

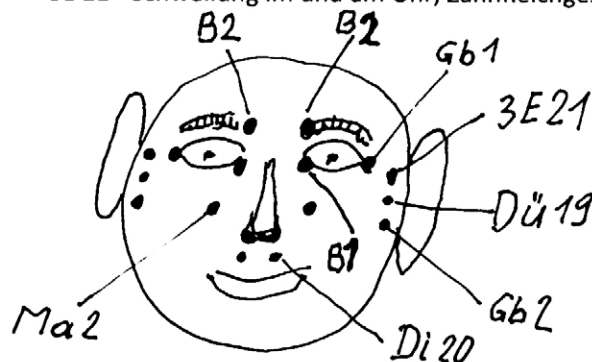
Qigong

Tägliche Morgenübung, Dauer ca. 10 bis 15 Minuten

- 1) Fester Stand schulterbreit
- 2) Hände reiben
- 3) Kreuzbein massieren
- 4) Finger und Hände kreisen
- 5) Schwimmbewegungen (Brust, Schmetterling)
- 6) Schulter- und Armkreisen
- 7) Meridianmassage (Akupressur)

einige Hinweise lt. dtv-Atlas „Akupunktur“, 6.Aufl. Mai 2004

Blasenmeridian	B 1	Schmerzen und Rötung vom Auge, Nachtblindheit, ...
	B 2	Stirnkopfschmerzen, getrübe Sicht, Tränenfluss, Lidzucken, ...
Magenmeridian	Ma 2	Schädigung. austreiben, Sicht klären, Energiefluss anregen, ...
Gallenblasenmeridian	Gb 1	Augenerkrankungen, Schleier vor den Augen, ...
	Gb 2	Spasmen lösend, Gehör wiederherstellen, Zahnschmerzen, ...
Dickdarmmeridian	Di 20	Nase durchgängig machen, Nasenbluten, Geruchsverlust, ...
Dünndarm	Dü 19	Gehörstörungen aller Art, Tinnitus behebend, Zahnschmerz, ...
Dreifacherwärmer	3E 21	Schwellung im und am Ohr, Zahnfleischgeschwüre, ...



8) Augenübungen mit Blicken in die Nähe, die Ferne und die Schräge

Der Kopf steht dabei still, es ändert sich nur die Blickrichtung
und die Nähe-/Ferne-Einstellung der Augen!