

Erich Wühr, Claudia Nichterl

Chinesische Medizin und Lebenskunst

Die Grundlagen des Yang Sheng



Zuschriften, Verbesserungsvorschläge und Kritik

Prof. Dr. Erich Wühr: ewuehr@verlag-systemische-medizin.de
(www.verlag-systemische-medizin.de)

Dr. Claudia Nichterl: claudia.nichterl@essenz.at (www.essenz.at)

Verlag Systemische Medizin AG, Müllerstraße 7 – 93444 Bad Kötzing
info@verlag-systemische-medizin.de

Wichtiger Hinweis für den Leser

Durch Forschung und klinische Erfahrungen unterliegen die Erkenntnisse in Medizin und Naturwissenschaften einem beständigen Wandel. Die Autoren haben sorgfältig geprüft, dass die in diesem Werk getroffenen therapie relevanten Aussagen und Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Hierdurch wird der Leser dieses Werkes jedoch nicht von der Verpflichtung entbunden, ggf. auch anhand anderer Werke zu diesem Thema zu prüfen, ob die dort getroffenen Aussagen und Angaben von denen in diesem Werk abweichen. Der Leser trifft seine Therapieentscheidung in eigener Verantwortung. Ggf. erwähnte Produktnamen sind geschützte Marken oder eingetragene Markenzeichen der jeweiligen Eigentümer, Unternehmen oder Organisationen, auch wenn sie im Einzelnen nicht ausdrücklich als solche gekennzeichnet wurden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2015

© Verlag Systemische Medizin AG, Bad Kötzing

Das Werk ist, einschließlich aller seiner Teile, urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der durch das Urheberrechtsgesetz gesetzten Grenzen ist ohne ausdrückliche und schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in digitalen On- und Offlinemedien bzw. -systemen.

Lektorat und Redaktion: Lisa Lorz, Bayreuth

Herstellung und Produktion: SZ Publishing Support, München

Vorstufe: inmedialo UG, Plankstadt bei Heidelberg

Bildredaktion: Helga Neuß, Augsburg

Grafiken: Stefan Dangl, München

Umschlaggestaltung: Mogwitz Rusitschka, München Leipzig

Coverfoto: F1online (zenShui by PhotoAlto)

Fotonachweis: siehe Anhang

ISBN 978-3-86401-200-6

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter www.verlag-systemische-medizin.de



2 Die Lehre von Harmonie und Ganzheit

Der „goldene Mittelweg“ ist nicht nur bei uns im Westen sprichwörtlich. Auch in der überlieferten Chinesischen Heilkunst wird betont: Nur wer die Extreme meidet, bleibt gesund und „in seinem eigenen Zentrum“. Dort findet er sich selbst, als untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele.

Yin und Yang – Gleichklang der Gegensätze

Vieles in unserer Welt hat ein Gegenstück. Doch beide Seiten schließen sich nicht aus, vielmehr braucht die eine die jeweils andere. Denn ohne die Nacht könnte es keinen Tag geben, ohne das Leid keine Freude und ohne den Tod kein Leben. Die Gegensätze gehören untrennbar zusammen, bilden ein Ganzes, wie die zwei Seiten einer Münze. Diese Vorstellung der alten Chinesen findet sich auch in den Wurzeln unserer Kultur. Heraklit, ein griechischer Philosoph, der um 500 vor Christus lebte, schrieb dazu: *Ein und dasselbe ist Lebendiges und Totes und Wachendes und Schlafendes und Junges und Altes; denn dies schlägt um und ist jenes, und jenes wiederum schlägt um und ist dies.*

Wir lernen durch Unterscheiden

Der menschliche Verstand funktioniert im Grunde überall auf der Welt gleich. Wir alle nehmen die Wirklichkeit wahr, indem wir sie an inneren Maßstäben messen. Diese Maßstäbe haben wir aufgrund von gegensätzlichen Sinneseindrücken entwickelt. Ein Beispiel: Ein Baby ertastet zwei Becher mit Milch. Es stellt fest, dass das eine Gefäß heiß ist, das andere kalt. Auf diese Weise lernen Kinder im Fernen Osten wie im Westen die Welt kennen: indem sie unterscheiden und bewerten.

Doch die Gegensätze helfen uns nicht nur zu lernen. Ohne sie wäre die Welt nicht so, wie sie ist. Die eine Seite der Dinge kann es ohne die andere nicht geben.

- Geht es nicht auch Ihnen so, dass Sie ein Haus als „groß“ empfinden, nur weil sie ein anderes als „klein“ ansehen?
- Wie könnte etwas „rechts“ stehen, gäbe es kein „Links“?
- Wie könnte Ihr Glas mit dem „guten Wein“ „voll“ sein, wenn es nicht zuvor „leer“ gewesen wäre?

- Wie könnte der Himmel „über“ Ihnen sein, wäre die Erde nicht „unter“ Ihnen?
- Und wie könnten Sie jemals mit etwas zufrieden sein, wenn Sie nicht auch wüssten, was Unzufriedenheit bedeutet?
- Könnten Sie tatsächlich eine Tat als „gut“ empfinden, gäbe es da nicht auf der anderen Seite auch die „schlechten“?

Yin und Yang – Gegensätze bilden ein Ganzes

Die alten Chinesen gaben diesen zwei Seiten, die alles haben, Namen: „*Yin*“ und „*Yang*“. Alle möglichen Gegensatzpaare lassen sich unter die beiden Begriffe *Yin* und *Yang* einordnen. *Yin* bezeichnet die weibliche Seite und *Yang* die männliche. *Yin* steht für Eigenschaften wie zum Beispiel dunkel, kalt und passiv, *Yang* für hell, warm und aktiv. *Yin* ist die Nacht, *Yang* der Tag. Die Liste der Gegensatzpaare lässt sich unendlich fortsetzen, wenn man das Prinzip verstanden hat. In der Tabelle 3 finden Sie die Zusammenstellung einiger Begriffe, um Sie ein bisschen auf diese Denkweise einzustimmen.

Will man das Prinzip von *Yin* und *Yang* verstehen, ist es wichtig, beide nicht als „Gegner“ zu betrachten, die sich bekämpfen. Vielmehr gehören die Gegensätze dieser Welt nach chinesischer Auffassung untrennbar zusammen. Nur gemeinsam bilden sie das „Ganze“.

Yin und *Yang* sind außerdem keine festen Eigenschaften – vielmehr wechseln sie laufend und gehen ineinander über: Meine Hand ist wärmer (*Yang*) als die Wand, aber kälter (*Yin*) als die Teetasse. Lege ich die warme Hand (*Yang*) in kühles Wasser, wird sie schließlich kalt (*Yin*).



Das *Yin-Yang*-Symbol:
Die Gegensätze bilden
ein Ganzes.

Die Theorie von *Yin* und *Yang* und die vier Theorien, die im Folgenden beschrieben werden, sind zu verschiedenen Epochen im alten China entstanden. Sie gehören zwar zu einem geschlossenen System, bauen aber nicht unbedingt aufeinander auf.

Tabelle 3 Bedeutungen von *Yin* und *Yang*

Yin	Yang
Weiblich	Männlich
Innen	Außen
Weich	Hart
Nachgiebig	Aggressiv
Dunkel	Hell
Feucht	Trocken
Kalt	Heiß
Feststehend	Dynamisch
Negativ	Positiv
Passiv	Aktiv
Unbewusst	Bewusst
Verliebt sein	Arbeiten
Mond	Sonne
Erde	Himmel
Das Empfangende	Das Schöpferische
Musik	Lärm

In der TCM ist das Gegensatzpaar *Yin* und *Yang* von außerordentlicher Bedeutung sowohl für die Lebensweise von Gesunden als auch für die Untersuchung und die Diagnose, falls Beschwerden vorliegen.

Gesundheit bedeutet Gleichgewicht

Sie sind also gesund im Sinne dieser Theorie, wenn Ihr *Yin* und Ihr *Yang* auf den verschiedenen Ebenen im Gleichgewicht zusammenwirken. Wird dieses Gleichgewicht gestört, werden Sie krank. Gesundheit bedeutet also innerhalb dieser Theorie Harmonie, Krankheit Disharmonie der Gegensätze.

Die Ordnung wiederherstellen

Falls Sie Beschwerden haben, ist das möglicherweise ein Zeichen dafür, dass bei Ihnen zurzeit das Gleichgewicht zwi-

Yin und *Yang* sind in sich nochmals geteilt: Eine Frau zum Beispiel ist *Yin*. Sie kann aber auch manchmal durchaus aggressiv, also *Yang* sein. In diesem Fall ist sie *Yang* im *Yin*. Ebenso kann ein Mann (*Yang*) in friedvoller Stimmung, also *Yin* sein. Er ist dann *Yin* im *Yang*.

schen *Yin* und *Yang* aus dem Lot geraten ist. Das Ziel Ihres TCM-Therapeuten ist es dann, die Ordnung wiederherzustellen. Das gesunde Gleichgewicht ist jedoch nicht starr und für alle Zeit feststehend, es ist vielmehr in Bewegung. Denn *Yin* und *Yang* wandeln sich stetig ineinander um.

Die Grenze ist fließend

Das natürliche, harmonische Ineinander-Übergehen von *Yin* und *Yang* geschieht in regelmäßigen Kreisläufen, zum Beispiel im Tagesrhythmus oder im Jahresrhythmus. Einmal herrscht das *Yin* vor, ein anderes Mal wiederum das *Yang*. Solange sich diese „Schwerpunktverschiebung“ im natürlichen Rahmen hält, ist alles in Ordnung.



Der Yin-Yang-Rhythmus des Tages

Tagsüber herrscht das *Yang*: es ist hell und warm, Sie sind voll Tatkraft, aktiv. Mittags erreicht das *Yang* seinen Höhepunkt, das *Yin* seinen tiefsten Stand. Ab diesem Zeitpunkt beginnt Ihre Energie (*Yang*) abzunehmen. Das *Yin* wächst an. Es nimmt weiter zu, bis es nachts den *Yang*-Aspekt überwiegt.

Die Nacht ist kühl und dunkel. Sie sind eher passiv, wollen sich ausruhen: Das *Yin* herrscht. Um Mitternacht erreicht es seinen höchsten Stand, das *Yang* seinen niedrigsten. Ab diesem Zeitpunkt nimmt das *Yin* ab und das *Yang* nimmt wieder zu. Der „ewige“ Kreislauf beginnt wieder von Neuem.



Tagsüber herrscht in uns das *Yang*: Wir sind voller Tatkraft und Dynamik.

Wie Ungleichgewicht entsteht

Die Harmonie von *Yin* und *Yang* kann aus verschiedenen Gründen gestört werden. Verantwortlich hierfür sind Störungen von außen oder innen, die „Disharmonisierenden Kräfte“, die ich ab Seite 57 vorstellen werde.

Wenn das Yin das Yang verbraucht

Hier ein typisches Beispiel für eine Störung durch äußere Faktoren: Es ist Herbst, nasskaltes Wetter. Sie gehen spazieren und sind nur unzureichend bekleidet. Sie spüren, wie

Nässe (*Yin*) und Kälte (*Yin*) förmlich in Ihren Körper eindringen und Ihnen die Wärme (*Yang*) nehmen. Das *Yin* in Ihnen verbraucht das *Yang*, die Harmonie ist gestört. Dann passiert es, dass das *Yin* überschießt – jeder von uns hat das schon erlebt: Sie frösteln, Ihre Nase läuft mit dünnem, wässrigem Sekret, Sie fühlen sich matt und krank. Sie haben sich erkältet.

Wenn Sie abends nicht „loslassen“ können

Auch hier ein typisches Beispiel dafür, wie innere Faktoren das Gleichgewicht von *Yin* und *Yang* stören können: Sie sind schon morgens nervös und gereizt, das *Yang* überwiegt. Den ganzen Tag passieren unvorhergesehene, zum Teil unangenehme Dinge, Ihre Erregung (*Yang*) wächst noch weiter. Am Abend, der eigentlich zum Ausruhen (*Yin*) gedacht ist, will es Ihnen dann einfach nicht gelingen abzuschalten, denn Sie sind innerlich einfach viel zu aufgewühlt (*Yang*). Dieses *Yang* verbraucht Ihr *Yin*, Sie kommen einfach nicht zur Ruhe.

Wenn Sie über einen längeren Zeitraum in einem solchen Stresszustand bleiben, können typische *Yang*-Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen, gerötete Augen, Ohrensausen, ein nervöser Magen, Verdauungsbeschwerden oder Schlafstörungen entstehen.

Zwei Paare, die Störungen anzeigen

Wie schon erwähnt, kommen Beschwerden immer in bestimmten Kombinationen vor, den Disharmoniemustern. So ist es auch in der Theorie von *Yin* und *Yang*. Aus den Gegensatzpaaren Kälte-Hitze, Leere-Fülle und den Oberbegriffen *Yin* und *Yang* ergeben sich vier mögliche Disharmoniemuster, das heißt Störungen (► Tabelle 4).

Wenn man (dem natürlichen Lauf von) Yin und Yang folgt, dann (kann man) leben, wenn man ihm zuwiderhandelt, dann (muss man) sterben. (Huang Di Nei Jing)

Tabelle 4 Die vier Disharmoniemuster

	Fülle	Leere
Hitze	Fülle-Hitze	Leere-Hitze oder <i>Yin</i> -Mangel
Kälte	Fülle-Kälte	Leere-Kälte oder <i>Yang</i> -Mangel

Ob bei Ihnen eine Hitze- oder Kälte-Störung vorliegt, können Sie später mithilfe der chinesischen Selbstdiagnose überprüfen (► Tabelle 19 auf Seite 67). Dort wird auch beschrieben, wie Sie die Behandlung Ihres TCM-Therapeuten unterstützen können.

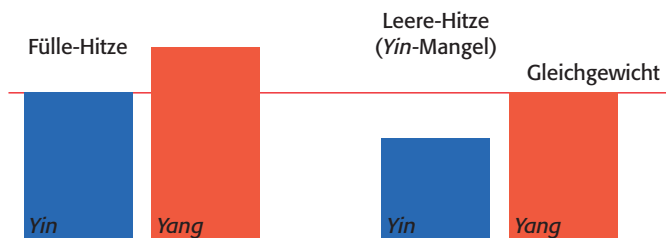
Fülle-Hitze

Dieser Zustand entsteht, wenn aus irgendeinem Grund (siehe Beispiel oben auf Seite 27) das *Yang* (Hitze) übermäßig (Fülle) wird. Das übermäßige *Yang* verbraucht das *Yin* (Kälte). Es ist also mehr *Yang* und weniger *Yin* vorhanden, als normal wäre. Ursache für die Hitze ist ein *Yang* in Fülle. Deshalb heißt dieses Disharmoniemuster, das auf Seite 29 oben abgebildet ist, „Fülle-Hitze“. Sie wissen bereits aus dem vorigen Kapitel, dass ein TCM-Therapeut nun „mit dem Gegenteil“ behandeln muss. Ziel der Behandlung ist, das überschießende *Yang* zu dämpfen, also die Hitze zu kühlen. Außerdem wird er in einem solchen Fall das *Yin* unterstützen. Die TCM-Methoden, die hierfür zur Verfügung stehen, werden ausführlich ab Seite 75 beschrieben.

Leere-Hitze

Auch dies ist ein Hitze-Zustand, weil auch hier das *Yang* stärker ist als das *Yin*. In diesem Fall liegt aber die Ursache beim *Yin* – es ist aus irgendeinem Grund geschwächt (Leere). Das *Yang* ist in diesem Fall jedoch in normalem Maß vorhanden – es überwiegt nur dadurch, dass das *Yin* so schwach ist. Wir sprechen daher von einer Disharmonie der „Leere-Hitze“, wie sie auf Seite 29 oben abgebildet ist. Dieser Zustand heißt auch *Yin*-Mangel. In diesem Fall muss ein TCM-Therapeut nur das *Yin* stärken, damit das Gleichgewicht wiederhergestellt wird – um das *Yang* braucht er sich nicht zu kümmern.

Dass zu viel „*Yang*“ ungesund ist, davon kündigt auch das folgende chinesische Sprichwort: *Werde nie zornig! Sonst könntest Du an einem einzigen Tag das Holz verbrennen, das Du in vielen sauren Wochen gesammelt hast.*



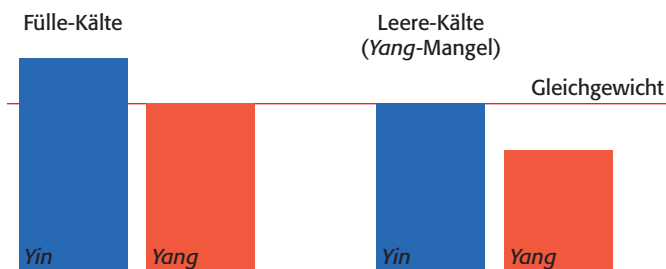
Die Hitze-Disharmoniemuster: Wenn das *Yin* schwach ist, überwiegt das *Yang* – die „Hitze“.

Fülle-Kälte

Gewissermaßen das Spiegelbild zur Fülle-Hitze ist die „Fülle-Kälte-Disharmonie“. Dieses Muster ist in der Abbildung unten zu sehen. Hier schießt das *Yin* (Kälte) über das normale Maß hinaus (Fülle) und verbraucht das *Yang*. Also ist zu viel *Yin* vorhanden und zu wenig *Yang*. Das überschießende *Yin* muss gedämpft, das schwache *Yang* muss gefördert werden.

Leere-Kälte

Dieses Disharmoniemuster ist das Gegenstück zur Leere-Hitze. Das *Yin* bleibt normal, aber das *Yang* schwindet. Das *Yin* (Kälte) ist stärker, aber eben nur deshalb, weil das *Yang* so schwach ist (Leere). Aus diesem Grund heißt dieses Disharmoniemuster „Leere-Kälte“ auch „*Yang*-Mangel“ (siehe Abbildung unten). Behandelt, also gestärkt, wird in diesem Fall verständlicherweise nur das *Yang*.



Die Kälte-Disharmoniemuster: Bei zu wenig *Yang* (Wärme) herrscht das *Yin* (Kälte) vor.

Typisch für die „Leere-Kälte“ sind zum Beispiel folgende Beschwerden und Zeichen: stumpfweiße Gesichtsfarbe, dumpfer Schmerz, der durch Druck gelindert wird, ein schwacher, langsamer Puls und ein dünner weißlicher Belag auf der Zunge.



4 **Massage und Moxa für Ihr Wohlbefinden**

Gesundheit und selbst Schönheit sind keine Geschenke der Götter. Wenn Sie Ihren Körper regelmäßig mit Tuina-Massagen und Moxa-Behandlung pflegen, können Sie sich eine vitale und jugendliche Ausstrahlung bis ins hohe Alter erhalten.

Schönheit und Lebenskraft durch Tuina-Massage

Die Tuina-Massage ist einer der Schätze der TCM, die nicht nur als Fremdbehandlung durch einen Therapeuten angewendet wird, sondern auch als Eigenbehandlung geeignet ist. Sanft in der Anwendung hat sie dennoch starke Wirkungen: Leichtes Klopfen, Kneten, Drücken, Streichen oder Greifen lässt die Energie wieder strömen, verleiht dem Körper Gesundheit und mehr Vitalität, Ausstrahlung und Schönheit. Ich habe drei Formen der Eigenmassage ausgewählt, die ich in den folgenden Abschnitten mit Übungen für jeden Tag vorstellen werde: die Gesundheitsmassage (Übungen ab S. 88), die Schönheitsmassage (Übungen ab S. 96) und die Fitnessmassage (Übungen ab S. 105).

Zur Tuina-Massage, auch „Chinesische Manuelle Therapie“ genannt, gehören alle Behandlungsmaßnahmen der Chinesischen Medizin, bei denen der Therapeut lediglich seine eigenen Hände als Werkzeug benutzt. Er übt damit milde bis starke – aber immer behutsame – Kräfte auf Akupunkturpunkte oder erkrankte Körpergebiete aus. Das Besondere an der Tuina-Massage ist, dass Sie sie auch ohne „fremden“ Masseur bei sich selbst anwenden können. Und dass Sie sie sowohl gegen bereits bestehende Beschwerden einsetzen können, als auch vorbeugend, um Ihre Gesundheit zu erhalten.

Gesundheitsmassage – sanfte Entspannung

Mithilfe der folgenden Tuina-Massage können Sie Tag für Tag aktive Gesundheitsvorsorge betreiben – und Krankheiten erst gar nicht entstehen lassen. Gezielte Griffe und Massagen stärken den Qi-Fluss im ganzen Körper und beruhigen das Nervensystem und die inneren Organe. Die Übungsreihe hilft außerdem dabei, sich nach seelischem oder körperlichem Stress zu entspannen.

Am besten setzen Sie sich bei der Anwendung auf einen Hocker.



Alle Tuina-Massagen sollten stets möglichst spiegelbildlich beziehungsweise beidseitig durchgeführt werden. Bitte beachten Sie: Falls Sie eine Entzündung, ein Geschwür oder eine Hautkrankheit haben, behandeln Sie bitte die betroffenen Körperstellen nicht. Dies gilt für alle Tuina-Massagen.

Teilübung 1 Drücken und kneten Sie kurz mit Daumen oder Zeigefinger auf den höchsten Punkt Ihres Scheitels.



Teilübung 1: Mit dem Daumen oder Zeigefinger den höchsten Punkt des Scheitels drücken und kneten.

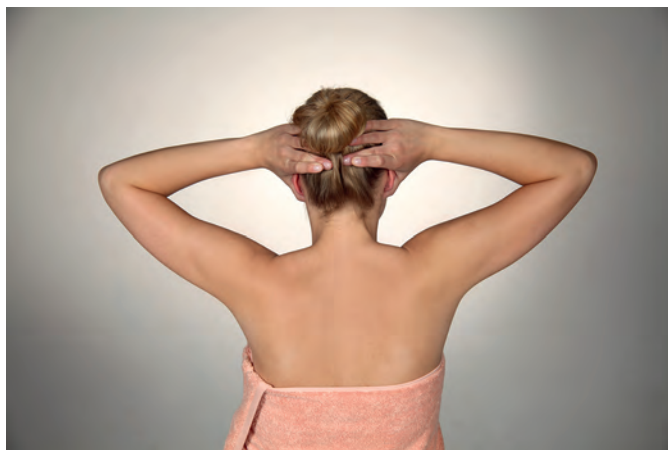
Teilübung 2 Drücken und kneten Sie nun kurz mit den beiden Daumen die Punkte, die links und rechts neben Ihrem Halsmuskel in der Mulde unterhalb des Schädelknochens liegen.



Teilübung 2: Mit beiden Daumen die Punkte links und rechts neben dem Halsmuskel drücken und kneten.

Die Übungen 1 und 2 helfen gegen Müdigkeit, Kopfschmerz, Schwindel und Erkältungskrankheiten.

Teilübung 3 Legen Sie Ihre Handflächen so über beide Ohren, als wollten Sie sich die Ohren fest zuhalten. Die Mittelfinger liegen dabei auf dem Hinterkopf auf. Legen Sie nun die Zeigefinger über die Mittelfinger. Dann lassen Sie mit einem deutlichen „Plopp“ die Zeigefinger auf den Hinterkopf herunterschnappen. Machen Sie diese Bewegung 30 Mal. Nehmen Sie anschließend Ihre Hände schnell wieder von den Ohren weg. Wiederholen Sie den Übungsteil 3 noch fünf Mal. Mit dieser Technik können Sie die Gehirnaktivität und das Hörvermögen stärken.



Teilübung 3: Die Handflächen liegen über den Ohren, die Mittelfinger auf dem Hinterkopf, die Zeigefinger darüber. Mit einem „Plopp“ schnappen die Zeigefinger auf den Hinterkopf.

Teilübung 4 Legen Sie beide Handflächen mit geschlossenen Fingern auf Ihren Nacken, die eine Hand direkt unterhalb des Kopfes, die andere etwas weiter unten an den Halsrücken. Greifen Sie dann die Nackenmuskeln mit den Fingern Ihrer beiden Hände. Versuchen Sie, die Muskelstränge gleichzeitig zwischen den Handwurzeln zu pressen. Halten Sie sie auf diese Weise etwa eine Minute lang fest, selbst



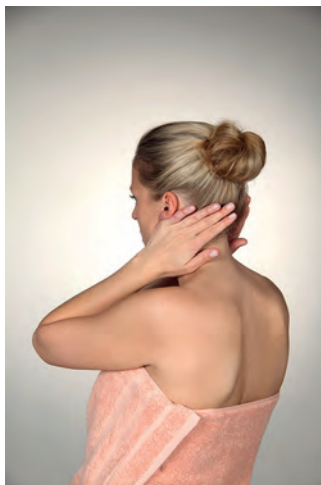
Schließen Sie bei Teilübung 3 Ihre Hände so über den Ohren, dass sie sozusagen „schalldicht“ abgedeckt sind – nur dann erfüllt sie den gewünschten Zweck.

wenn es ein bisschen zwickt. Sie werden anschließend die Entspannung in den Muskeln spüren.



Teilübung 4: Die Handflächen liegen auf Nacken und Halsrücken. Die Nackenmuskeln mit den Fingern greifen und die Muskelstränge zwischen den Handwurzeln pressen und ca. eine Minute lang halten.

Teilübung 5 Kneten Sie nun jeweils den Knochen, der direkt hinter dem Ohr liegt, mit der Kleinfingerseite Ihrer Handkanten. Gegen Muskelverspannungen und Kopfschmerzen.



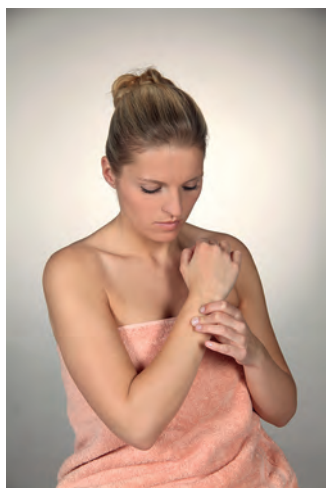
Teilübung 5: Mit der Kleinfingerseite der Handkante den Knochen direkt hinter dem Ohr kneten.

Teilübung 6 Greifen Sie etwa eine Minute lang mit den Fingern der rechten Hand den Muskelstrang, der vom Nacken zur linken Schulter führt. Gegen Muskelverspannungen und Kopfschmerzen.



Teilübung 6: Die Finger der rechten Hand greifen eine Minute lang den Muskelstrang, der vom Nacken zur linken Schulter führt.

Teilübung 7 Legen Sie den Mittelfinger der linken Hand auf den Punkt an der Rückseite des rechten Unterarms, 3 bis 4 Zentimeter oberhalb des Handgelenks zwischen Elle und



Teilübung 7: Den linken Mittelfinger an der dargestellten Position auf den rechten Unterarm legen, den Daumen auf den Punkt gegenüber an der Innenseite des Unterarms. Beide Punkte kneten.

Die Teilübungen 5, 6 und 7 helfen gegen Muskelverspannungen und Kopfschmerzen. Teilübung 7 stärkt den bearbeiteten Bereich und außerdem den ganzen Körper.



Falls Ihre Fingernägel recht lang sind, können Sie bei Übungsteil 8 auch mit dem Daumenknöchel und dem Ballen des Zeigefingers drücken. Tun Sie das gegebenenfalls bei allen folgenden Übungen.

Speiche. Setzen Sie den Daumen derselben Hand genau auf den Punkt gegenüber, an die Innenseite des Unterarms. Kneten Sie beide Punkte so lange, bis ein Gefühl der Reizung oder Ausdehnung entsteht. Gegen Muskelverspannungen und Kopfschmerzen.

Teilübung 8 Legen Sie die Spitze des rechten Daumens auf den Punkt etwas oberhalb der Mitte Ihrer linken Handfläche. Drücken Sie mit der Spitze des rechten Zeigefingers auf der Außenseite der Hand dagegen. Führen Sie auch hier die Massage so lange aus, bis sich ein Gefühl der Reizung oder Ausdehnung einstellt. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Körperseite. Gegen Muskelverspannungen.



Teilübung 8: Die Spitze des rechten Daumens auf einen Punkt etwas oberhalb der Mitte der linken Handfläche legen, mit dem rechten Zeigefinger auf der Außenseite der linken Hand dagegedrücken.

Teilübung 9 Ballen Sie beide Hände zur Faust. Drücken Sie während des Einatmens mit den untersten Zeigefingerknöcheln links und rechts direkt neben der Wirbelsäule jeweils auf einen Punkt, der etwa zwei Handbreit oberhalb der Po-falte liegt. Lassen Sie beim Ausatmen wieder im Druck nach. Führen Sie die Übung etwa fünf Atemzüge lang aus.