

Jasminblüte

Methode: den Akupressurpunkt massieren und drücken = dian an fa

- Dian -> den Punkt reiben
- An -> drücken

1) „Himmel“

- „Das Qi bündeln“ 3x
 - Mit den Händen eine Energiekugel formen und ...
 - ...mit der Methode „DIAN AN FA“:
 - mit dem MF den Punkt „Yin Tang“ reiben / kreisen, dann sanft drücken.
3x
- ➔ Yin Tang: Extrapunkt
„Das Qi bündeln“ (nachspüren) 3mal



2) „Mensch“

- „Das Qi bündeln“ 3x
 - Mit den Händen eine Energiekugel formen und ...
 - mit den MF die Punkte „si bai“ von außen nach innen kreisen
- ➔ Ma 2: Si bai - „vierfache Helle“
„Das Qi bündeln“ (nachspüren) 3mal



3) „Erde“

- „Das Qi bündeln“ 3x
 - Mit den Händen eine Energiekugel formen und ...
 - mit den MF die Punkte „di cang“ von außen nach innen kreisen
- ➔ Ma 4: di cang - „Speicher der Erde“
„Das Qi bündeln“ (nachspüren) 3mal



Möglichkeit zum Abschluss