

Die Klopfübungen nach Liu Ya Fei

Sie sind dem Nei Yang Gong (innen nährendes Qigong) zugeordnet. Dieses System kann zurückverfolgt werden bis in das China der Ming Dynastie (16. Jhd.). Liu Guizhen hat dieses Qigong-System in den 1950er Jahren modifiziert, um es in der therapeutischen Arbeit mit chronisch Kranken anwenden zu können. Die von ihm gegründete Klinik in Beidaihe, einem Badeort 300 km östlich von Peking, wird seit vielen Jahren von seiner Tochter Prof. Dr. Liu Ya Fei geleitet¹.

Nei Yang Gong ist in drei Ebenen eingeteilt: Grund-, Mittel- und Oberstufe, wobei jede dieser Stufen stille und bewegte Übungsformen enthalten. Die Grundstufe bildet die Basis und umfasst an bewegten Übungen die so genannten „Gesunderhaltenen Selbstmassagen“, wie z. B. die folgenden Klopfübungen.

Auswirkung auf den Körper können unter anderem sein: Die Übungen fördern die Energiedurchlässigkeit des Körpers und der Gelenke (der Gelenkspalt wird erweitert wodurch die Gelenkflüssigkeit besser fließen kann), schafft Energieausgleich, aktiviert den Energiefluss aller Meridiane, löst Blockaden, stärkt Muskeln, Sehnen, Knochen, bewegt das Qi – fördert die Durchblutung und den Schlackenabbau, mindert Cellulite, aktiviert den Venendurchfluss, erhält und erhöht die Beweglichkeit und macht Spaß.

Ausführung: Geklopft wird mit den flachen Händen, mit den Handrücken oder mit den Fäusten. Die Übungen werden jeweils neun Mal (morgens 18 Mal) ausgeführt. Zwischen den Übungen nachspüren.

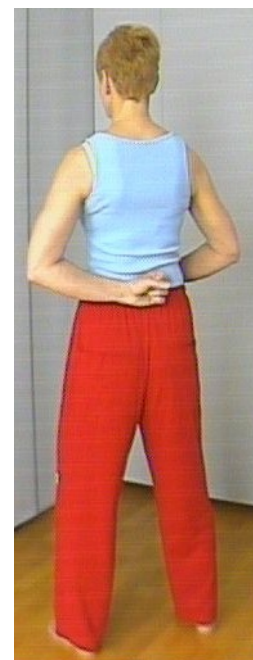


1. Locker Einschwingen

- Grundhaltung im Schulterbreiten Qigong-Stand
- Aus dem Becken heraus den Körper im Wechsel nach rechts/links schwingen (Bewegung einfach geschehen lassen).
- Das Körpergewicht liegt tendenziell mehr auf den Fersen, damit die Wirbelsäule gut mitschwingen kann.
- Die Arme schwingen locker gefolgt vom Rumpf mit.



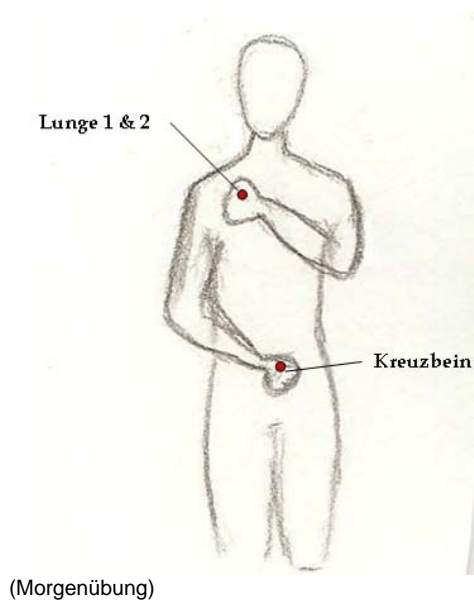
Die Handfläche klopft vorne sanft auf dem Bauch.



Die Handrücken klopft hinten sanft auf den Nieren.

¹ vgl. Innen Nährendes Qigong, Neiyanggong Qigong (2008), Einleitung

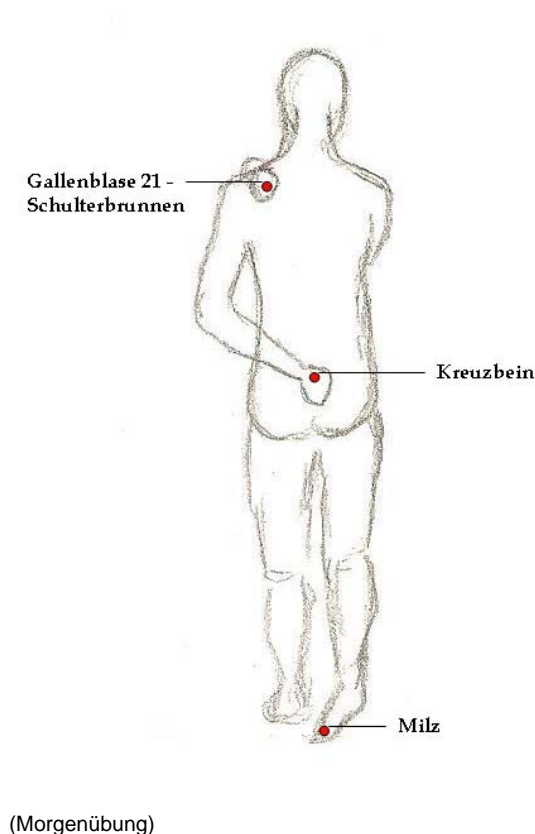
Selbstmassagen fördern die Qi-Verteilung und Qi-Sammlung im Körper.



2. Lungenmeridian „Lu1“ und „Lu2“

- Grundhaltung im schulterbreiten Qigong-Stand
- Aus dem Becken heraus den Körper mit den Armen nach rechts/links schwingen.
- Handfläche klopft vorne am Körper unter dem Schlüsselbein, Richtung Schulter auf Lu1 und Lu2.
- Handrücken klopft gleichzeitig hinten am Körper auf dem Kreuzbein (Blasenmeridian).

Wirkung: Mingmen wird durch das Schwingen aktiviert. Mingmen liegt in der Höhe des zweiten Lendenwirbelkörpers, also genau in der natürlichen Lordose (Hohlkreuz).

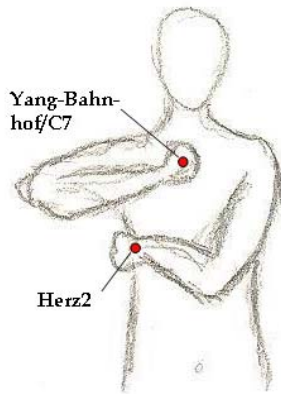


3. Gallenblasenmeridian „Ga21“

- Grundhaltung im schulterbreiten Qigong-Stand
- Aus dem Becken heraus den Körper mit den Armen nach rechts/links schwingen.
- Handfläche klopft mittig auf die Schulter auf Ga21.
- Handrücken klopft gleichzeitig hinten am Körper auf dem Kreuzbein (Blasenmeridian).

Position: Füße bleiben schulterbreit oder das Körpergewicht wird im Wechsel rechts/links jeweils auf den großen Zehen/Fußballen (Milz 1/Leber 1) verlagert.

Selbstmassagen fördern die Qi-Verteilung und Qi-Sammlung im Körper.



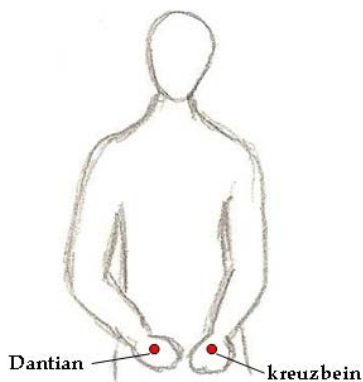
(Morgenübung)

4. Herzmeridian 2 „H2“

- Grundhaltung im schulterbreiten Qigong-Stand
- Aus dem Becken heraus Körper mit den Armen nach rechts/links schwingen.
- Handfläche klopft vorne am Körper unter den Achseln auf H2.
- Handfläche klopft gleichzeitig hinten am Körper auf dem siebten Halswirbel.

Hinweis: Falls die obere Hand den Halswirbel nicht erreicht, kann man den Armschwung sowie Becken- und Rumpfdrehung nutzen, das Kinn bleibt gehoben.

Variante: Herzmeridian 1 „H1“ (unter der Achsel), Lungenmeridian „Lu1“ und „Lu2“ (vorne unter dem Schlüsselbein) Lu1 und Lu2 schnell mit „Pfötchengriff“ (die 5 Fingerspitzen werden zusammengelegt) abklopfen und gleichzeitig mit der flachen Hand den H1 klopfen. Seite wechseln.



(Morgenübung)

5. Nierenmeridian

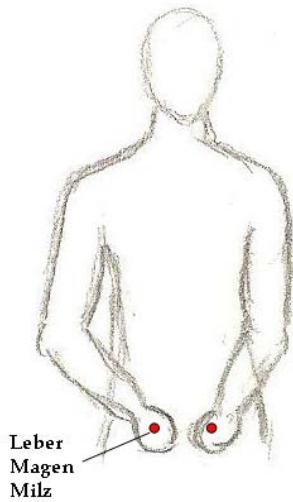
Konzeptionsgefäß (unteres Dantian)

- Grundhaltung im schulterbreiten Qigong-Stand
- Aus dem Becken heraus Körper mit den Armen nach rechts/links schwingen.
- Handfläche klopft vorne am Körper unter dem Bauchnabel, auf das untere Dantian.
- Handrücken klopft gleichzeitig hinten am Körper auf dem Kreuzbein (Blasenmeridian).

Hinweis: Falls die obere Hand den Halswirbel nicht erreicht, kann man den Armschwung sowie Becken- und Rumpfdrehung nutzen, das Kinn bleibt gehoben.

Variante: Leichter Ausfallschritt, Belastung im Wechsel auf eine Ferse, anderes Bein vorne mit angehobenen Fuß – Mingmen öffnet sich.

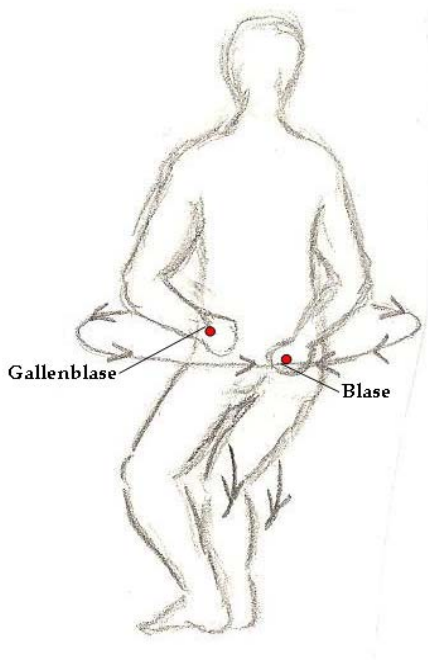
Selbstmassagen fördern die Qi-Verteilung und Qi-Sammlung im Körper.



(Morgenübung)

6. **Lebermeridian**
Magenmeridian „Ma31“
Milzmeridian

- Grundhaltung im Schulterbreiten Qigong-Stand
- Handflächen oder lockeren Fäusten klopfen vorne am Körper auf Höhe der Eierstöcke.

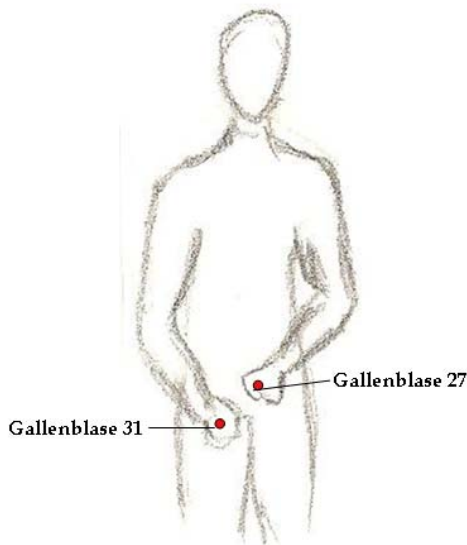


(Morgenübung)

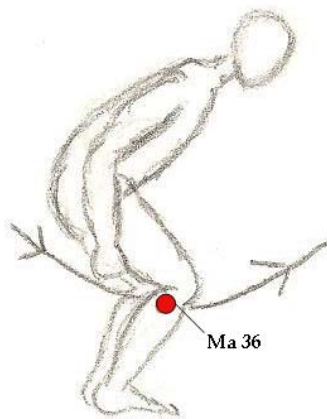
7. **Blasenmeridian**
Gallenblasenmeridian „Ga30“

- Stand: Füße geschlossen
- Für die Hocke mit den Armen Schwung holen (Mingmen öffnet sich)
- Aus der Hocke hinten am Körper mit den Fäusten mittig der Pofalte klopfen (Blasenmeridian).
- Seitlich am Körper oberhalb vom Hüftknochen auf Ga30 klopfen.
- In der nächsten Hocke die Seite wechseln.

Selbstmassagen fördern die Qi-Verteilung und Qi-Sammlung im Körper.



(Morgenübung)



8. **Gallenblasenmeridian „Ga27 Gallenblasenmeridian „Ga31“**

- Grundhaltung im Schulterbreiten Qigong-Stand
- Becken/Oberkörper im Wechsel nach links/rechts bewegen/kippen.
- Arme seitlich heben/loslassen
- Obere Faust klopft seitlich über dem Beckenkamm auf Ga27.
- Untere Faust klopft seitlich Oberschenkel mittig auf Ga31.

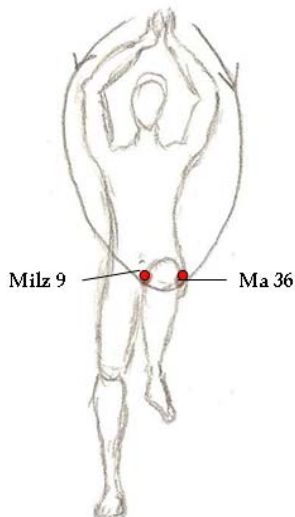
Hinweis: Im Rumpf aufrecht bleiben und Bewegung nicht zu weit zur Seite ausführen.

9. **Magenmeridian „Ma36“**

- Grundhaltung im Schulterbreiten Qigong-Stand
- Oberkörper heben/senken und dabei in den Knien federn wie beim „Skifahren“
- Mit lockeren Fäusten im Vorbeistreichen seitlich hinten am Knie auf Ma36 vorbeistreichen.

Hinweis: Ma36 vorher suchen und spüren.

Selbstmassagen fördern die Qi-Verteilung und Qi-Sammlung im Körper.



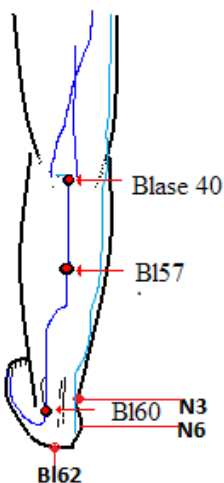
(Morgenübung)

10. Magenmeridian „Ma36“

Milzmeridian „Mi9“ innen am Knie

- Grundhaltung im schulterbreiten Qigong-Stand
- Arme und ein Knie gleichzeitig anheben.
- Die Handrücken treffen sich über dem Kopf.
- Arme senken und mit den Handflächen innen am Knie auf Mi9 und außen am Knie auf Ma36 klopfen.
- Beine wechseln

Hinweis: Magen 36 und Milz 9 vorher suchen und nach spüren. Nicht auf die Kniegelenke klopfen. Durch die angehobenen Arme wird der Partnermeridian vom Magen „Pericard“ mit einbezogen.



11. Magen und Leber (Fuß-Spann)

Blasenmeridian (Beinrückseite)

- Einbeinstand
- Mit dem Fuß-Spann des anderen Beines beginnend auf der Beinrückseite von der Kniekehle aus abwärts klopfen.

Hinweis: BI40 in der Kniekehle ist gut für den Ischias. BI57 geht abwärts mittig über die Wade, BI60 befindet sich seitlich am Fuß, außen zwischen Außenknöchel und Achillessehne. Im Kniegelenk sanft klopfen. Bei Krampfadern und Tendenz zu Embolien diese Übung bitte auslassen.

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Organe Yang	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Organe Yin	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere

Literaturverzeichnis

1. Innen Nährendes Qigong – Neiyangqong Qigong, Liu Ya Fei, Uban&Fischer, München 2008