

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!!!