpunkt des Beckens.

Jeden Tag 50x klopfen oder mit den Fingern reiben.

Für die Gesundheit, langes Leben und für die Schönheit und jugendliches Aussehen, besonders für Frauen.

Verantwortlich dafür ist das Blut. Die Energie der Frauen ist das Blut – Leber, Herz. Die Energie der Männer ist das Qi – Niere.

Wenn die Milzenergie aktiv ist, hat man gute Laune, ist optimistisch und freudig. Dann beginnt das Leber-Qi aktiv zu werden und der Geist kann sich entwickeln. Auch das Herz-Qi wird aktiviert, der Blutkreislauf ist gut, die Flüssigkeiten fließen.

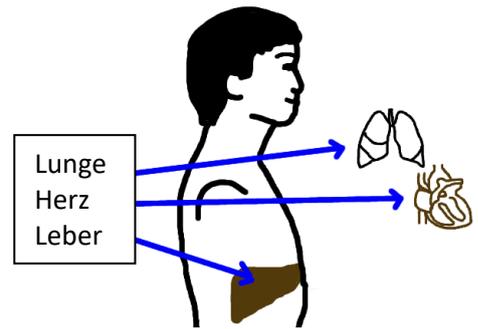
Wenn die Milz sehr wenig Energie hat, sieht man alles negativ. Dann kann das Herz-Qi, das Feuer nicht geweckt werden. Das Blut zirkuliert langsam, die Flüssigkeiten stoppen, ein Tumor kann entstehen.



Lokalisation: 4 Querfinger über dem Innenknöchel. Hier kreuzen Niere-, Milz- und Lebermeridian.

### 3. „Shū“ 俞- Transportpunkte zwischen den Schulterblättern:

Die Rücken-Transport-shu-Punkte haben große Bedeutung, insbesondere für die Behandlung chronischer Erkrankungen. Das chinesische Schriftzeichen, mit dem diese Punkte bezeichnet werden, bedeutet „transportieren“, dh., dass sie das Qi zu den inneren Organen transportieren. Jeder Punkt erhält seinen Namen von dem entsprechenden Organ: „xin“ bedeutet „Herz“, und „xinshu“ ist der Rücken-Transport-shu-Punkt des Herzens.



Für jedes Yin- und jedes Yang-Organ gibt es einen Rücken-Transport-shu-Punkt, sie alle sind am Rücken auf Höhe der Zwischenwirbelräume auf der Blasen-Leitbahn lokalisiert und sind 1,5 cun von der Mittellinie entfernt.

Zwischen den Schulterblättern liegen die Transportpunkte für die Lunge (Bl 13 *feishu*), das Perikard (Bl 14 *juéyīnshù*), das Herz (Bl 15 *xinshu*) und das Lenkergefäß (Bl 16 *dūshù*), etwas tiefer der des Zwerchfells und der Leber (Bl 18 *ganshu*), wobei durch die kommende Übung insbesondere **die Lunge-Herzenergielinie aktiviert** wird.

#### Übungsdurchführung:

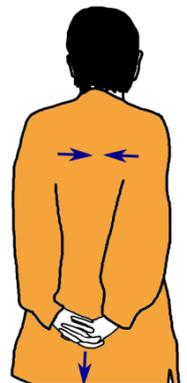
Die Hände hinter dem Gesäß verschränken und fest nach unten ziehen und dabei das Kinn nach oben strecken.

#### Wirkung:

Wenn die Schulterblätter gegeneinander „zwicken“ ist das gut für das Herz und die Lunge.

Wenn hier der Energiefluss blockiert ist:

- Nackenverspannungen
- Kopfschmerzen
- Haarausfall
- Schwindel



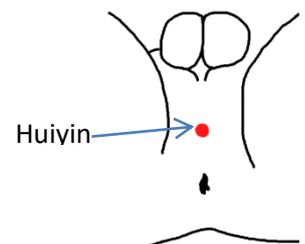
### 4. Dampfpunkt = Huiyīn 会阴 = Konzeptionsgefäß/Renmai 1:

Lok.: In der Mitte zwischen Anus und Harnröhrenöffnung / Hoden.

20x den Dampfpunkt anziehen.

Das Anziehen des Dampfpunktes bewirkt eine Aufnahme des Erde-Yin in den Körper (=Pflücken des Erde-Yin). Es geht

- a. hinten entlang des Du-Mai hinauf bis zum Kopf (Kundalini-Energie)
- b. vorne entlang des Ren-Mai hinunter = kleiner Energiekreislauf
- c. in der Mitte entlang des Zhong Mai hinauf.



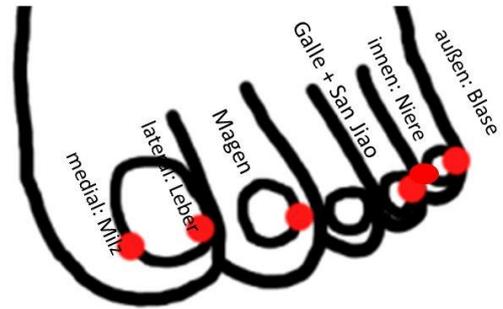
Wenn das Yin stark genug ist, entsteht Yang.

Wenn man regelmäßig den Transport der Kundalini- bzw. Nieren-Energie ins Gehirn praktiziert, wird man im Alter nicht vergesslich. Die Gehirn-Energie kommt von der Niere / Knochenmark.

## Übung für die allgemeine Gesundheit:



→ 32x die Zehen immer wieder anziehen und strecken, dadurch trainiert man die 3 Yin- und Yang-Meridianlinien, die entlang der Beine verlaufen und an den Zehen enden bzw. beginnen.



Man sollte die Zehen auch 32x spreizen. Wenn man eine Schere zwischen großer Zehe und zweiter Zehe machen kann, bedeutet das, dass man einen gesunden Rücken hat.

## Bei Müdigkeit und Kraftlosigkeit (ohne organische Erkrankung)

- Hegu bds. drücken

合谷 hé bedeutet „schließen“, gǔ bedeutet „Tal“, also „Talschluss“

Lok.: Legen Sie den linken Daumen an den linken Zeigefinger. HEGU (sprich: Chegu) befindet sich auf der höchsten Stelle des Muskelwulstes zwischen diesen beiden Fingern. Wenn Sie den Punkt lokalisiert haben, legen Sie den Daumen der rechten Hand darauf und entspannen die linke Hand. Auf der anderen Hand genauso verfahren.



- Handgelenke reiben



## Wunderpunkte

Wenn jemand von sehr viele Problemen erzählt und man keinen Rat mehr hat:

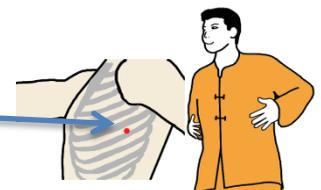
- Die 4 Energietore an beiden Hand- und Fußgelenken durch reiben und drehen aktivieren
- Zusanli = Magen 36 bds. mit lockerer Faust 1 Minute klopfen (siehe Punkte für ein langes Leben)
- Hegu = Dickdarm 4 bds. drücken (siehe vorigen Punkt)

Wirkung:

- Man bekommt mehr Energie. Die Ursache aller Krankheiten liegt bei der Energie.
- Wenn genug Yang-Energie vorhanden ist, werden alle Krankheiten geheilt. Yang-Energie erhält man durch
  - Gutes Essen = 80% (verschiedene Farben, schwarzen Tee trinken etc. – siehe Ernährung)
  - Gut schlafen (8 Stunden)

## Bei Verdauungsstörungen:

- Die 6-heilende-Laute-Übung für das Erde-Element bzw. Magen/Milz mit dem Laut „Hu“ 24-36x durchführen
- Zusanli 1 min bds. drücken
- 36x den Bauch in beiden Richtungen massieren
- Milzpunkt 21 = Dabao 1 min lang reiben
- 36x die Fersen heben und dabei den Dampfpunkt anspannen (hilft gegen Hämorrhoiden, Zahnbeschwerden und Haarausfall)
- Bei Verstopfung:



- Die kleinen Fingeraußenkanten aneinander reiben (am besten ein Stäbchen dazwischen zur stärkeren Aktivierung) = Aktivierung der „Bach-Punkte“
- Die lockeren Fäuste mit der Kleinfingerseite 36x aneinander klopfen
- Beide Zeigefinger 100x immer wieder beugen und schnell strecken (schnippen)
- Siehe auch Kapitel „Ernährung“



### Bei Trockenheit

Z.B. bei trockenen Augen, trockener Nase, Verstopfung, zu wenig Speichel, zu wenig Milch bei stillenden Müttern....

Die Außenseite des kleinen Fingers bds. reiben. V.a. den Shu-Bach-Punkt an der Basis der Kleinfingeraußenseite (=Dü 3) – weckt die Flüssigkeiten.



Man kann auch beide Kleinfingeraußenseiten gegeneinander reichen oder bei locker geschlossener Faust die beiden Außenseiten aneinander klopfen.



### Bei Nasenbluten:

An der Basis des Mittelfingers massieren (Herz-Yang-Qi).



### Für schöne Haare und geschmeidige Haut



Die Mitte des Daumens an der Außenseite entlang fahren. Nur in 1 Richtung: von der Basis zur Fingerspitze

### Bei Knieschmerzen:



Hilft bei Knieschmerzen und Meniskusproblemen.

Auf einen Sessel auf die vordere Hälfte eine zusammengerollte Decke legen (grün gezeichnet).

Sich so darauf setzen, dass die Kniekehlen auf der zusammengerollten Decke liegen. Die Knie hängen im 90° Winkel nach unten, baumeln frei über dem Boden.

Die Hände weg von den Knien, am bestem am Rücken verschränken.

Am besten 4000x die Beine abwechselnd links und rechts nach vorne und zurück pendeln. Natürliches Pendeln ohne speziellen Kraftaufwand. Dabei schöne Musik hören.



### Wirkung:

- Durch das Pendeln wird Gelenksflüssigkeit erzeugt und Beschwerden gemildert.

## Akupunktur:

---

Wenn man die Nadel im 90° Winkel zum Meridianverlauf sticht und der Patient dabei ausatmet: Yang geben, tonisieren, Qi hinein.

Wenn man die Nadel in 45° zum Meridianverlauf beim ausatmen sticht: Qi wegnehmen, Qi geht hinaus.

Wenn man einen Punkt klopft und der Patient empfindet das als angenehm: keine Energie. Man muss tonisieren. Wenn der Punkt beim Klopfen schmerzt und der Patient das als sehr unangenehm empfindet, dann im 45° Winkel stechen (Energie wegnehmen).