

Abklopfen der Arme

Unten beim Handrücken beginnend nach oben zu den Schultern und an der Innenseite wieder nach unten.

Lunge– Metall: Energiequalität= Yin, Energie-Fließrichtung= von unten nach oben

Dickdarm – Metall: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

Herz- Feuer: Energiequalität= Yin, Energie-Fließrichtung= von unten nach oben

Dünndarm- Feuer: Energiequalität= Yang Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

Oberschenkel außen herunter und Innenseite wieder hoch.

Gallenblasenmeridian- Holz: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

Leber- Holz: Energiequalität= Yin, Energie-Fließrichtung= von unten nach oben

Niere-Wasser: Energiequalität= Yin, Energie-Fließrichtung= von unten nach oben

Achselhöhe runter zum Rippenbogen

Herzmeridian-Feuer: Energiequalität= Yin, Energie-Fließrichtung= von unten nach oben

Gallenblase-Holz: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

Milz-Erde: Energiequalität= Yin, Energie-Fließrichtung= von unten nach oben

Leber-Holz: Energiequalität= Yin, Energie-Fließrichtung= von unten nach oben

Von den Nieren runter zum Gesäß

Blasenmeridian-Wasser: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

Von der Brust runter zur Leiste

Niere-Wasser: Energiequalität= Yin, Energie-Fließrichtung= von unten nach oben

Milz-Erde: Energiequalität= Yin, Energie-Fließrichtung= von unten nach oben

Magen-Erde: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

Leber-Holz: Energiequalität= Yin, Energie-Fließrichtung= von unten nach oben

Hände auf die Nieren legen

Energie und Wärme in die Nieren aufnehmen.

Gesicht:

Zeige u. Mittelfinger vom Kinn hoch an der Nasenwurzel vorbei nach oben zur Stirnmitte und seitlich an den Schläfen über die Wangenknochen zum Kinn wieder herunter.

Magen –Erde: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

Dickdarm-Metall: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

Blase-Holz: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

Gallenblase-Holz: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

3erwärmer-Feuer: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

Dünndarm-Feuer: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

Finger spreizen und links-rechts der Ohrmuschel massieren

Gallenblase-Holz: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten
3Erwärmer-Feuer: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten
Dünndarm-Feuer: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten
Magen-Erde: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

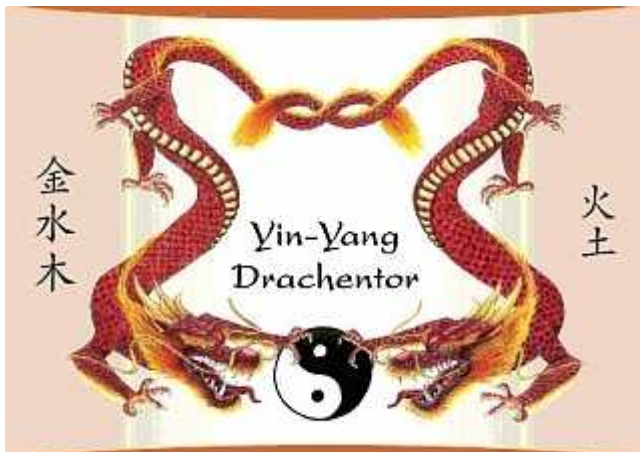
Die zehn Finger der beiden Hände wie Krallen spreizen und die Fingerkuppen am vorderen Haaransatz entlang aufsetzen, dann mit Druck zehnspurig über die Kopfhaut zum Nacken ziehen.

Blase-Wasser: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten
Gallenblase-Holz: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

Mit den Fingerkuppen der beiden Hände am vorderen Haaransatz entlang aufsetzen, dann bis zum Nacken klopfen.

Blase-Wasser: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten
Gallenblase-Holz: Energiequalität= Yang, Energie-Fließrichtung= von oben nach unten

Tai Chi Chuan & Qigong-Übungsleiter TV-Häver e.V. 1968
Tai Chi Chuan & Qigong Lehrer/Ausbilder Yin-Yang Drachentor
Qigong-Kursleiter, AWO - Bünde und Oetinghausen
Qigong-Kursleiter, Dannhauer-Foord (Praxis für Physiotherapie) in Bünde



Christof Klugmann
Lübbecker-Str. 299
32257 Bünde(Spradow)
Tel.: 05223 - 991536
Handy.: 0178 - 1466286(Whatsapp)