

Augen QiGong

1. Übung:

Die Hände mehrmals reiben, bis sie warm sind und die leicht gewölbten Hände über die geschlossenen Augen legen (palmieren).

2. Übung:

Mit Mittelfinger und Ringfinger links und rechts der Augenbrauen massieren.

3. Übung:

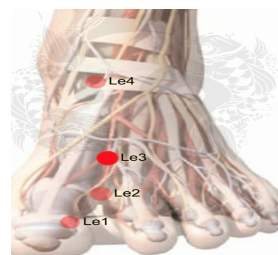
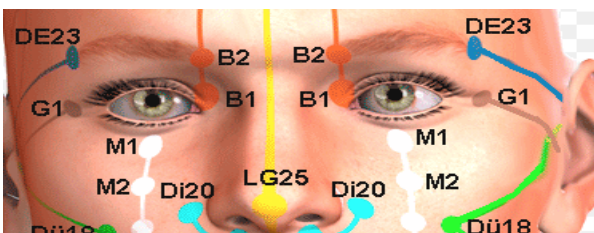
Die Augenbrauen massieren und dort die Haut etwas ziehen.

4. Übung:

Beide Daumen massieren kreisend die Schläfen. Die Finger ruhen auf der Stirn. Mehr Druck bei der Ausatmung geben. Bei der Einatmung mit dem Druck nachlassen.

5. Übung:

Die Daumen rechts und links neben die Augen auf die Schläfen auflegen (Punkt Taiyang) und mit dem angewinkelten Zeigefinger um die Augen herumfahren, von Blase 1 über die Augenbrauen bis zum Punkt GB 1 und unter den Augen zurück bis zum Punkt Blase 1.



6. Übung:

Punkt Leber 3 „Taichong“ massieren. Dieser Punkt liegt in der Vertiefung zwischen den Mittelfußknochen der 1. und 2. Zehe

Abschluss:

Das Qi zum Bereich unterhalb des Nabels zurückführen. Dazu die übereinandergelegten Hände auf den den Punkt „Meer des Qi“ (qihai, Ren 6) legen und kreisen: 4-mal in größer werdenden Kreisen im Uhrzeigersinn und 4-mal in kleiner werdenden Kreisen gegen den Uhrzeigersinn.