

Anna Mietzner

## **Nei Yang Gong – Selbstmassage der 5 Sinnesorgane**

### **Augen Qi Gong**

1. Augenbrauen ausstreichen

**mu gong**

ca yan mei

目功

擦眼眉

2. Augenlider ausstreichen

ca yan pi

擦眼皮

3. Den Rand der Augenhöhle massieren

rou yan kuang

揉眼眶

4. Die Augäpfel kreisen

yun yan qiu

运眼球

5. Beide Augen wärmen

wen xu shuang yan

温煦双眼

6. In die äußerste Ferne blicken

ji mu yuan wang

极目远望

### **Mund Qi Gong**

1. Zähne klopfen

**kou gong**

kou chi

口功

叩齿

2. Die Zunge kreisen

yun she

齿内运舌

3. Mit dem Speichel gurgeln

4. Den Speichel schlucken

yan jin

咽津

**Nasen Qi Gong**

**bi gong**

**鼻功**

1. Die Nase reiben

cuo bi zi

搓鼻子

2. Ying Xiang (Di 20) massieren

rou ying xiang

揉迎香

**Erkältungsmassage** (Nasen Übungen ergänzt um):

3. Bi tong massieren

rou bi tong

4. Feng Chi (Gallenblase 20) reiben

cuo feng chi

搓风池

**Ohren Qi Gong**

**er gong**

**耳功**

1. Die Helix (äußere Ohrleiste) massieren

mo er lun

摩耳轮

2. Vor und hinter der Ohrmuschel reiben

ca er tai

搓耳台

3. Die gesamte Ohrmuschel reiben

cuo er duo

搓耳朵

4. Den Tragus drücken

an er ping

按耳屏

5. Finger, der den Himmel durchgängig macht

tong tian zhi

通天指

6. Die Himmelstrommel zum Tönen bringen

ming tian gu

鸣天鼓