

## **Lockerungsübungen und kleine Qi-Massage**

### **zur Vorbereitung auf die daoistische Meditation**

#### ***Im Stehen***

- Mit gestreckten, leicht verschränkten Fingern die Hände gut warm reiben
- Mit Faust oder flacher Hand zuerst den linken, dann den rechten Arm je dreimal abklopfen (innenseitig von der Achsel zur Hand, aussenseitig vom Handrücken zur Schulter), anschl. abstreichen
- In Grätschstellung vornübergebeugt beide Beine abklopfen (dreimal innenseitig von den Leisten zu den Füßen, aussenseitig hoch zur Hüfte), anschl. abstreichen
- Dreimal mit flacher Hand vom Schlüsselbein über die Mitte der Vorderseite bis zum Schambein abwärts klopfen
- Mit beiden Händen abwechselnd von links und rechts den Unterbauch zur Mitte hin massieren (mind. 64-mal)
- Mit Fäusten beidseits auf den Nieren kreisen, anschl. mit flachen Händen das Kreuzbein reiben (mind. je 64-mal)
- Den Kopf behutsam in beiden Richtungen je drei- bis fünfmal über der Schulterpartie kreisen lassen
- Den Kopf gerade halten, Blick geradeaus, auf dem Scheitel die Hände falten und die Ellbogen nach aussen spreizen, ohne den Nacken anzuspannen und die Schultern hochzuziehen; in dieser Stellung den Oberkörper aus der Taille mehrmals nach links und rechts um die eigene Achse drehen, dabei entspannt bleiben und nicht aus dem Lot geraten
- Die Beine durchstrecken, den Oberkörper durch Beugen der Leiste vornüber neigen und die Fussgelenke umfassen; die Hände lösen und Schultergürtel, Arme und Kopf sich aushängen lassen; die Knie beugen und sich nah am Körper wieder aufrichten

#### ***Im Sitzen***

- Mit gestreckten, leicht verschränkten Fingern die Hände gut warm reiben
- Die Stirn mit beiden Händen gleichzeitig vertikal, dann abwechselnd von links und rechts horizontal massieren, hierauf noch Gesicht und Wangen "waschen", d.h. kreisend reiben
- Augenbrauen, Lider und Jochbögen mit aneinandergelegten Zeige- und Mittelfingern behutsam zu den Schläfen hin ausstreichen

- Mit gestreckten und V-förmig gespreizten Fingern vor und hinter den Ohren auf und ab reiben
- Mit Daumen und Zeigefingern dreimal die Ohrmuscheln von oben nach unten durchkneten
- 36-mal sacht mit den Zähnen klappern; mit der Zunge rundum kräftig das Zahnfleisch massieren
- Den Speichel herunterschlucken und sich vorstellen, wie er ins untere Dan-tian fliesst

### ***Nach der Meditation***

- Mit gestreckten, leicht verschränkten Fingern die Hände gut warm reiben
- Die womöglich eingeschlafenen Beine ringsum in Längsrichtung kräftig reiben
- Die Fusssohlen massieren
- Mit den Fingern mehrmals nach hinten durchs Haar streichen, anschl. die Kopfhaut tätscheln
- Im Stehen abwechselnd jeweils ein Bein nach vorn anheben und nach hinten kreisend wieder aufsetzen („rückwärts Fahrrad fahren“); dabei liegen die Hände im Rücken, Fingerknöchel und Daumenkuppen berühren sich