

Frühling

Magnolienblüte

Methode: kreisend Massieren = Mo Fa

- Mo -> kreisend massieren
- Fa -> Methode

1) „Himmel“

- „Das Qi bündeln“ 3x
- Mit den Händen eine Energiekugel formen, gesammeltes Qi aufnehmen, und ...
- ...mit der Methode „Mo Fa“ – **die Stirn** massieren.
Sanft mit 3 Fingern (ZF, MF, RF) von innen nach außen kreisend massieren.
- Am Schluss: Stirn großzügig ausstreichen.
- „Das Qi bündeln“ (nachspüren) 3mal



2) „Mensch“

- „Das Qi bündeln“ 3x
- Mit den Händen eine Energiekugel formen und
- Sanft mit drei Fingern (ZF, MF, RF) von innen nach außen kreisend **um die Augen** massieren.
- Am Schluss zu den Schläfen hin öffnen.
- „Das Qi bündeln“ (nachspüren) 3mal



3) „Erde“

- „Das Qi bündeln“ 3x
- Mit den Händen eine Energiekugel formen und
- Sanft mit 3 Fingern (ZF, MF, RF) von innen nach außen kreisend **die Wangen** massieren.
- „Das Qi bündeln“ (nachspüren) 3mal



Möglichkeit zum Abschluss