

## **Die Selbstmassagen**

### **Entspannen und in die Ruhe eintreten um ein Fundament zu errichten**

Beschreibung s. „Handout Vorbereitungen Form 1“

Die Übung ist eine vorbereitende meditationsgleiche Einstimmung auf sämtliche weiteren Qigongübungen.

#### **Augen**

- Augenbrauen ausstreichen
- Augenlider ausstreichen
- Den Rand der Augenhöhle massieren
- Die Augäpfel kreisen
- Beide Augen wärmen
- In die äußerste Ferne schauen

#### **Mund**

- Zähne klopfen
- Die Zunge kreisen
- Mit dem Speichel gurgeln
- Den Speichel schlucken

#### **Nase**

- Die Nase reiben
- Yin Xiang/ Di20 massieren

#### **Ohren**

- Die Helix massieren
- Vor und hinter der Ohrmuschel reiben
- Die gesamte Ohrmuschel reiben
- Den Tragus drücken
- Die Ohren schärfende Methode
- Die Himmelstrommel zum Tönen bringen

#### **Gesichtsmassage**

##### **Kopf/ Schädel**

- Spiralig den Kopf massieren
- Mit gebeugten Fingern den Kopf massieren
- Die 10 Finger kämmen die Haare
- Die 10 Finger klopfen den Kopf

##### **Nackenübungen**

- Nackenbewegungen in sechs Richtungen
- Der unsterbliche Kranich beugt den Hals
- Der uralte Greis wiegt den Kopf
- Der riesige Drache kreist den Hals
- Feng Chi/ Gb20 reiben
- Den Kopf drehen und den Nacken reiben
- Den Nacken kneten

- Nacken und Arme wetteifern

### **Schultern**

- Schultern streichend massieren
- Schultern kreisen
- Mit den Schultern rudern
- Schultern klopfen
- Beide Schultern heben
- Schultern einzeln heben
- Schultern öffnen und schließen
- Schultern klopfen, Niere schlagen

### **Jia-Ji-Qigong**

#### **Brust**

- Beide Flanken reiben
- Brust erleichtern, Qi zum Fließen bringen
- Massage des Herzgebietes
- weitere Frauenspezifische Übungen s. Nüzi-Frauen-Qigong

#### **Bauch**

- Im und gegen den Uhrzeigersinn den Bauch massieren

#### **Lenden**

- Den Rücken reiben
- Den Dai Mai harmonisieren
- Die Wirbelsäule drückend massieren
- Steißbein reiben
- Dantian klopfen, Niere schlagen
- weitere Übungen finden sich beim Nüzi-Frauen-Qigong

#### **Beine**

- Knie und Hüfte massieren
- Zu San Li/ Ma36 und Yang Ling Quan/ Gb34 klopfen
- Knie kreisen und massieren

#### **Handgelenke**

- Handgelenke kreisen
- Handgelenke kreisend massieren
- Handgelenke drücken
- Handgelenke ausschütteln

#### **Sprunggelenke**

- Sprunggelenke in vier Richtungen bewegenden
- Sprunggelenke kreisen

#### **Yong Quan/ Ni1 reiben**

#### **Tuch weben**