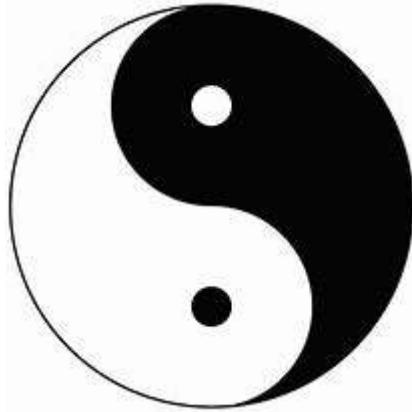


Basics nach der TCM
Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen



I. Akupressur	Seite
1. <i>Was ist Akupressur?</i>	2
2. <i>Anwendung von Akupressur</i>	2
3. <i>Tabelle - Hilfreiche Akupunktur-Punkte</i>	4
II. Meridiane	
1. <i>Info zu Meridianen</i>	5
2. <i>3D Links zu den Meridianen</i>	6
III. Elemente - Bausteine zum Verständnis	7
<i>Hinführendes</i>	
Abbildung 1:	8
<i>Tabelle mit Anwendungen und Entsprechungen der 5 Elemente</i>	
Abbildung 2:	9
<i>Anordnungen der Elemente an Armen und Beinen und</i>	
<i>Skizze zum Hervorbringungs- und Kontrollzyklus</i>	
Abbildung 3:	10
<i>Meridianzuordnungen an balancierenden Arm ö und Bein-Positionen</i>	
IV. Wunderpunkte - Ansatz zur körperlichen und psychischen Balance	11
Abbildung 4:	
<i>Wunderpunkte an Händen und Füßen</i>	12
V. Body-Clock Reset - Wiederherstellung der inneren Uhr	13
Abbildung 5:	14
<i>Reset innere Uhr</i>	
Abbildung 6:	15
<i>12 Übungen nach Dr. Chang</i>	

Basics nach der TCM

Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

I. Akupressur

1. Was ist Akupressur?

Akupressur ist eine vor ca. 5000 Jahren in Asien entwickelte Heilkunst.

Druck auf Akupunktur-Punkte kann die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen anregen, Muskelspannung lösen, Blutzirkulation und Lebenskraft steigern, dem Körper bei der Heilung helfen.

In der Therapie zeigt es sich, dass mit Akupressur Schmerzen verringert werden können, der Körper - zugunsten einer verbesserten Gesundheit und eines besseren Muskeltonus - zu entgiften ist.

Sehen Sie die Basics nach der TCM vor allem als hinführende Information mit Möglichkeiten zur Prophylaxe, mit Anleitungen zur Selbst-Behandlung, Stress zu lösen, in Balance zu kommen, ein Gefühl von Wohlbehagen zu stärken.

Ob es mit Selbst-Akupressur anhand bestimmter Punkte möglich ist, das Immunsystem anzuregen, Verdauungs-, Atem-Störungen und mehr anzugehen, Denkweisen zu verändern, Traumen aufzulösen, verschiedene emotionale Unausgeglichheiten zu balancieren, das sprechen Sie bitte, in einem Krankheitsfall, mit Ihrem Therapeuten ab. Vielleicht können Sie dann therapeutische Behandlungen mit Akupressur begleiten?

Ich möchte Sie darauf hinweisen, dass Störungen, die unter der Oberfläche begraben sind - vor allem bei Personen mit Vorerkrankungen -, wieder aufflackern oder länger offensichtlich werden können.

2. Anwendung von Akupressur

Eine persönliche Anmerkung

Meine Kinder waren noch klein, als ich die Diagnose eines Krebsvorstadiums im Gebärmutterhalsbereich erhielt, mit der Empfehlung einer Operation.

Ich ging einen anderen Weg, suchte die Meridiane, die mit dem Problem in Verbindung stehen, wurde fündig und aktiv.

Es war leicht, Verhärtungen, Knotenartiges am inneren Beinverlauf zu ertasten.

Ermutigt durch einen Arzt meines Vertrauens, bearbeitete ich diese Bereiche, die auf eine Blockierung hinwiesen, auf intuitive, nicht professionelle Art, mit Druck und Reibungen. Es zog sich eine Weile hin, ca. ein halbes Jahr, bis ich den nächsten, vom Arzt empfohlenen Termin, wahrnahm.

Meine Verhärtungen waren in dieser Zeit weniger geworden, lange monatliche Blutung ebenfalls. Ein Tastbefund des Arztes brachte mir Entwarnung.

Das hat mich sicher geprägt und motiviert, mich mit weiteren Themen zu befassen.

Verschiedene Ansätze

Nach Jahren des Experimentierens wirke ich heute flexibel, unterschiedlich auf die Akupunktur-Punkte ein – z.B. durch Halten, Drücken, Massieren, Klopfen, Einsatz von Armomaölen usw..

Übe ich einen Druck aus, so wähle ich, wie es am besten passt, den Mittelfinger oder Mittelfinger und Zeigefinger zusammen, eventuell auch nur mit dem Daumen. Die Druckintensität kann unterschiedlich sein, zwischen angenehm, leicht, mittel bis stark. Sind meine Finger zu schwach, so benutze ich die Fingerknöchel, einen Stein oder andere Hilfsmittel.

Eine tiefe Atmung lässt den Energiefluss steigern, ist dem Heilungsprozess förderlich.

Basics nach der TCM

Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

Der Erfahrung gemäß entwickelt nach wiederholten Behandlungen von Akupunktur-Punkten fast jeder ein Gespür für Veränderungen im Bereich der Meridiane, vielleicht sogar eine Pulsation, ein Zeichen zunehmender Zirkulation.

Persönliche Achtsamkeit, ein angenehmes Ambiente, geeignete bequeme Kleidung, ein ausreichender Abstand nach einer Mahlzeit, das Meiden eisgekühlter Getränke - die die Blut-Zirkulation in den Verdauungsorganen verringern, eventuell Schwindel verursachen - sind einer effektiven Behandlung förderlich; eine zwei oder dreimalige Behandlung pro Woche, eventuell auch eine tägliche, kann dem Körper die Chance zur Regeneration geben, zu Gesundheit und Wohlbehagen führen.

Konkrete Empfehlungen zur Durchführung von Selbst-Akupressur

Um emotionalen Stress und Konflikte aufzulösen, kann zu Beginn und Ende einer Behandlung, eine Hand an die Stirn - E.S.R. (Emotional Stress Release)-Punkte -, die andere auf den Nabel gelegt werden.

Fortgeschrittene können die Zeit der Akupressur eines Punkt-Areals allmählich verlängern, ev. auf 10 Minuten, im Gesicht auf 15 Minuten.

Längeres Halten setzt u.U. zu viel Energie an den Punkten frei. Sind Muskeln oder Muskelfasern z.B. durch Müdigkeit, Trauma, Stress, chemische Unausgeglichenheit oder schlechte Zirkulation angespannt, kann das zu Schwindel oder Kopfschmerzen durch Milchsäure-Sekretion führen,

Suchen Sie Akupunktur-Punkte, auf die im Skript Bezug genommen wird, greifen Sie auf folgende ***Tabelle "Hilfreiche Akupunktur-Punkte"***, zurück.

Unter **II. Meridiane** haben Sie dann die Möglichkeit, über Links Internet-Zugang zu Akupunktur-Punkten und Meridianen herzustellen und zu sehen.

Basics nach der TCM

Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

3. Tabelle - Hilfreiche Akupunktur-Punkte

**hilfreiche AKUPRESSUR-
punkte**

- Lunge: Lu 8, Lu 9
- Dickdarm: Di 4, Di 11
- Magen: Ma 7, Ma 36
- Milz-Pankreas: MP3, MP 6
- Perikard: Pc 8
- Dreifacherwärmer: 3 E 2, 3 E 6, 3 E 20
- Gallenblase: Gb 14, Gb 20, Gb 41
- Leber: Le 8
- Herz: H 8

**hilfreiche AKUPRESSUR-
punkte**

- Dünndarm: Dü 5
- Blase: BI 66, BI 67
- Niere: Ni 10, Ni 27
- Konzeptionsgefäß: KG 6, KG 12
- Gouverneur: G 16

Seite 4

Basics nach der TCM

Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

II. Meridiane

1. Info zu Meridianen

Die Meridiane sind unsichtbar. Sie verbinden Akupunktur-Punkte, bilden ein Netzwerk.

Mit den 3D Links unter II.2. sind durch 3D Animation die Meridiane zu verfolgen, die dort sichtbar gemachten **12 Meridiane** - nach Organen oder Systemen benannt, denen sie dienen -, ebenso das **Konzeptions- und Lenkergesäß** (Gouverneur).

Mit dem Konzeptions- und Lenkergesäß in der Mitte der Längsachse des Körpers ermöglichen alle 14 Wege - mit Hunderten von Energiereservoirs - einen Energie-Transport in den Körper, durch ihn und aus ihm heraus.

Die 12 Meridiane bilden eine Kette mit *drei Kreisläufen*, die alle vom oberen Brustkorb ausgehen und wieder dorthin zurückkehren.

Der erste Kreislauf oder Zyklus, bezieht sich auf den **Lungen-, Dickdarm -, Magen-, Milz/Pankreasmeridian**, der zweite auf den **Kreislauf-, Dreifacherwärmer-, Gallenblasen-, Lebermeridian**, der dritte auf den **Herz-, Dünndarm-, Blasen-, Nierenmeridian**.

Auch wenn es noch nicht Mainstream ist, bezweifle ich nicht, dass Meridiane den gesamten Körper, Organe, jedes physiologische System beeinflussen können. Das betrifft die Atmung, Verdauung, den Stoffwechsel, die Zirkulation, das Skelett, die Muskulatur, das Lymph-, Immun-, Nerven- und Hormonsystem, sogar Körperzellen, Emotionen und das Denken.

Eine Veränderung der Meridiane wird aber nicht nur durch Akupunktur oder Akupressur geschehen: Bereits einfache Berührung, klassische Massagen, Düfte, Gefühle, Gedanken, Ernährung, Bewegung unterschiedlicher Art, auch Begegnungen, Wettereinflüsse können sich auf die Meridiane auswirken. (III. Elemente Abbildung 1)

Das wird nicht immer eine Balance als Folge haben, mag Balance schwierig machen.

Als mir dies bewusst wurde, ich Meridiane, bzw. Funktionskreise - wie Sie besser genannt werden -, in ein größeres Geschehen eingebettet, also nicht isoliert, sah, wurde es für mich eine Herausforderung, über das Meridiansystem ganzheitliche Balance, Wohlbefinden, Vitalität zu fördern. Das ist bis heute so geblieben.

Das Skript ist also auch mein Versuch, mit Theorie und Praktischem, auf einfache Art auf Komplexes einzuwirken, sich über Akupunkturpunkte und Qigong, unkompliziert zu balancieren.

Basics nach der TCM

Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

2. 3D Links zu den Meridianen

- Lungenmeridian: https://youtu.be/_OYpflxAEYY
- Dickdarmmeridian: <https://youtu.be/x-sLkeeg60E>
- Magenmeridian: https://youtu.be/I_rL7VCcBho
- Milzmeridian: <https://youtu.be/b0qjGmjp4pE>

- Kreislaufmeridian: <https://youtu.be/4cmb8O0O2E0>
- Dreifacherwärmermeridian: <https://youtu.be/NkoNcdhqjeM>
- Gallenblasenmeridian: https://youtu.be/uszNUEAx__I
- Lebermeridian: https://youtu.be/lc4czSbIW_r0

- Herzmeridian: <https://youtu.be/7vPmC2Icm-4>
- Dünndarmmeridian: <https://youtu.be/7S-Ed22-iDU>
- Blasenmeridian: <https://youtu.be/stnr0i8qsz0>
- Nierenmeridian: <https://youtu.be/LjjZTHHRbSA>

- Konzeptionsgefäß: <https://youtu.be/X3B0ytmp8F8>
- Gouverneur/Lenkergefäß: <https://youtu.be/zhlAB8psbcE>

Nach der TCM ist *Gesundheit* z.B. über Meridiane, 5 Elemente, Lebensstil, Ernährung, Bewegung Schlaf, das Umfeld beeinflussbar.

Basics nach der TCM

Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

III. Elemente - Bausteine zum Verständnis

Hier finden Sie

* *Hinführendes zu den Elementen, zum Tai Chi Symbol, zu Yin und Yang*

* Abbildung 1:

Tabelle mit Anwendungen und Entsprechungen der 5 Elemente in der TCM

* Abbildung 2:

Anordnung der Elemente an Armen und Beinen und

Skizze zum Hervorbringungs- und Kontrollzyklus der Elemente

* Abbildung 3:

Meridianzuordnungen an balancierenden Arm - und Bein-Positionen

Hinführendes zu den Elementen, zum Tai Chi Symbol, zu Yin und Yang

Der Begriff Element unterscheidet sich von dem Begriff Element in der Chemie.

In der traditionellen chinesischen Medizin – TCM – sind 5 die Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz bekannt, die im Außen zu finden sind, aber auch Meridianen (Abbildung 1) und Abschnitten der Meridiane (Abbildung 2) zugeordnet werden.

Im *Tai Chi Symbol* - auf dem Deckblatt der Basics nach der TCM abgebildet -, ist der Kreis Sinnbild für das Chi, grenzenloses Vorhandensein von Energie, das einer unfassbaren Quelle allen Seins entstammt. Diese Qi-Energie befindet sich im menschlichen Körper, in Tieren, Pflanzen, auch in Gegenständen.

Das *Tai Chi Symbol* enthält die Formen *Yin und Yang*, die als Verfeinerung der Elemente zu sehen sind. Yin und Yang stehen für das Spiel von Dunkel und Licht, für Aufbau und Verfall, für Passivität und Aktivität, für Innen und Außen.

So werden beispielsweise Meridiane an der Arminnenseite, wie der Lungenmeridian als Yin-Meridian, an der Außenseite - wie der Dickdarmmeridian - als Yang-Meridian bezeichnet. Ein Yin-Meridian an der Bein-Innenseite wäre der Nierenmeridian oder der Lebermeridian, ein Yang-Meridian der Beinaußenseite der Blasenmeridian oder der Gallenblasenmeridian.

In dem Maß, wie sich die Yin-Kraft (z.B. das Dunkel) zurückzieht, nimmt die Yang-Kraft (z.B. das Licht) zu.

Eine Defizit an Yin und ein zu mächtiges Yang, kann mit einem „zu sehr im Außen“ beschrieben werden, Schlafstörungen verursachen.

Nimmt umgekehrt die Yin-Kraft zu, zieht sich das Yang zurück.

So wird Wandel erzeugt.

Im Yin bleibt stets ein Yang enthalten, im Yang ein Yin, wie im Symbol durch einen weißen und schwarzen Punkt ersichtlich ist.

Beobachtung, Erfahrung und Forschung der Lehre der fünf Elemente - zentraler Bestandteil der chinesischen Sicht von der Welt - weisen auf steten Wandel im Menschen hin, hervorgerufen durch innere und äußere Vernetzungen und Wechselwirkungen.

Basics nach der TCM

Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

Nach der TCM ist Gesundheit z.B. über Meridiane, 5 Elemente, Lebensstil, Ernährung, Bewegung Schlaf, das Umfeld beeinflussbar.

Tabelle mit Anwendungen und Entsprechungen der 5 Elemente in der TCM

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Yin Organe	Leber	Herz	Milz	Lungen	Nieren
Yang Organe	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Körpergewebe	Sehnen	Blutgefäße	Muskeln	Haut und Haar	Knochen
Körperflüssigkeiten	Tränen	Schweiß	Speichel	Schleim	Urin
Gemütszustände	Zorn	Freude	Sorge	Trauer	Angst
Geschmacksrichtungen	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Sinnesorgane	Augen	Mund	Zunge	Nase	Ohren
Sinneswahrnehmung	Sehen	Sprechen	Schmecken	Riechen	Hören
Tageszeiten	Morgen	Vormittag	Mittag	Nachmittag	Abend
Jahreszeiten	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Witterungen	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Himmelsrichtungen	Ost	Süd	Mitte	West	Nord
Wandlungsformen	Keimen	Wachsen	Ernten	Speichern	Umwandlung
	Wandlung				
Töne	Terz	Quinte	Prime	Sekunde	Sexte
Planeten	Jupiter	Mars	Saturn	Venus	Merkur

Abbildung 2

Basics nach der TCM

Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

Energiebalance der Elemente

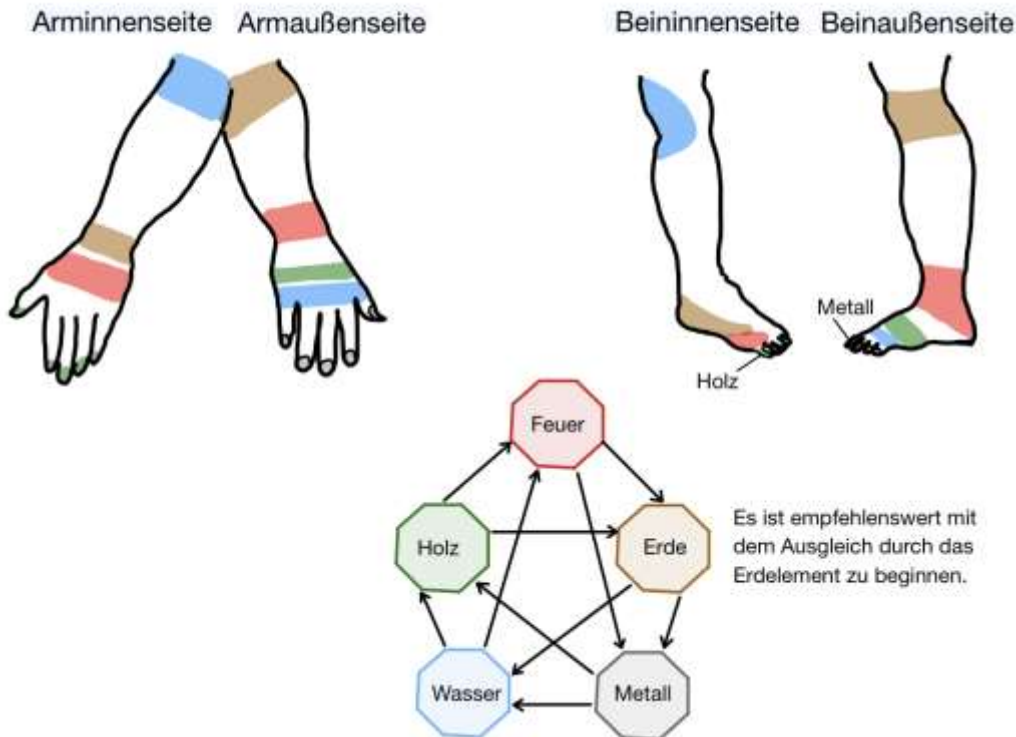


Abbildung 2

Anordnung der Elemente an Armen und Beinen und Skizze zum Hervorbringungs- und Kontrollzyklus der Elemente

In Abbildung 2 finden Sie Zonen an Armen und Beinen, den 5 Elementen *Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz* zugeordnet.

Sich zunächst nur mit den **braunen Zonen**, dem Erdelement und seinem Bezug zur Mitte des Menschen, dem Magen, zu Stabilität und Balance zu beschäftigen, mag für Einsteiger ein guter Anfang sein.

Vielleicht suchen, sehen oder ertasten Sie dort etwas Auffälliges, z.B. eine Schwellung, etwas, das auf eine Störung hinweisen könnte?

Kenntnisse vom abgebildeten Hervorbringungszyklus - Feuer, Erde, Metall, Wasser Holz - und dem Kontrollzyklus, mit den Pfeilen nach innen, sind nützlich, mögen verständlich und von Interesse sein. Bereits Kinder wissen, Wasser bringt Bäume, Holz hervor, lässt sie wachsen; Wasser kann Feuer kontrollieren, löschen.

Das Wissen vom Hervorbringungs- und Kontrollzyklus einzusetzen, um sich durch Stärkung oder Hemmung so zu balancieren, dass ein gesundes, dynamisches Gleichgewicht entsteht, würde ich Kennern zusprechen.

Ein nächster Schritt wäre für Einsteiger vielleicht mit Abbildung 3 zu gehen?

Es könnte dazu von Hilfe sein, sich der Meridiane und Akupunktur-Punkte der Zonen des

Basics nach der TCM Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

Erdelements bewusst zu werden, sie zu benennen.

Abbildung 3 ist zu entnehmen, dass über die **braunen Zonen der inneren Handgelenke** die Organe und Emotionen zu balancieren sind, die den Funktionskreisen Lunge, Perikard (Kreislauf) und Herz zugeordnet sind, mit Auswirkungen auf den ganzen Menschen.

Die **braunen Zonen an den Ellbogen außen** entsprechen den Funktionskreisen Dickdarm, Dreifach-Erwärmer (Stoffwechsel!) und Dünndarm.

Bei den Beinen zeigen die braunen Zonen - innen unten am Fuß - Bezug zu den Funktionskreisen Milz//Pankreas, Leber und Niere. Das Knie außen ist, wie in der Abbildung zu sehen ist, den Funktionskreisen Magen, Gallenblase und Blase zugeordnet.

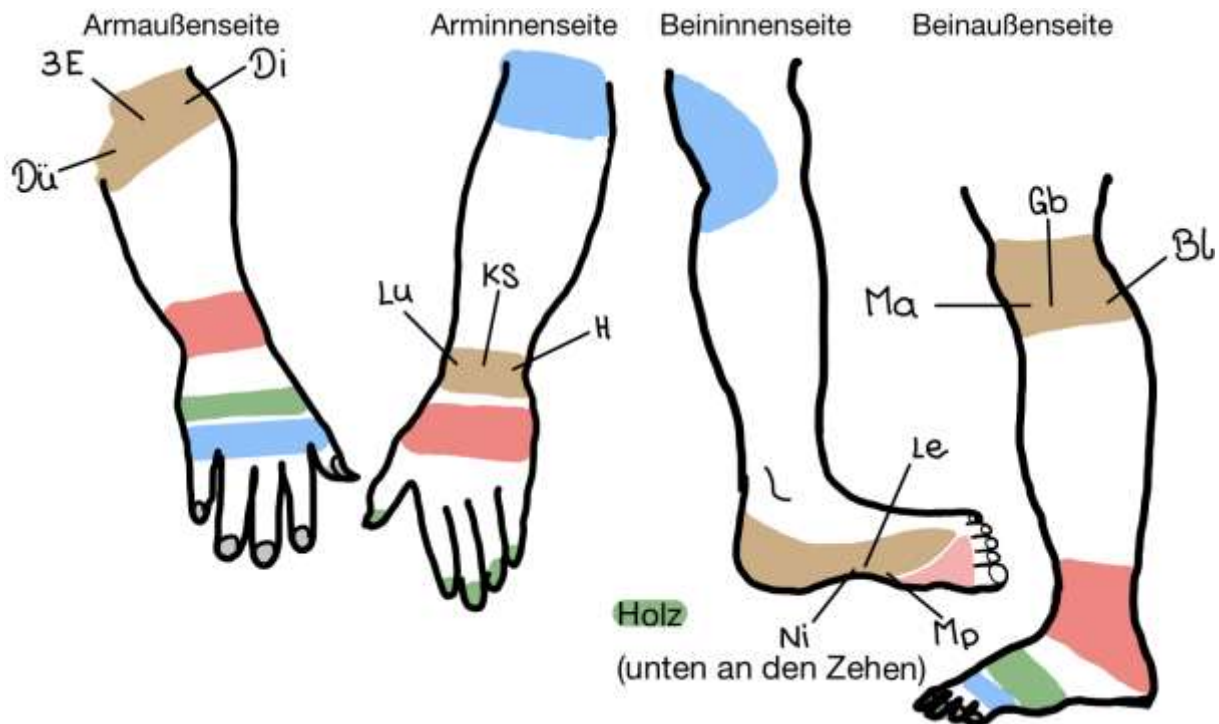


Abbildung 3

Meridianzuordnungen an balancierenden Arm - und Bein-Positionen

Vielleicht ist es mir gelungen,

** Ihnen mit den bisherigen Informationen zu vermitteln, dass über Akupunktur-Punkte, Meridiane und Elemente, gesundheitliche Themen, die körperliche oder seelischer Verfassung, sogar Balance oder Gesundheit beeinflusst werden können?*

Basics nach der TCM
Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

* *dass Sie an Armen und Beinen braune Zonen der erdenden Stabilität zuordnen können?*

Basics nach der TCM

Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

IV. Die Wunderpunkte

Mit IV., den Wunderpunkte und V. Body-Clock Reset erhalten Sie Anleitungen, Meridiane zu balancieren, die leicht, individuellen Bedürfnissen gemäß, für Anfänger und Fortgeschrittene umsetzbar sind.

Die Punkte befinden sich an den Fingern und Zehen, seitlich der Nägel, wie der folgenden Abbildung 4 zu entnehmen ist. Es sind Anfangs- bzw. Endpunkte der 12 Meridiane, Punkte zur körperlichen und psychischen Balance.

Einflussmöglichkeiten über Wunderpunkte an den Händen:

Über die Punkte an den Daumen ist die Lunge, den Zeigefingern der Dickdarm, den Mittelfingern der Kreislauf, den vierten Fingern die Atmung, Verdauung und das Urogenitalsystem, den fünften Fingern innenseitig das Herz und außenseitig der Dünndarm zu beeinflussen.

Einflussmöglichkeiten der Wunderpunkte an den Füßen:

Die großen Zehen sind ein Ansatz, die Milz, Bauchspeicheldrüse und Leber anzusprechen; der zweite Zeh hat Bezug zum Magen, der vierte Zeh zur Gallenblase, der fünfte zur Blase, an der Fußsohle ist der Punkt für die Nieren.

Die Punkte können mit Druck oder auf kreative Art angegangen werden.

Wählen Sie – bei Vorerkrankungen in Absprache mit Ihrem Therapeuten –, was für Sie angebracht ist.

Persönliche Anmerkungen:

Persönlich wähle ich bei den Händen gerne die Punkte 1 und 2, die dem Lungen- und Dickdarm-Funktionskreis zugeordnet sind, ihre Rolle im Immunsystem haben, im Alltag nebenbei gedrückt werden können.

Bei den Füßen beklebe ich häufig die Punkte 1, 3, 5 und 6 mit Gitterpflaster, die für ca. €11.00 - auch Online - zu erhalten sind. Das fällt nicht auf und tut mir gut, stabilisiert meine Mitte, stärkt meine Nieren und damit meine Konstitution, reduziert Entzündungen, fördert eine Möglichkeit der Entgiftung.

Heute glaube ich zu wissen, was Störungen an Zehen für mich bedeuten können.

Ich habe starke Vermutungen, warum ich mich immer wieder an meinen großen Zehen verletzte oder mit meiner zweiten Zeh rechts irgendwo anstieß, ich vor mehr als 30 Jahren plötzlich einen unvergesslichen, fast unerträglichen, aufflackernden Schmerz im 4. Zeh rechts bekam, meine kleinen Zehen lange Zeit irgendwie deformiert waren.

Meine Deutungen fasse ich für Sie einfach und kurz zusammen:

Chronischer Stress hat meinen Kopf und über die Reflexzonen oder Meridiane meine beiden großen Zehen beeinflusst, mich aus meiner Mitte gebracht.

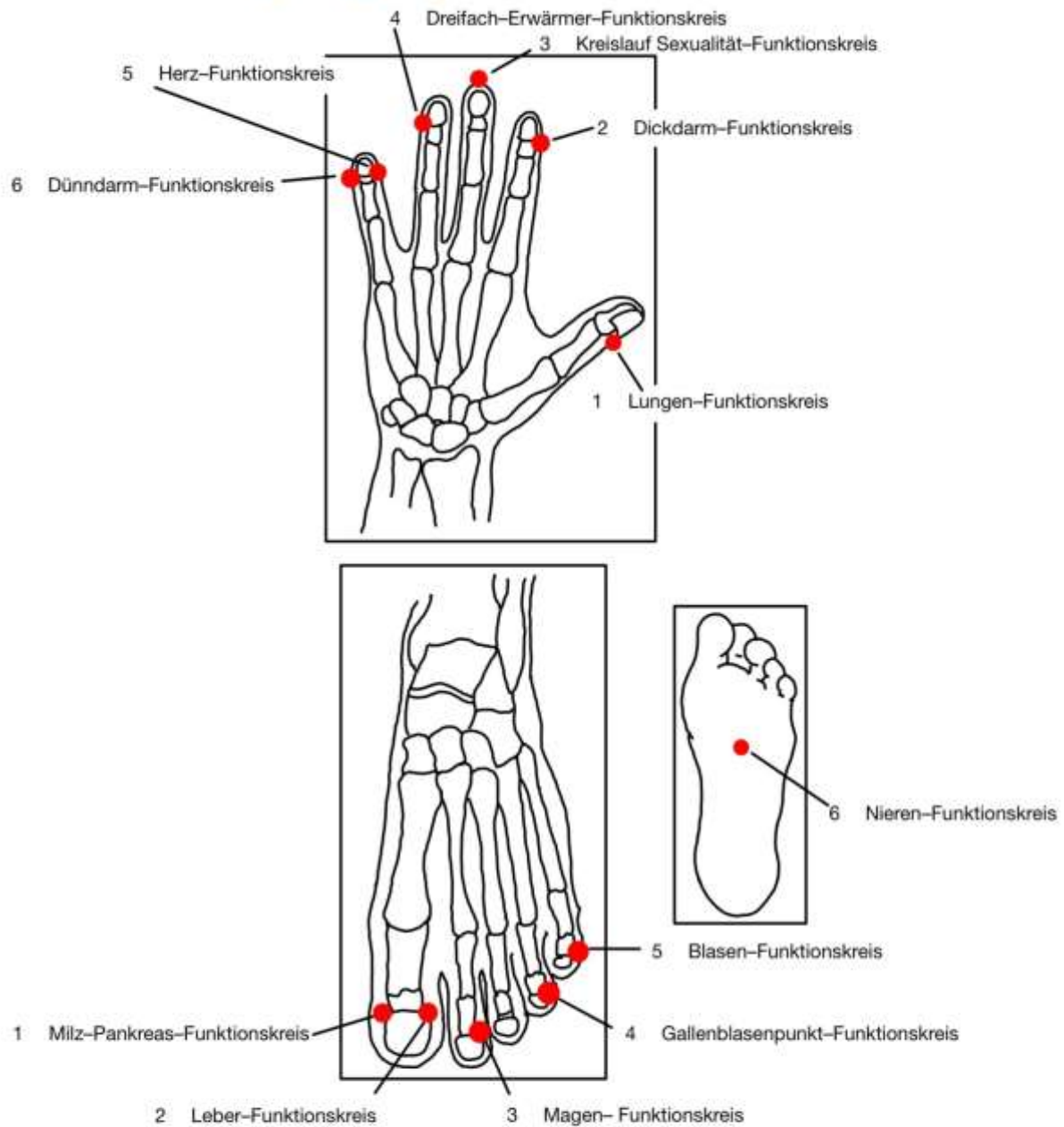
Der 2. Zeh rechts entspricht einer akuten Situation, die meine Mitte, den Magen und meine Zufriedenheit belastete.

Akute, nicht offensichtliche Störungen der Leber, auch Ärger, Frust oder Wut ließen meinen rechten 4. Zeh schmerzen. Übrigens begann das im Urlaub, bei einem Versuch mit meinem Mann Tennis zu spielen.

Meine nicht durch Schuhe verformten kleinen Zehen sehe ich heute in Bezug zu Stress und Entzündungen. Zum Glück sind diese Zeiten für mich vorüber.

Basics nach der TCM Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

Wunderpunkte zur ganzheitlichen Balance



Die Wunderpunkte sind ein Zugang zu den Funktionskreisen und balancieren körperlich und psychisch. Sie befinden sich auf der linken und rechten Körperseite symmetrisch.

Abbildung 4
Wunderpunkte an Händen und Füßen

Basics nach der TCM

Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

V. Body Clock Reset - Wiederherstellung der inneren Uhr

Einflüsse von außen oder innen, Stress, Schichtarbeit, Reisen durch mehrere Zeitzonen, Störungen der regulären Essens- oder Schlafzeiten, verschiedenen Krankheiten, Depressionen usw. wirken sich häufig auf die zirkadianen Rhythmen störend aus. Vermutlich ist es lohnend, sich der Möglichkeit bewusst zu sein, dass eine Balance der inneren Uhr Gesundheit und Wohlbefinden fördern kann.

Treten bestimmte Beschwerden immer wieder zur selben Zeit auf, dann ist das eventuell ein Hinweis, welcher Meridian gestört ist, bzw. wo der Körper versucht, sich zu reparieren.

Vielleicht spüren Sie selbst, ob Ihre innere Uhr außerhalb der Balance ist?

Wünschen Sie, mit einem Bluttest, mit Fragebögen, Messungen der Körpertemperatur, des Melatonins- und des Kortisol-Spiegels, Ihre zirkadianen Rhythmen zu erforschen?

Oder möchten Sie selbst Ihre innere Uhr balancieren?

Hier erhalten Sie einen einfachen Zugang zum individuellen Body Clock Reset, einer Balance der Meridiane über Akupressur (Abb. 5) und Übungen nach Dr. Chang (Abb. 6).

Bei Vorerkrankungen sprechen Sie sich bitte auch diesbezüglich mit Ihrem Therapeuten ab.

In Abb. 5 zeigt der innere Kreis die Uhrzeiten von 00:00h nachts bis 12:00h mittags an, der äußere Kreis die Zeiten von 12:00h bis 24:00h.

Um Ihnen die Balance zu erleichtern, finden Sie alle Akupunktur-Punkte zum Reset der inneren Uhr eingefügt.

Reset erfolgt durch die Akupunktur-Punkte der jeweiligen Felder zum angegebenen Zeitfenster.

Wie der Abbildung 5 zu entnehmen, ist zum Beispiel eine Störung nachts zwischen 1 und 3 Uhr mit Le 1 anzugehen (ein Wunderpunkt!). Eventuell mit Druck oder Gitterpflaster? Eine Störung des Magenfunktionskreises zwischen 7 und 8 Uhr wäre mit dem Akupunktur-Punkt Ma 36 anzugehen.

Falls Sie zum Reset die anschließenden 12 Übungen nach Dr. Chang bevorzugen, gestalten Sie die Übungsdauer nach Belieben, wie es für Sie passt, eventuell mit 9 Atemzyklen.

Basics nach der TCM

Selbsthilfe zur Balance mit Tabellen und Skizzen

12 Übungen nach Dr. Chang

1.	01:00-03:00h	Auf Nasenspitzen schielen, Fäuste geballt	
2.	03:00-05:00h	Auf Nasenspitzen schielen, Hände mit verschränkten Fingern an den Hinterkopf legen, mit den Zähnen klappern	
3.	05:00-07:00h	Schlagen der Himmelstrommel: mit Zeige- oder Mittelfinger auf Hinterkopf schnipsen	
4.	07:00-09:00h	Mit Oberkörper mehrmals weite Kreise in beide Richtungen ziehen	
5.	09:00-11:00h	Zähneputzen mit der Zunge, Speichel im Mund hin und her spülen und in drei Portionen schlucken	
6.	11:00-13:00h	Haut am Rücken, über den Nieren, reiben	
7.	13:00-15:00h	Konzentration auf ein visualisiertes Feuer in der Nabelregion	
8.	15:00-17:00h	Fäuste, wie Pedale, vor dem Körper bewegen	
9.	17:00-19:00h	Hände verschränken; Handflächen nach oben, über den Kopf, dehnen	
10.	19:00-21:00h	Versuchen die Zehen oder die Fußsohlen zu berühren; Beine innen und außen klopfen	
11.	21:00-23:00h	Wie 5. (9:00-11:00h)	
12.	23:00-01:00h	Wie 1. (01:00-03:00) + Afterschließmuskel anspannen währenddessen Atem anhalten (Aufrechte Körperhaltung)	

Abbildung 6
12 Übungen nach Dr. Chang