

# Dreizehn Übungen zur Lebenspflege

Diese Übungen gehen direkt auf den berühmten, in China bis heute als „König der Medizin“ verehrten tang-zeitlichen Arzt und Gelehrten *Sun Simiao* (581-682; der Legende nach wurde er sogar 141 Jahre alt) zurück.

## 1 Die Haare kämmen

36-mal die Hände reiben, damit sie schön warm werden. Mit allen zehn Fingerkuppen von der Stirn zum Nacken über die Kopfhaut fahren. Dies morgens und abends je 10-mal wiederholen.

**Heilwirkung:** Dadurch werden die vielen wichtigen Akupunkturpunkte auf dem Kopf stimuliert und so die Sehkraft verbessert, Wind ausgeleitet (Wind als Krankheitsauslöser verursacht z.B. eine laufende Nase, tränende Augen, Hautrötung oder neurologische Störungen), wird Kopfschmerzen und Tinnitus vorgebeugt, das Haar gekräftigt.

## 2 Die Augen kreisen lassen

Die Augen schliessen, dann weit aufreissen, nach links, oben, rechts und unten blicken und die Augen wieder schliessen. Erneut weit aufreissen, nach rechts, oben, links und unten blicken und wieder schliessen. Dies beides 3-mal wiederholen.

Hierauf die Hände 36-mal aneinander reiben, die Augen mit den warmen Händen abdecken und entspannt etwas verweilen.

**Heilwirkung:** Stärkt die Augäpfel und die Muskulatur der Augen, beugt Kurz- und Weitsichtigkeit vor.

## 3 Mit den Zähnen klappern

Bei sanft geschlossenem Mund die Zähne langsam 36-mal hörbar, aber nicht zu stark aufeinander schlagen.

**Heilwirkung:** Macht die Meridiane im Kieferbereich durchgängig, hilft einen klaren Kopf zu bewahren, regt die Verdauung an, trägt zur Karies- und Parodontitis-Prophylaxe bei.

## 4 Den Mund mit Speichel spülen

Den Mund schliessen, die Zunge zwischen Zähnen und Lippen am Zahnfleisch entlang langsam 12-mal von oben angefangen im Uhrzeigersinn kreisen lassen und anschliessend den Speichel schlucken; dann ebenso im Gegenuhrzeigersinn.

Den Mund abermals schliessen, die Zähne locker aufeinander legen und die Zunge im Gaumenbereich hin und her bewegen, zuerst 12-mal im Uhrzeigersinn, dann 12-mal im Gegenuhrzeigersinn. Anschliessend jeweils den Speichel schlucken in der Vorstellung, er fliesse hinunter zum unteren *Dantian*.

**Heilwirkung:** Aktiviert den Verdauungstrakt, nährt das Ursprungs-Qi und verhilft so zu gesteigerter Vitalität.

## 5 Die Ohren abdecken und auf den Hinterkopf trommeln

Die Ohren mit den Händen bedecken, kraftvoll zudrücken, dann rasch loslassen, wobei ein Plopp-Geräusch entsteht. Dies 10-mal wiederholen.

Die Ohren so mit den Händen abdecken, dass die Finger am Hinterkopf anliegen, die Zeigefinger auf die Mittelfinger legen und 10-mal von da abrutschen lassen. Dadurch entstehen im Ohr trommelähnliche Geräusche.

**Heilwirkung:** Mit täglichem Üben morgens und abends kann nicht nur das Gehör gestärkt, sondern womöglich auch die Gedächtnisleistung verbessert werden.

## 6 Das Gesicht waschen

36-mal die Hände reiben, mit den Handflächen von der Mitte nach aussen sanft kreisend übers Gesicht streichen.

**Heilwirkung:** Fördert die lokale Durchblutung, erfrischt und verleiht frisches Aussehen, reduziert Faltenbildung.

## 7 Mit dem Kopf kreisen

Beide Hände in die Hüften stemmen, die Augen schliessen, den Kopf senken und langsam je 6-mal im Uhrzeiger-, dann im Gegenuhrzeigersinn über der Schulter kreisen lassen.

**Heilwirkung:** Macht die Gefäße im Halsbereich durchgängig, erhält die Beweglichkeit der Halswirbelsäule, entspannt den Nacken und kann die Wachsamkeit fördern. Die Übung langsam und behutsam ausführen und bei Schäden an der Halswirbelsäule besser weglassen.

## 8 Den Oberkörper nach links und rechts schwingen

Den Oberkörper aus der Hüfte (nicht aus den Schultern!) mit lockeren Armen rhythmisch hin- und herschwingen. Dabei klatscht jedes Mal der Arm vor dem Körper sanft auf das *Dantian* und der Arm hinter dem Rücken auf das *Mingmen* ("Tor des Lebens", an der Lendenwirbelsäule etwa auf Höhe des Nabels). Dies etwa 50-mal oder auch öfter wiederholen.

**Heilwirkung:** Durch die Drehbewegungen der Hüfte werden die Bauchorgane massiert; Unterbauch und Nierenregion erhalten eine leichte Klopftmassage. Dies stärkt den Magen-Darm-Trakt, behebt Verdauungsstörungen, festigt die Nierenenergie und beugt Lendenschmerzen vor.

## 9 Den Bauch massieren

36-mal die Hände reiben, sie übereinander legen und im Uhrzeigersinn 36-mal sanft um den Nabel kreisen.

**Heilwirkung:** Regt die Darmtätigkeit an, lindert Blähungen.

## 10 Den Anus kontrahieren

Beim Einatmen den Anus, den Beckenboden und den Blasenschliessmuskel zusammenziehen, die Luft ein paar Sekunden lang anhalten, dann ausatmen und die Muskeln entspannen. Dies morgens und abends je etwa 20-mal oder öfter wiederholen.

**Heilwirkung:** Beckenboden-Übungen lindern Prostatabeschwerden, fördern die Potenz, ermöglichen die bessere Kontrolle der Ejakulation, beugen Gebärmutterabsenkung, Blasen- und Darmschwäche vor.

## 11 Mit den Knien kreisen

Mit geschlossenen Beinen stehen, die Knie aneinander liegend und leicht gebeugt. Die Hände auf die Knie legen und diese im Uhrzeiger- und Gegenuhrzeigersinn je 20-mal kreisen lassen.

**Heilwirkung:** Stärkt die Kniegelenke und verlangsamt den Alterungsprozess. Bei Gonarthrose diese Übung nur behutsam, in aktivierten Phasen oder fortgeschrittenem Stadium gar nicht ausführen.

## 12 Spazieren gehen

Mit aufrechter Körperhaltung entspannt spazieren gehen. Dabei an nichts denken, nur die frische Luft und die Landschaft geniessen.

**Heilwirkung:** Gut für Herz und Kreislauf, hilft gegen Depression, beugt Osteoporose vor und mindert das Risiko für zahlreiche Erkrankungen.

## 13 Die Fusssohlen reiben

36-mal die Hände reiben. Zuerst massiert die rechte Hand den linken, hierauf die linke den rechten Fuss von der Ferse Richtung Ballen und Zehen.

Nun noch mit den Daumen an beiden Füssen den Punkt *Yongquan* ("Sprudelnde Quelle", in der Vertiefung mitten zwischen den beiden Fussballen im vorderen Teil der Fusssohle) je 1-2 Minuten lang kneten.

**Heilwirkung:** Hilft bei Schlafstörung, Bluthochdruck, Kopfschmerzen.

Bleiben Sie gesund mit diesen einfachen, altbewährten Übungen!