

# Aktivierende Selbstmassage

## Vorbereitung:

- Im schulterbreiten Stand stehen, auf unteres Dantien konzentrieren.  
Vom Dantien ausgehend den Körper leicht und sanft schütteln, die Bewegung größer werden lassen und schließlich wieder kleiner bis zum Stillstand. Die Zunge ist am Gaumen angelegt.

Oder

- aufrecht auf einer Unterlage sitzen. Das Steißbein senkt sich in die Unterlage, die Wirbelsäule baut sich gerade auf. Die Zunge ist am Gaumen angelegt.

## Massage:

1. Die Hände gegeneinander reiben, dabei die Finger öffnen, so dass auch die Meridiane dort aktiviert werden.
2. Das Gesicht mit den flachen Händen reiben. Dabei nach unten mit etwas Druck, nach oben mit weniger Druck arbeiten.
3. Mit gebeugten Zeigefinger zuerst oberhalb der Augen von innen nach außen streichen, die Augenbrauen austreichen, dann unterhalb der Augen, und schließlich ganz sanft über die geschlossenen Augen (Augäpfel) selbst streichen.
4. Die Schläfen kreisend massieren.
5. Mit Zeigefinger und Daumen die Nasenwurzel greifen und kneifen (gut für Augen und Nase, öffnet die Nase).
6. Zeigefinger rechts und links der Nase anlegen und kräftig und schnell wechselseitig hoch und runter reiben (öffnet die Nase). Danach die Nasenflügel von der Gesichtsmitte nach außen austreichen.
7. Zeigefinger oberhalb und unterhalb des Mundes anlegen und kräftig und schnell wechselseitig von rechts nach links und umgekehrt reiben (gut für Magen, aktiviert Renmai)
8. Entenschnabel machen: mit den Fingern den Mund von oben und unten greifen und drücken und kneten.
9. 100 mal schnell mit den Zähnen aufeinanderklappern.
- 10.»Das himmlische Wasser umwälzen«: mit der Zunge im Mund kreisen und dabei das Zahnfleisch massieren: hinter den Zähnen am Zahnfleisch entlang 9x in die eine Richtung, 9x in die andere. Danach den dabei entstandenen Speichel mit einem oder drei großen Schlucken bis ins untere Dantien hinunterbefördern. (evtl. auch je 9x vor den Zähnen kreisen und das Zahnfleisch massieren)
- 11.Massage der Kaumuskulatur von außen mit den Fingern (insbesondere morgens zu empfehlen zum Aktivieren).
- 12.Ohren massieren: vor und hinter dem Ohr reiben, die Ohrläppchen kneten, die Spitzen austreifen (gut für Ohren und Nieren).
- 13.Jadekissen klopfen (befindet sich am Hinterkopf auf Höhe der Hinterkopfhöcker, zwei Finger breit seitlich der Mitte): Zeigefinger auf Mittelfinger auflegen und »abschnipsen« (aktiviert Kopf und Hirn), dann mit den Fingerspitzen den Kopf von vorne nach hinten leicht abklopfen (parallel und gleichmäßig), zum Schluß mit der Tigerkralle (gespannte Finger) die Haare kämmen, zum Hinterkopf hin mit der flachen Hand über den Kopf streichen.

## Aktivierende Selbstmassage

14. Mit lockerer Faust die Arme klopfen (auf der Innenseite nach unten, auf der Außenseite nach oben), ca. 5-6 mal. Dann die Arme von oben nach unten mehrmals ausstreichen. Schließlich über das Qi-Polster streichen ohne den Arm zu berühren (innen runter, außen hoch), mehrmals machen. Diese Massagen werden an einem Arm komplett durchgeführt und danach am anderen Arm (der Qi-Fluß wird angeregt).
15. Mit lockerer Faust die Beine klopfen (auf der Außenseite nach unten, auf der Innenseite nach oben), dann mehrmals ausstreichen und über das Qi-Polster streifen. Auch hier zuerst ein Bein durcharbeiten und dann das andere.
16. Den Bauch massieren: 9 mal im Uhrzeigersinn kreisen (mit etwas Druck), 9 mal im Gegenuhrzeigersinn (ohne Druck) (regt die Verdauung an; Übung ist empfehlenswert am Morgen vor oder gleich nach dem Aufstehen).
17. Die Hände reiben und dann die Nieren.
18. Die »sprudelnde Quelle« drücken: auf der Fußunterseite zwischen vorderem und mittlerem Drittel der Fußsohle, zwischen 2. und 3. Zehe (1. Punkt auf dem Nierenmeridian).

Diese Massage eignet sich gut gleich nach dem Aufstehen oder auch sonst zu jeder Tageszeit, wenn man sich aktivieren möchte.

Sie sollte allerdings NICHT nach dem Essen durchgeführt werden.



Sandra Eckstein

Weidemannsgasse 5, 74078 Heilbronn

[www.tai-chi-heilbronn.de](http://www.tai-chi-heilbronn.de)