

# Die 15 Ausdrucksformen

## **Stehen wie eine Kiefer**

Förderung des "sich Öffnen" und "sich Sammeln", Förderung eines gleichmäßigen Qi-Flusses von oben nach unten

### **Aktivierte Meridiane:**

3 Hand Yang Meridiane (Dickdarm, Dünndarm, 3 Erwärmer)

3 Hand Yin Meridiane (Lunge, Herz, Perikard) Magen

## **Bälle ins Wasser drücken**

Förderung des Qi-Flusses durch: gleichzeitiges Öffnen und Schließen des Qi-Flusses, gleichzeitiges Anheben und Absenken des Qi-Flusses, Beruhigen des Qi-Flusses durch: Achtsame Atmung, Nicht-Denken

**Aktivierte Meridiane:** Pericard Meridian, Magen Meridian

## **Tragen und umfassen**

Stärken des Qi-Flusses durch: Bewahren des Chi im mittleren Dan Tien, Achtsame, Atmung

**Aktivierte Meridiane:** Dickdarm, Dünndarm, 3-Erwärmer, Magen

## **1) Reguliere den Atem, beruhige den Geist**

Husten und Atembeschwerden Schmerzen in der Magengegend unregelmäßiger Menstruation

### **Aktivierte Meridiane:**

3 Hand Yang Meridiane (Dickdarm, Dünndarm, 3 Erwärmer)

3 Hand Yin Meridiane (Lunge, Herz, Pericard)

3 Fuß Yin Meridiane, 3 Fuß Yang Meridiane

## **2) Zerteile die Wolken, halte den Mond**

Schlaflosigkeit, Herzklopfen und Engegefühl in der Brust, Husten und Atembeschwerden

Nacken-, Schulter- und Armbeschwerden unregelmäßiger Menstruation

**Aktivierte Meridiane:** Lunge, Herz

## **3) Trage den Ball nach links und rechts**

Schlaflosigkeit schlechtes Gedächtnis Husten, Verdauungsstörungen

Disharmonien im Funktionskreislauf Leber und Magen, Stärkt den Funktionskreis Niere

**Aktivierte Meridiane:** 3 Erwärmer, Perikard

## **4) Schiebe den Berg mit beiden Händen**

Rippenschmerzen instabiler Gemütslage, Nacken-, Schulter- und Armbeschwerden

Lenden-, Kreuz-, Hüft- und Beinbeschwerden kräftigt das Nieren Qi

**Aktivierte Meridiane:** Lunge, Herz, Perikard, Blase

## **5) Pferd-Schritt, Hände wie ziehende Wolken**

Kräftigung von Lenden- und Kreuzbereich, Stärkung des Funktionskreises Niere, Stärkung des unteren Erwärmers nicht zu empfehlen bei:

geschwächten oder älteren Personen (oder nicht so tief stehen), bei akutem Bandscheibenvorfall im Lenden- oder Kreuzbereich, während Menstruation oder Schwangerschaft (oder nicht so tief stehen)

**Aktivierte Meridiane:** Lunge, Herz, Perikard, Blase

## **6) Der Condor breitet seine Schwingen aus**

Schlaflosigkeit und Verdauungsstörungen schlechtes Gedächtnis, Husten und Atembeschwerden

Nacken-, Schulter- und Armbeschwerden unregelmäßiger Menstruation, Neigung zu Ärger und Zorn

**Aktivierte Meridiane:** Lunge, Herz, Perikard

### **7) Der rote Drache spreizt seine Klauen**

Schlaflosigkeit oder Schlafsucht schlechtes Gedächtnis, Atembeschwerden, Engegefühl im Brustkorb, Nackenbeschwerden, Kraftlosigkeit im Bereich von Lenden, Kreuz, Hüften und Beinen

**Aktivierte Meridiane:** 3 Hand Yang Meridiane (Dickdarm, Dünndarm, 3 Erwärmer)

3 Hand Yin Meridiane (Lunge, Herz, Pericard)

### **8) Den Ball im Wasser halten**

Beschwerden im Nacken-, Schulter-, Armbereich Disharmonie im Funktionskreis Milz, Magen und Leber unregelmäßiger Menstruation, Kraftlosigkeit im Bereich Lenden, Kreuz und Beinen

**Aktivierte Meridiane:** 3 Hand Yang Meridiane (Dickdarm, Dünndarm, 3 Erwärmer)

3 Hand Yin Meridiane (Lunge, Herz, Pericard) Blase

### **9) Rolle den Ball von links nach rechts**

Husten und Atembeschwerden Nacken-, Schulter-, Armbeschwerden Rippenschmerzen, Kurzatmigkeit, Druck auf der Brust schlechte Laune, Verdauungsstörungen Kraftlosigkeit im Bereich Lenden, Kreuz und Knie

**Aktivierte Meridiane:** Dünndarm, Herz, Lunge, Dickdarm

### **10) Der Pfau schlägt ein Rad**

Atembeschwerden und Luftmangel Chronischen Verdauungsbeschwerden Nacken-, Schulter-, Armschmerzen, Kraftlosigkeit im Bereich Lenden, Hüfte, Kreuz, Beine und Knie

**Aktivierte Meridiane:** 3-Erwärmer, Dickdarm, Perikard, Herz

### **11) Der weisse Kranich zeigt seine Schwingen**

Qi-Mangel des mittleren Erwärmers, Blähungsgefühl im Magenbereich, Schulter- und Armbeschwerden, Kraftlosigkeit im Kreuz- und Lendenbereich sowie in den Beinen

**Aktivierte Meridiane:** Dünndarm, Dickdarm

### **12) Teile die Mähne des wilden Pferdes**

Kräftigung von Lenden- und Kreuzbereich, Stärkung des Funktionskreises Niere

Stärkung des unteren Erwärmers

nicht zu empfehlen bei:

geschwächten oder älteren Personen (oder nicht so tief stehen), bei akutem Bandscheibenvorfall im Lenden- oder Kreuzbereich, während Menstruation oder Schwangerschaft (oder nicht so tief stehen)

**Aktivierte Meridiane:** Lunge, Herz, Perikard, Blase

### **13) Zwei Ringe umfassen den Mond**

Stärkung des Funktionskreises Niere Nacken-, Schulter- und Armbeschwerden Stärkung des Lenden-, Kreuz- und Kniebereiches

**Aktivierte Meridiane:** Perikard, Herz, Blase

### **14) Strecke die Arme und beuge die Knie**

Stärkung von Lenden- und Kreuzbereich sowie der Füße, Weichen Knien, unsicherem Gang

Kraftlosigkeit in den Armen

**Aktivierte Meridiane:** 3-Erwärmer, Perikard, Blase

### **15) Der Elefant kreist mit der Hüfte**

Schlaflosigkeit, Schwindel, Druck im Rippenbereich Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen unregelmäßige Menstruation, innere Unruhe, instabile Gemütslage, Beschwerden in Rücken und Beinen

**Aktivierte Meridiane:** Regulierung aller 12 Hauptmeridiane und der 8 außerordentlichen Meridiane