

## Abklopf-Übung – Selbstmassage

### Kopf u. Gesicht abklopfen



### Brust abklopfen



### Arme abklopfen



### Beine abklopfen



**Blockaden:** Stau im Energiefluss löst Schmerzen aus.

Die Energie kann mithilfe der Abklopfübung wieder in Fluss gebracht werden. Achten Sie dabei auf Ihren Fokus\*.

Diese Übung kann man im Stehen oder im Sitzen durchführen.

Am Abend besser anstelle vom Klopfen (aktiviert) Arme und Beine usw. nur ausstreifen (beruhigt).

Es eignet sich z. B. Trommelmusik zur Unterstützung.

- Mit den **Fingerkuppen** (Anwendung an empfindlichen Bereichen) beginnt man, den Schädel, die Stirn und anschließend sanft den Nacken abzuklopfen (wie Regentropfen).
- Nun das Jochbein, die Nase, die Backenknochen, das Kinn, den Kieferknochen ebenfalls mit weichen Fingerkuppen abklopfen.
- Es folgen das Schlüsselbein, Brustbein, die Thymusdrüse.
- Schließlich wird die Schulter mit lockerer Faust rundherum abgeklopft.
- Nun wird die Innenseite des Armes von oben nach unten bis zur Handinnenfläche und den Fingern inkl. Daumen mit lockerer Faust weiter abgeklopft (Yin-Meridiane).
- Zurück geht es über die Armrückseite nach oben (Yang-Meridiane), wobei an den Gelenken wie z. B. den Ellbogen, jeweils etwas intensiver geklopft wird.
- Dann folgt der zweite Arm in derselben Weise.
- Am Bauch folgen kreisende Bewegungen.
- Die beiden Rumpfsseiten können nacheinander mit der flachen Hand abgeklopft werden.
- Hüfte und Gesäß werden wieder mit lockerer Faust intensiv abgeklopft.
- Im Nierenbereich nur ganz leicht klopfen oder nur reiben.
- Anschließend arbeitet man mit der lockeren Faust an der Rückseite der Beine nach unten und an der Vorderseite der Beine wieder nach oben und wiederholt dies an der Außenseite und Innenseite der Beine. Dabei Füße und Zehen nicht vergessen.
- Abschließend mit geschlossenen Augen kurz verweilen, entspannt dem Fluss der frei gewordenen Energie im Dan Tien (unter Nabel) nachspüren. Dadurch werden auch die eigene Wahrnehmung und das Körperbewusstsein gesteigert.

### Beachten Sie bitte:

Ich kann keine Haftung übernehmen, wenn Sie die Übung nicht ordnungsgemäß durchführen oder wenn Ihre körperlichen Möglichkeiten diese Übung nicht zulassen.

Achten Sie also auf Ihre eigenen körperlichen Grenzen.

Im Zweifelsfall beraten Sie sich bitte gerne mit dem Arzt Ihres Vertrauens. Viel Spaß beim Üben!