

Meridian-Abklopfübung zur Selbstmassage:

Wichtige Akupunkturpunkte werden mit dieser „kleinen bewegten Reise“ durch den Körper aktiviert und dadurch der Qi-Fluss angeregt. Die Wahrnehmung des Körpers wird positiv unterstützt.

- Hände vor der Brust warmreiben
- Mit den Fingern auf den Kopf sanft tippeln
- Dann über den Augenbrauen
- Am Augenrand
- Etwas unter den Pupillen (Magenpunkt)
- Unter der Nase
- Unter der Unterlippe
- Nacken warm reiben, Kiefer locker lassen
- Ohren (Zeigefinger hinter dem Ohr) warmreiben
- Daumenballen warmreiben
- Nase mit den Daumenballen warmreiben
- Nierenpunkte unter dem Schlüsselbein, mittig
- Brustmitte klopfen (Thymusdrüse)
- Lungenpunkte in der Kuhle am Schlüsselbeinende
- Milzpunkte, Körperseite, Höhe 6. Rippe, unterer BH-Rand
- Mit der flachen Hand nach unten die Körperseite entlang bis zu den Füßen
- Körperinnenseite wieder hoch klopfen, ca. 3 x
- Auf der Körpervorderseite wieder zur Brust hoch
- An den Lungenpunkten beginnen die Arminnenseite nach unten,
- Armaußenseite nach oben Klopfen bis zur Schulter, sich hier „loben“ mit einem kräftigen Klaps ☺
- Mit einer Berührung zum anderen Arm wechseln, Innenseite nach unten, ca. 3x
- Rücken mit kleinen Fäusten ausklopfen
- Steißbein warmreiben
- Mit einer einsammelnden Bewegung Hände wieder auf das Dantien
(= Energiezentrum unter dem Nabel)
- Dantien behüten, Hände zur Körperseite über den Gürtelmeridian auflösen
- Und lachend in den Tag gehen ☺ ☺ ☺
- Eventuell noch die Füße massieren, damit das Qi ganz nach unten sinkt