

Schwingen und Klopfen

schulterbreiter Stand, Drehbewegung mit Impuls aus dem Becken/ Steißbein

1. Arme schwingen um den Körper
2. Hände steigen beim Klopfen langsam die Oberarme hinauf bis zur Schulter (*Dickdarm*)
3. Schiffschaukel - mit 10 Fingern am Kopf Blasen- und Gallenblasenmeridian klopfen.
4. Rücken am Nacken (*Blasenmeridian*) und unter Achselhöhle (*Milz*)
5. Schulterbrunnen (*Gallenblase*) und Kreuzbein/Mingmen
6. Vor dem Schlüsselbein(*Lunge*) und Kreuzbein/Mingmen
7. Bauch und Kreuzbein/Mingmen
8. 3mal auf die Leiste (*Milz, Leber*) 1mal auf den Po (*Gallenblase*)
9. Hüfte und Oberschenkel (Hampelmann) Gb 26 und Gb 31 und 32
10. Storch:

Arme seitlich hochführen, Hände zu Fäusten. Knie hoch heben und mit den Fäusten die Innen- und Außenseite des Knies beklopfen.
(*Magen, Milz*)

11. Skifahren: schmaler Stand mit den Fäusten unterhalb der Knie vorbeischwingen (*Magen 36*)
12. Kniekehle mit dem Fußrücken des anderen Fußes (*Blase 40*)
13. Waden mit dem Fußrücken des anderen Fußes (*Blase und Gallenblase*)
14. Sprunggelenk außen mit dem Fußrücken des anderen Fußes (*Blase, Magen, Milz, Niere, Gallenblase - allen langen Yang-Meridiane!*)
15. NACHSPÜREN!!!!

- im Yin- oder Yang-Charakter klopfen
- jede Übung gerne 18mal!!!