

QiGong – Meridianmassage

I. Kopfbereich

1. Mit allen 10 Fingern fest auf verschiedene Punkte des Kopfes drücken.
2. Mit den Fingern auf den Kopf klopfen bis ein leichter Schmerz spürbar ist.
3. Mit den Handflächen leicht auf den Kopf trommeln
4. Mit einem Daumen den Punkt Fengfu „Palast des Windes“ (Du 16) in der Mitte des Nackens drücken
5. Den Punkt Fengchi (GB 20) links und rechts vom Nacken mit beiden Daumen massieren.

II. Augen

1. Mit Mittelfinger und Ringfinger links und rechts der Augenbrauen massieren.
2. Mit Zeigefinger und Daumen in der Mitte der Augenbrauen und unterhalb der Augen drücken.
3. Augenbrauen massieren und dort die Haut etwas ziehen.
4. Beide Augen im Kreis drehen, in beide Richtungen
5. Beide Daumen massieren kreisend die Schläfen, die Finger ruhen auf der Stirn.

III. Nase

1. Mit beiden Daumengelenken an der Seite der Nase hinunterstreichen
2. Mit dem Mittelfinger auf dem Nasenrücken hinunterstreichen
3. Die Handfläche auf die Nasenspitze legen und kreisen.