

## Klopfübungen (angelehnt an Liu Yaffei)

### Vorbereitung:

Stelle dich locker in den schulterbreiten Stand und gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner inneren Mitte (Dantien Energiezentrum unterhalb des Bauchnabels). Nimm ein paar tiefe Atemzüge dorthin und fange an, dich aus diesem Punkt nach links und rechts zu drehen. Komme in deinen eigenen Rhythmus und schwinge immer aus deiner Körpermitte heraus.

Die Unterarme treffen locker im schwingenden Wechsel auf der Körpervorderseite und Körperrückseite auf. Komme in deinen eigenen Rhythmus.

Lasse das Klopfen dann langsam gezielter werden (mit lockeren Fäusten oder der flachen Hand). Spüre dabei immer wieder gut in dich hinein:

1. Im Wechsel: Schultergelenk vorne (Lu 1 unterhalb des Schlüsselbeines) und Lendenwirbelbereich (Du 4) *mit lockeren Fäusten gleichzeitig* klopfen
2. Im Wechsel: unter dem Schlüsselbein (Ni 27) und Lendenwirbelbereich (Du 4) klopfen
3. Im Wechsel: auf die Schulter (GB 21), Lendenwirbelbereich (Du 4) klopfen
4. Im Wechsel: direkt unterhalb des Bauchnabels (Ren 6), Lendenwirbelbereich (Du 4) klopfen
5. Abwechselnd Knie hochziehen und unterhalb der Kniescheibe innen und außen (Ma 36) klopfen
6. Mit Fußrücken abwechselnd in li./re. Kniekehle klopfen; li./re. Wade klopfen und li./re. Fußgelenk klopfen (Blasenmeridian)

### Lunge 1:

Alarmpunkt bei Erkrankungen der Lunge, Lungen-Qi regulierend, öffnet die Lunge

und Nase, schleimlösend

### Niere 27:

Öffnet die Brust, hilft zu neuem Mut und Selbstbewusstsein

Dumai 4:

Stärkt den Rücken, gleichzeitig Akupressur der Nieren

Gallenblase 21:

Schulterbrunnen, zieht die überschüssige Energie aus Nacken und Schultern

Renmai 6 (Dantien):

Stärkt die innere Mitte, Zentrierung

Magen 36:

Sieben-Meilen-Punkt, gleicht oben und unten aus, bester Punkt, um (überschüssige oder unterschüssige) Energien auszubalancieren