

10 tägliche Übungen zur Gesundheitspflege *Yang Sheng*

1. Reibe täglich Dein Gesicht. Dadurch wird nicht nur das Blut belebt, sondern es vertreibt Müdigkeit und Erschöpfung und darüber hinaus stärkt es über die Leitbahnen die inneren Organe!

2. Kämm regelmäßig Deine Haare, nimm dafür Deine zehn Finger und fahre durch die Haare von vorn nach hinten und massiere dabei Deinen Kopf; das belebt die Blutzirkulation und trainiert den ganzen Körper!

3. Bewege regelmäßig Deine Augen; bewege die Augäpfel von links nach rechts und von links nach rechts. Tue Du dies mehrmals am Tage bei regulierter Atmung, das klärt die Leber und verbessert das Sehen!

4. Massiere täglich beide Ohren gleichzeitig und lasse den Kopf dabei hängen; das hilft, trübe Gedanken zu zerstreuen und kann den Drehschwindel bekämpfen!

5. Klappere regelmäßig mit den Zähnen; dies kann die Blutbewegung in den Zähnen regulieren und die Flüssigkeiten anregen. Macht man das täglich, dann bleiben die Zähne fest und stark und fallen bis zum Tode nicht heraus!

6. Reibe regelmäßig Deinen Bauch. Eine tägliche Massage des Bauches kann die Funktionen des Magens und der Eingeweide stärken, sie fördert die Verdauung und heilt Verstopfung.

7. Klopfe regelmäßig Deine Brust ab. In der Brust ist das Herz und auch die Lunge. Eine tägliche Brustmassage kann die Brust weiten und den Qi-Fluss regulieren.

8. Reibe regelmäßig von außen die Niere. Schließe dabei den Mund und reguliere die Atmung. Die Niere ist die Wurzel des Lebens (*Sheng Ming* 生命). Wenn das Nieren-Qi voll ist, dann ist Energie im Übermaß vorhanden. Praktiziere dies täglich, damit kannst Du die Niere und den unteren Rücken stärken.

9. Massiere regelmäßig Deine Schwimmfalten. Sie entsprechen den Ying-Bach-Punkten und regen die Qi-Zirkulation an. Eine tägliche Massage der Schwimmfalten reguliert den Drei Erwärmer.

10. Der Rücken sollte oft gewärmt werden. Denn der Rücken ist der Ort, an dem der Du Mai verläuft. Er ist auch der Ort der Blasen-Leitbahn Fuß Tai Yang, sehr leicht können hier Wind und Kälte eindringen. Wenn Du Deinen Rücken warm hältst, dann kannst Du Erkältungen verhindern und natürlich auch die Niere und die Lendengegend stärken.