



Vorbereitungsübung für Taiji-Ball - Klopfmassage

Vor der Übung „Taiji_Ball mit innerer Kraft“ werden 6 Akupunkturpunkte geklopft und 1 Punkt massiert (jede Seite des Körpers).

Im Körper gibt es 8 schwache Stellen (jeder Seite vier): die Achselhöhlen, die Ellenbogenbeugen, die Leistengegend, die Kniekehlen. Das Klopfen dieser Stellen fördert die Durchblutung und den Qi-Fluss und löst die Blockaden und feuchtes Qi dort.

Für das Klopfen der Achselhöhle: Den Arm anheben, sodass die Achselhöhle offen und ausgedehnt ist. Mit der anderen flachen Hand wird die Achselhöhle so kräftig wie möglich geklopft. Das Klopfen bewirkt:

1. Das Fließen von Qi und Blut wird im ganzen Körper gefördert.
2. Es gibt eine gute Wirkung für die Leber und das Leber-Qi.
3. Die Übung hilft auch, das Qi im Brustkorb zu befreien und zu harmonisieren.

Für das Klopfen der Ellenbogenbeugen und Neiguan: Die Arme entspannen, den linken Arm nach vorne ausstrecken. Mit der rechten Hand eine Faust bilden; geklopft wird mit dem Ballen unter dem kleinen Finger (Außenkante). So kräftig wie möglich, aber ohne sich zu verletzen – entspannt.

Nach dem Klopfen der Stellen am Arm werden die Handflächen des geklopften Armes rot. Dies ist ein Symbol, dass die Durchblutung dieses Armes verbessert ist. Nach einiger Zeit gewöhnt sich der Körper an die Aktivierung und die Handflächen werden nicht mehr rot. Dann noch weitere Kraft für das Klopfen entwickeln.

Ablauf:

1. Mit der rechten Handfläche die linken Achselhöhlen klopfen
2. Mit der rechten Hand im linken Ellenbogen klopfen (fördert die Durchblutung und die Herzfunktionen)
3. Mit der rechten Hand linke Neiguan klopfen (fördert Herz und Lunge)
4. Mit der rechten Hand linke Hegu massieren (gut fürs Gehirn und das Nervensystem; bei Ohnmacht bringt die Massage das Bewusstsein zurück)
5. Mit der linken Hand die rechte Achselhöhle klopfen
6. Mit der linken Hand im rechten Ellenbogen klopfen
7. Mit der linken Hand rechte Neiguan klopfen
8. Mit der linken Hand rechte Hegu massieren
9. Mit beiden Fäusten die Leistengegenden klopfen (man darf die Stelle bei Leistenbruch nicht klopfen)
10. Mit beiden Fäusten die Kniebeugen klopfen (löst Blockaden in diesem Bereich und fördert die Durchblutung)
11. Mit beiden Fäusten die Zusanli klopfen (langes Leben, entscheidend für die inneren Organe, reguliert alle Bauchprobleme, z.B. bei Übelkeit)



Akupunkturpunkte, die bei den Vorübungen vom Taiji-Ball angewandt werden



Neiguan

3 Fingerbreite unterhalb der Handgelenksfalte.

Dieser Punkt harmonisiert das Herz und den Magen, beruhigt den Geist.

Es wirkt bei:

- ✧ Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzschmerzen, Herzklopfen, Engegefühl in der Brust und Brustschmerzen.
- ✧ Magenbeschwerden wie Magenschmerzen, Erbrechen, Aufstoßen
- ✧ psychiatrische Störungen wie Schlaflosigkeit, Epilepsie
- ✧ örtlich begrenzte Krankheiten wie Lähmung der oberen Gliedmaßen, Halbseitenlähmung, Taubheit der Finger usw.

Hegu

Der Punkt (*Hegu*) befindet sich in der Vertiefung der Hand, wo sich die Knochen des Daumens mit denen des Zeigefingers treffen.

Er gilt als effektivster Anti-Schmerz-Punkt (z.B. Kopfschmerzen, Zahnschmerzen) und wirkt entzündungshemmend. Er hilft bei der Ausleitung überschüssiger Wärme, die anderenfalls zu Fieber und Nasenbluten führen kann. Außerdem hilft die Druckmassage dieses Punktes bei Verdauungsproblemen. Es fördert die Klarheit des Geistes und hilft bei Sinusitis, senkt den Blutdruck, beruhigt die Nerven, reguliert die Funktionen, öffnet die Gelenke und erleichtert Lähmungen., leitet Winde ab, bewegt Qi und Blut, beseitigt Stagnation und Stockungen durch Reinigung der Meridiane.

Zusanli

4 Querfinger (3 cun) unterhalb der Unterkante der Kniescheibe auf dem Tibialismuskel.

Dieser Punkt ist in der TCM ein herausragender Punkt, weil er das nachgeburtliche Qi stärkt. Gemeint ist damit, dass er Magen und Milz stärkt, also jene Organe, die für unsere Energieaufnahme durch die Nahrung verantwortlich sind.

Es wirkt bei:

Verdauungsproblemen, Magenschmerzen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, unscharfem Sehen, Husten und Asthma, Herzklopfen und Kurzatmigkeit, Knieschmerzen, Impotenz und Lähmung der unteren Gliedmaßen.