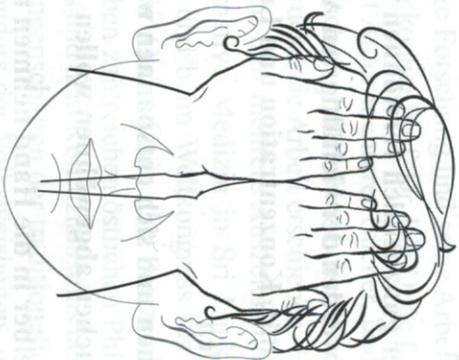




Übung Nr. 1

„Handballen auf die Augen legen“



Übung

Die Hände reiben, bis diese warm sind. Anschließend die Handballen auf die Augen legen, bis die Wärme nicht mehr zu spüren ist. Diese Übung dreimal ausführen.

Anmerkung

Menschen, die sich freuen, reiben oft ihre Hände. Durch die Reibung entsteht Wärme, und das Energieniveau wird angehoben.

- Nach dem Yin- und Yangprinzip gehört diese Übung zu Yang. (Wärme zuführend)



Übung Nr. 1 2

Wirkung:

Hilft, Klarheit über das eigene Leben zu erhalten.

Für den Körper

- Verbessert die Funktion der Augen
- Entspannt die Augen
- Hilft bei Problemen mit den Gliedern (Arme, Beine, Finger, Zehen)
- Bei Problemen mit der Brust
- Bei Problemen mit den Geschlechtsorganen
- Wirkt auf die Eierstöcke bei den Frauen und die Hoden bei den Männern
- Unterstützt die Leber

Für das Wohlbefinden

- Macht wach
- Hebt das Energieniveau
- Schafft „Klarsicht“

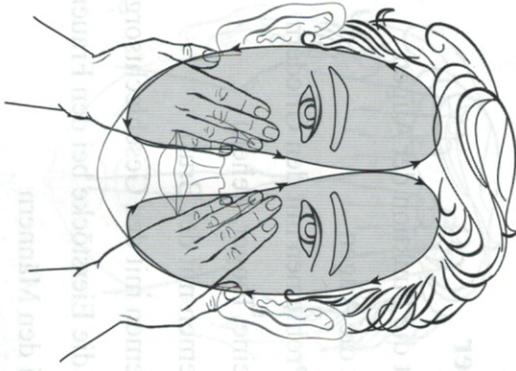
Tipp

Für Menschen, die viel vor dem Computer sitzen oder viel lesen, ist diese Übung als Augentension für zwischendurch sehr zu empfehlen.



Übung Nr. 2

„Gesicht reiben“



Übung

Das ganze Gesicht wird ca. zehnmal gerieben: Beide Hände an den Nasenflügeln ansetzen und den Pfeilen (siehe Zeichnung) entsprechend massieren.

Anmerkung

Menschen, die sich freuen, reiben oft ihre Hände. Durch die Reibung entsteht Wärme und das Energieniveau wird angehoben.

☞ Nach dem Yin- und Yangprinzip gehört diese Übung zu Yang.



Übung Nr. 2

Wirkung:

Gibt Energie und Vitalität.

Für den Körper

- Eine bessere Durchblutung und Verjüngung der Haut
- Festigung des Gewebes
- Regulation des Kreislaufs
- Gut für das Herz
- Fördert die Gehirnfunktionen
- Stärkt das Immunsystem
- Gegen Allergien

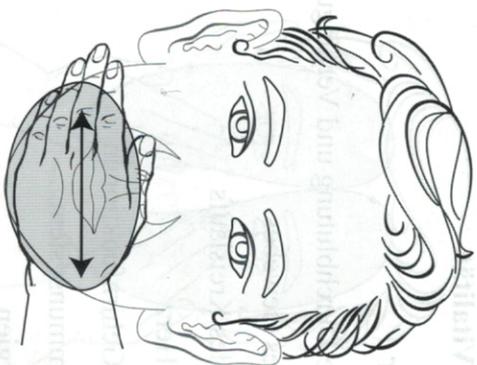
Für das Wohlbefinden

- Zur Erfrischung des Körpers
- Um Stress abzubauen
- Schafft Gelassenheit
- Bedeutet eine ganzheitliche Stimulation für den Körper und die inneren Organe



Übung Nr. 3

„Mund reiben“



Übung
Die linke Hand wird waagrecht auf Mund und Kinn gelegt. Großfächig wird in diesem Bereich ca. fünfmal hin und her gerieben. Die gleiche Übung mit der rechten Hand wiederholen.

☯ Nach dem Yin- und Yangprinzip gehört diese Übung zu Yang.



Übung Nr. 3

Wirkung:
Harmonisiert im Unterleibsbereich.

Für den Körper

- Bei Fußschmerzen
- Bei Problemen mit den Geschlechtsorganen
- Bei Menstruationsbeschwerden
- Bei Verdauungsbeschwerden (sowohl bei Verstopfung als auch Durchfall)
- Bei Zahnschmerzen
- Reguliert die Tätigkeiten des Dickdarms und Dünndarms, sowie der Bauchspeicheldrüse
- Bei Problemen mit den Nieren
- Bei Blasenschwäche oder anderen Blasenkrankheiten

Für das Wohlbefinden

- Harmonisiert körperliche und seelische Verdauung
- Hilft Fortschritte zu machen
- Erneuerung und Umwandlung auf vielen Ebenen

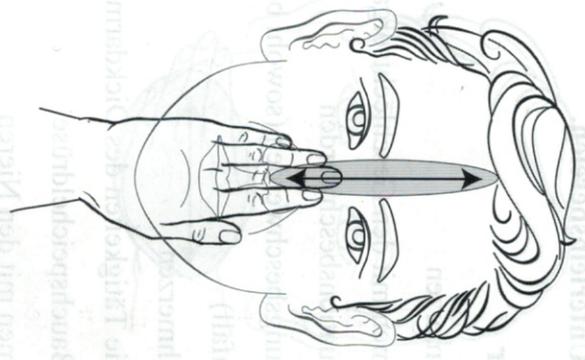
Für das Wohlbefinden

Verbessert die Lebensqualität



Übung Nr. 4

„Nasenrücken reiben“



Übung
Mit dem Mittelfinger ca. zehnmal über den Nasenrücken bis zur Stirn in einer Linie auf- und abstreichen.

☉ Nach dem Yin- und Yangprinzip gehört diese Übung zu Yang.



Übung Nr. 4

Wirkung:
Eine Verbindung zwischen Körper und Geist.

Für den Körper

- Bei Herzproblemen
- Zur Kreislaufstabilisierung
- Bei Kopfschmerzen
- Bei Nackensteifheit
- Bei Schulterverspannung
- Bei Rückenproblemen
- Bei Ischias
- Kann bei Bandscheibenvorfall Schmerzen lindern
- Bei Schnupfen
- Stärkt den Riechsin
- Bei Hüftproblemen
- Bei Problemen im Gesäßbereich
- Bei Problemen im Mundbereich
- Bei Problemen mit den Geschlechtsorganen
- Unterstützt die Lungen

Für das Wohlbefinden

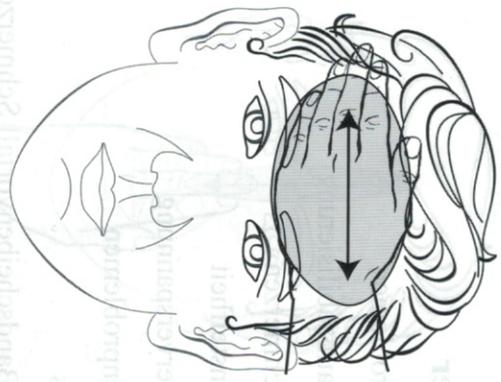
- Stärkt das Selbstwertgefühl
- Gibt Kraft
- Verbessert die Lebensqualität





Übung Nr. 5

„Stirn reiben“



Übung
 Die linke Hand flach auf die Stirn legen (waagrecht) und mit der Hand ca. fünfmal hin und her reiben. Das Gleiche wird mit der rechten Hand wiederholt.

☉ Nach dem Yin- und Yangprinzip gehört diese Übung zu Yang.



Übung Nr. 5

Wirkung:

Macht den Kopf frei.

Für den Körper

- Bei Kopfschmerzen
- Bei Augenschmerzen
- Bei Zahnschmerzen
- Bei Verdauungsstörung
- Bei Schmerzen im Schultergelenk
- Zur Nervenberuhigung
- Bei Nervenkrankheiten
- Bei Gedächtnisschwäche
- Bei Problemen mit den Armen
- Bei Fuß-, Knie- und Beinschmerzen
- Für alle inneren Organe (um ihre Funktion zu fördern oder Beschwerden zu lindern)

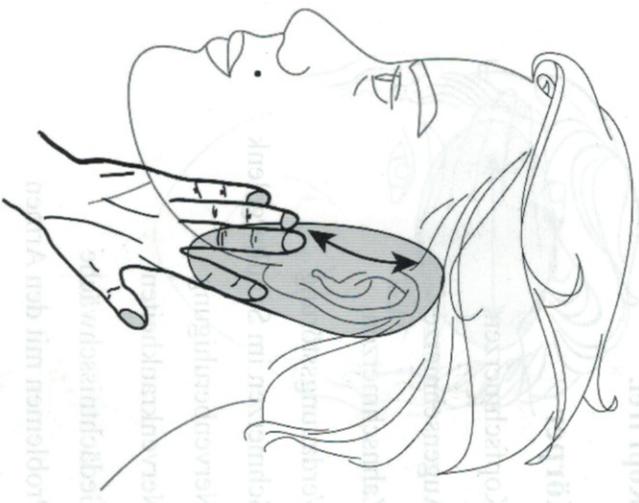
Für das Wohlbefinden

- Stärkt den Geist
- Vitalisiert den ganzen Körper



Übung Nr. 6

„Vor und hinter den Ohren reiben“



Übung

Beide Ohren werden gleichzeitig gerieben, indem die Finger so gespreizt werden, dass das jeweilige Ohr zwischen Zeige- und Mittelfinger liegt. Nun die Hände ca. zehnmal auf und ab bewegen (siehe Zeichnung).

☯ Nach dem Yin- und Yangprinzip gehört diese Übung zu Yang.



Übung Nr. 6

Wirkung:
Gibt dem Körper Wärme und Geborgenheit.

Für den Körper

- Bei allen HNO-Angelegenheiten (Hals, Nase, Ohren)
- Bei Ohrgeräuschen
- Zur Hörschulung
- Bei Rückenschmerzen
- Bei Kieferproblemen
- Unterstützt Magen und Nieren
- Reguliert den Speichelfluß

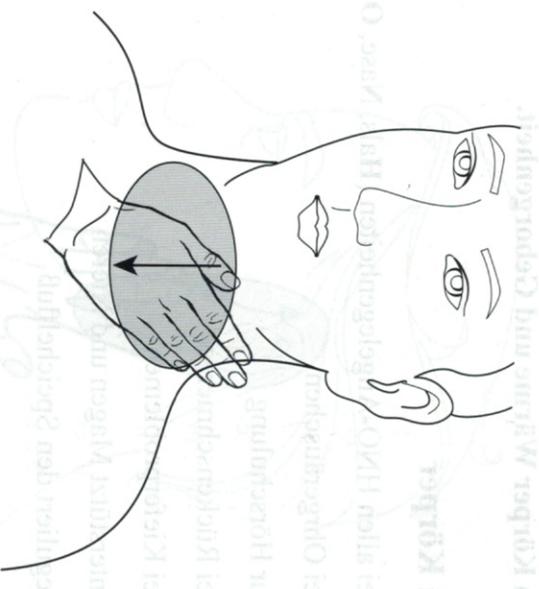
Für das Wohlbefinden

- Bei starken Emotionen, insbesondere bei Trauer
- Ausgleich der seelischen Verfassung
- Schafft Geborgenheit

☯ Nach dem Yin- und Yangprinzip gehört diese Übung zu Yang.



Übung Nr. 7 „Hals streichen“



Übung

Abwechselnd ca. zehnmal mit der linken und rechten Hand (beim Kinn ansetzen) den Hals jeweils in Richtung des abgebildeten Pfeiles von oben nach unten streichen.

☉ Nach dem Yin- und Yangprinzip gehört diese Übung zu Yang.



Übung Nr. 7

Wirkung:

Schafft Mut beim Sprechen und unterstützt die Stimmbänder.

Für den Körper

- Die Stimmbänder werden stimuliert
- Reguliert die Tätigkeit der Schilddrüsen (Über- und Unterfunktion)
- Lindert Hustenreiz
- Bei Brechreiz und Übelkeit
- Bei Beschwerden mit der Luftröhre
- Bei Heiserkeit
- Bei Mandelentzündung

Für das Wohlbefinden

- Verbessert und strafft das Hautbild am Hals (z.B. bei einem Doppelkinn)
- Nimmt die Sprechangst
- Schafft ein sicheres Auftreten

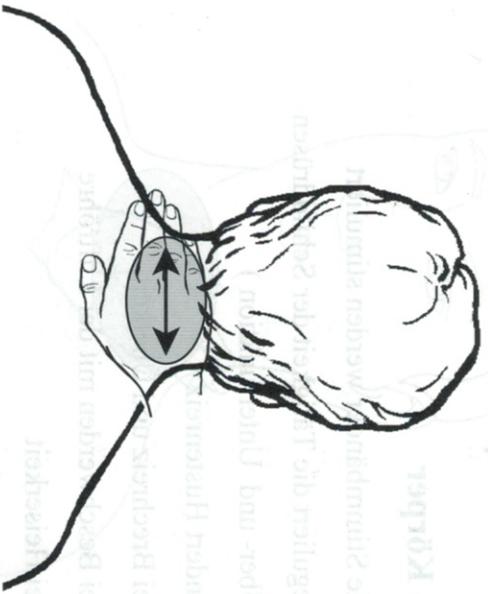
Tipps

Zugkräftiges Gesicht: Vorsicht: Halten Sie die Hände nicht zu fest an, um das Gesicht nicht zu verformen.



Übung Nr. 8

„Nacken reiben“



Übung

Wie bei den anderen Übungen mit der linken Hand beginnen. Die Handfläche auf den Nacken legen und in waagerechter Richtung die Hand ca. fünfmal hin und her bewegen. Das Gleiche mit der rechten Hand wiederholen.

Anmerkung

Der Nacken ist das Bindeglied zwischen Kopf und Wirbelsäule. Wird an dieser Stelle gearbeitet, so kann beispielsweise eine Verkrümmung der Wirbelsäule behoben werden.

☯ Nach dem Yin- und Yangprinzip gehört diese Übung zu Yang.



Übung Nr. 8

„gewirkt häufiger.“
Wirkung: Menschen seinen Platz und seine Wurzeln zu finden.
Für den Körper

Wirkung: Schafft Übersicht über das eigene Leben.

Für den Körper

- Bei Nackensteifheit
- Bei verspannten Schultern
- Bei Erkältung
- Reguliert den Kreislauf
- Bei kalten Händen und Füßen
- Bei Augenbeschwerden
- Bei Verfolgungsangst
- Erleichtert Entscheidungen

Für das Wohlbefinden

- Um traumatische Ereignisse besser zu verarbeiten
- Unterstützt das Durchhaltevermögen
- Schafft Klarheit über sich selbst

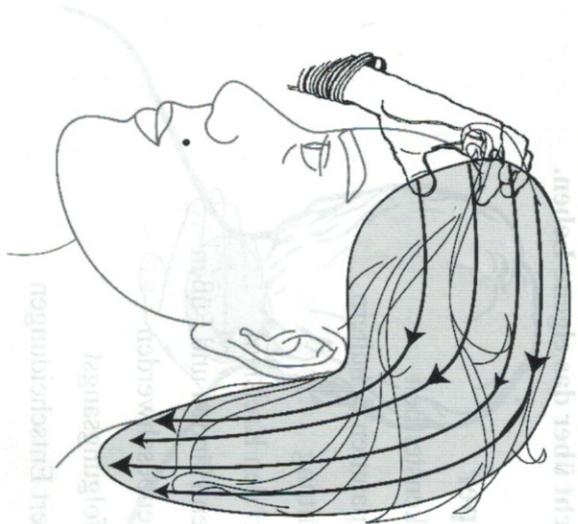
Tipp

Zur Vorbeugung von Erkältung oder Grippe Nacken reiben und warm halten.



Übung Nr. 9

„Kopfhaut kämmen“



Übung

Die Fingerspitzen auf den Kopf legen. Bei der Stirn beginnen und den Kopf (die Kopfhaut) mit den Fingernägeln kräftig „durchkämmen“. Möglichst alle Stellen auf dem Kopf berücksichtigen. Genau wie die 100 Bürstenstriche sich im Volksmund großer Beliebtheit erfreuen, ist auch bei dieser Übung diese Anzahl zu empfehlen.

☯ Nach dem Yin- und Yangprinzip gehört diese Übung zu Yang.



Übung Nr. 9

Wirkung:
Hilft dem Menschen, seinen Platz und seine Wurzeln zu finden.

Für den Körper

- Bei Wadenkrämpfen (seitlich am Kopf kämmen)
- Bei Schuppen
- Bei Haarausfall
- Verbessert die Haarstruktur und verleiht den Haaren Glanz
- Bei Schlafproblemen
- Fördert das Erinnerungsvermögen
- Trainiert das Gedächtnis
- Bei Rückenschmerzen (von der Stirn bis zum Scheitelpunkt entlang kämmen)
- Bei Ischias
- Bei Problemen mit den Extremitäten
- Bei Migräne
- Bei Kopfschmerzen
- Zur Nervenberuhigung
- Um Stress abzubauen

Für das Wohlbefinden

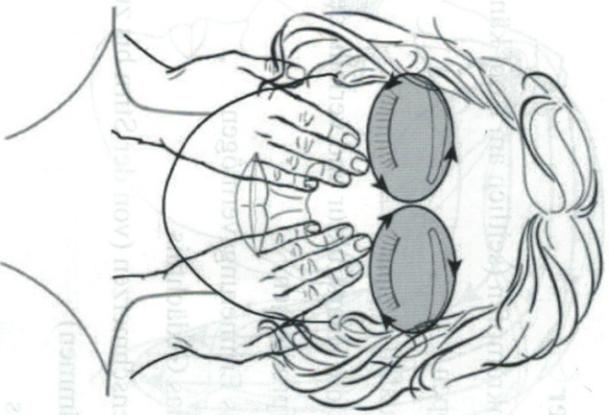
- Ein gut trainiertes Gedächtnis verleiht ein kompetentes und selbstsicheres Auftreten.
- Schafft ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Dankbarkeit.





Übung Nr. 10

„Augen massieren“



Übung
 Beide Mittelfinger an den Augenbrauen ansetzen und ca. zehnmalsant rund um die Augen massieren.
 (Einfach die natürlichen Rundungen mit den Fingern nachfahren.)

☯ Nach dem Yin- und Yangprinzip gehört diese Übung zu Yang.



Übung Nr. 10

Wirkung:

Hilft, die Welt von einer höheren Warte aus zu betrachten.

Für den Körper

- Stärkt das Sehvermögen
- Entspannt die Augen
- Bei Augenleiden
- Bei Armsteifheit anwendbar
- Bei Brustproblemen
- Bei Problemen mit den Eierstöcken oder den Hoden
- Bei Tränensäcken und Augenrändern
- Bei Atembeschwerden
- Bei Kopfschmerzen
- Bei Nackensteifheit
- Bei Stress (Stress verursacht ebenfalls Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Nachlassen der körperlichen Kondition)

Für das Wohlbefinden

- Gibt ein Gefühl der Entspannung
- Verleiht ein Gefühl der Befreiung (z.B. bei der Atmung)
- Schafft „Weitblick“

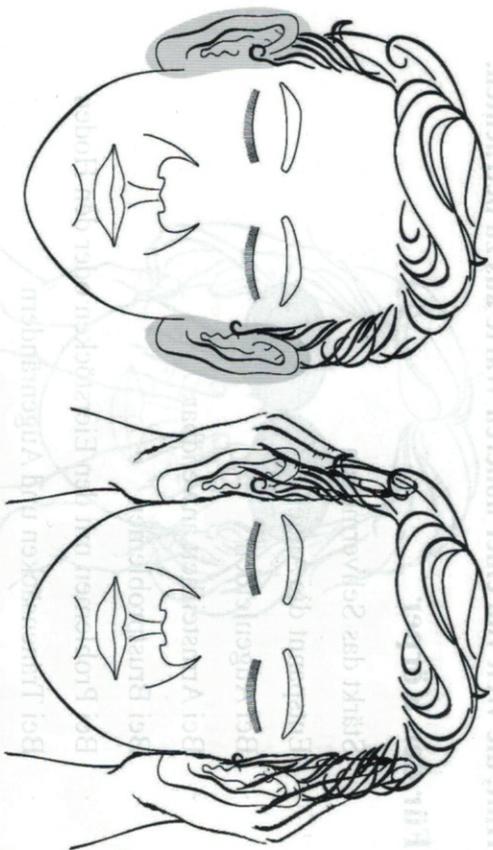
Tipp
 Auch wunderbar zu kombinieren, wenn das Gesicht eingereimt oder abgeschminkt wird.





Übung Nr. 11

„Ohren massieren“



Übung

Mit Daumen und Zeigefinger das ganze Ohr ca. zehnmals massieren (auch an den Außen- und Innenkanten).

Zum Schluß die Hände reiben und einmal solange auf beide Ohrmuscheln legen, bis die Wärme der Hände nicht mehr zu spüren ist.

- ☯ Nach dem Yin- und Yangprinzip gehört diese Übung zu Yang.



Übung Nr. 11

Wirkung:

Harmonisiert und beruhigt den ganzen Körper und die Seele.

Für den Körper

- Bei Ohrgeräuschen
- Bei Ohrbeschwerden
- Bei Hörproblemen
- Bei Magenbeschwerden
- Bei Nierenleiden
- Bei Blasenschwäche
- Bei Rückenproblemen
- Bei Einsamkeit

Für das Wohlbefinden

- Es entsteht eine angenehme Wärme
- Gibt das Gefühl der Geborgenheit: der Mensch fühlt sich getragen
- Schafft Lebensqualität durch Hinhören

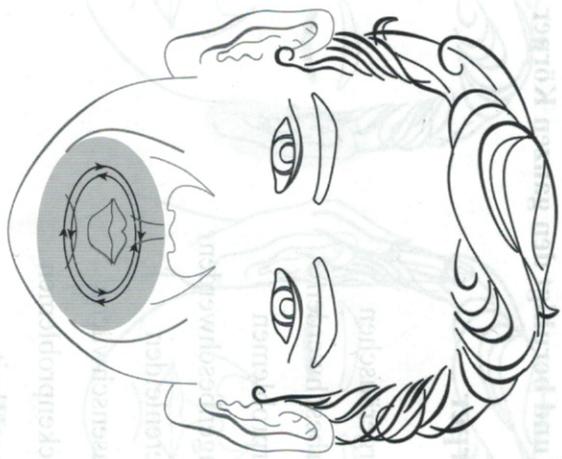
Tipp

Verwöhnen Sie Ihre Mitmenschen: Die Hände reiben, auf die Ohren der anderen Person legen und sanft hin und her wiegen.



Übung Nr. 12

„Zähne klappern, Zunge kreisen“



Übung

Den Mund schließen und ein paar Mal mit den Zähnen klappern. Mit der Zunge entlang des Zahnfleisches ca. fünfmal links und dann rechts auf der Außenseite der Zähne kreisen. Die Lippen bleiben geschlossen. Die Zähne sind etwas geöffnet, damit die Zunge rundum kreisen kann. Anschließend den dabei entstandenen Speichel schlucken.

☉ Nach dem Yin- und Yangprinzip gehört diese Übung zu Yin.

Übung Nr. 12

Wirkung:

Bei dieser Übung bildet sich Speichel im Mund, der Substanzen enthält, die das Immunsystem unseres Körpers stärken.

Für den Körper

- Bei Hitzevallungen
- Bei Zahntfleischproblemen
- Bei Zahnschmerzen
- Bei Schluckbeschwerden
- Bei Sprachschwierigkeiten
- Zur Stärkung des Immunsystems
- Bei Mundtrockenheit
- Bei Gelenkschmerzen
- Unterstützt den Darm

Für das Wohlbefinden

- Schließt den Energiekreis mit den anderen Übungen
- Intensiviert den Geschmackssinn

Tipp

Bevor Sie dann voller Energie in den Tag starten, das Gesicht mit warmem Wasser waschen.

