

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 Erwärmer 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