



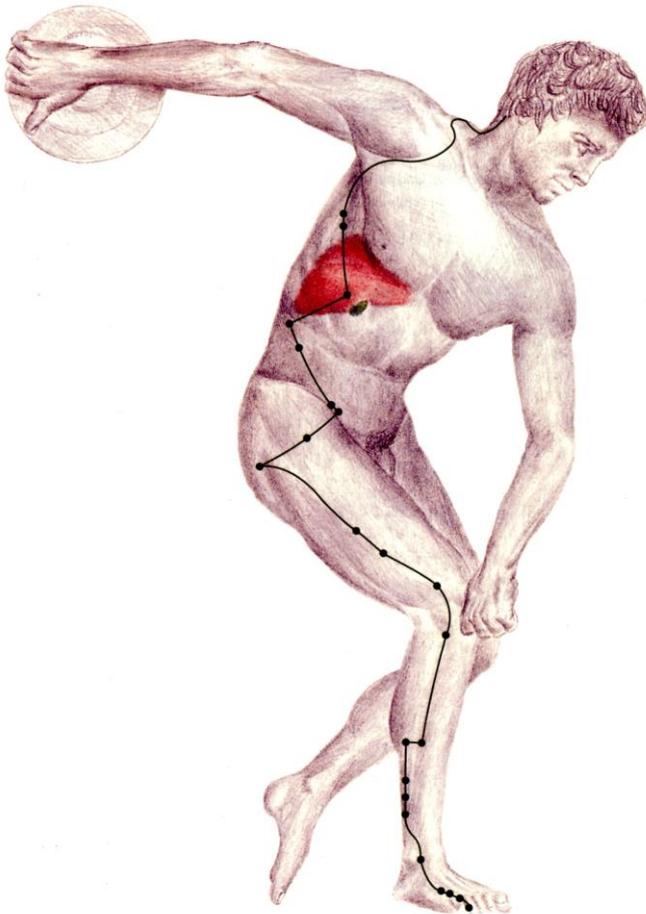
Balance VISIONÄRE

Dein Übungs-Heft

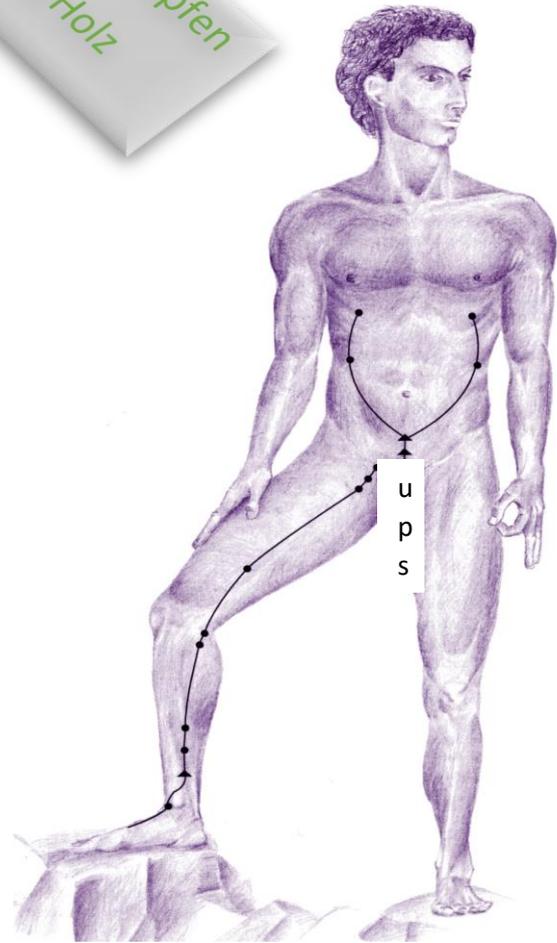


Energiebahnklopfen und
Qi Gong nach den 5 Elementen

Der Gallenblasen-Meridian



Der Leber-Meridian



Energiebahn klopfen
Element Holz

Das Klopfen auf dem Gallenblasen- und Leber-Meridian

1. Stell Dich in die Ausgangsposition, die Füße schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, den Rücken gerade, der Blick geht gradeaus! Gut so!
2. Atme dreimal tief ein und aus, konzentriere Dich auf den Atem. Schließe die Hände nun zu losen Fäusten. Beginne rechts und links seitlich des Pos locker zu klopfen. Mach es solange, bis Du das Gefühl hast, dass es gut ist.
3. Jetzt geht es ein wenig tiefer. Du klopfst rechts und links seitlich an den Beinen hinunter. Gerne auch etwas kräftiger, aber Du bestimmst immer die Intensität. Es darf und soll sich gut anfühlen.
4. Klopfe dann dem Gallenblasen-Meridian folgend abwärts, am Knie außen vorbei, den Unterschenkel entlang, außen am Knöchel vorbei, den Außenrist entlang bis zu der äußeren Spitze des vierten Zehs. Nun über den Spann zum Innenrist klopfen.

2 | Dein Übungsheft – Das Energiebahn klopfen! Fragen? Einfach melden: 02981 599 3603

Bald findest Du uns und unsere Angebote unter www.balance-visionaere.de!

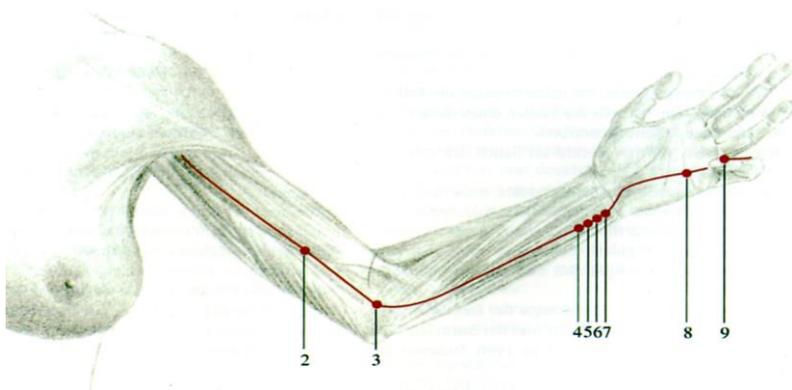
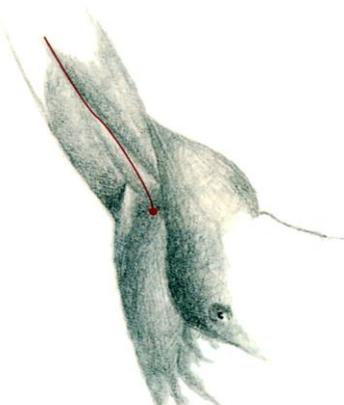
PS: Wir sind auch bei Facebook und Instagram zu finden! @balancevisionaere und @balance-visionaere

5. Dann klopfst Du aufwärts dem Leber-Meridian folgend. Du beginnst am großen Zeh, auf der Innenseite beim Nagelfalz Richtung Knöchel. Dann klopfst Du an der Innenseite des Knöchels vorbei den Unterschenkel hoch, an der Innenseite. Weiter dem Meridian-Verlauf folgend, klopfst Du auf der Innenseite des Oberschenkels entlang. Dann weiter entlang des Wurzel-Chakras (Schambereich/Leiste) Richtung Bauchnabel und verzweigst dann jeweils rechts und/oder links Richtung Rippenbogen und endest im Bereich der 6. Rippe (unter der Brust).

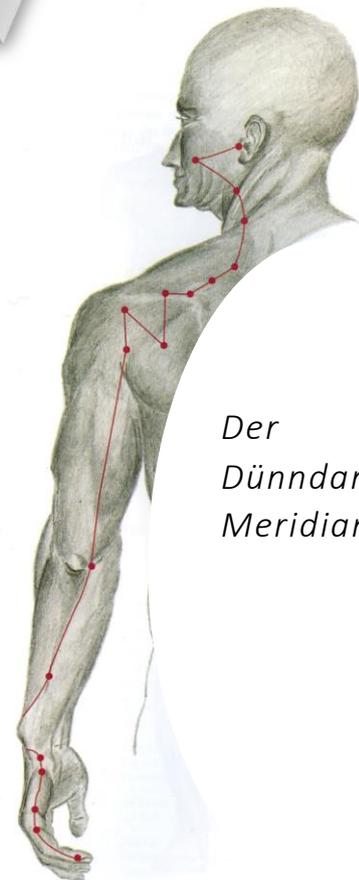


*Energiebahn klopfen
Element Feuer*

Der Herz-Meridian



*Der
Dünndarm-
Meridian*

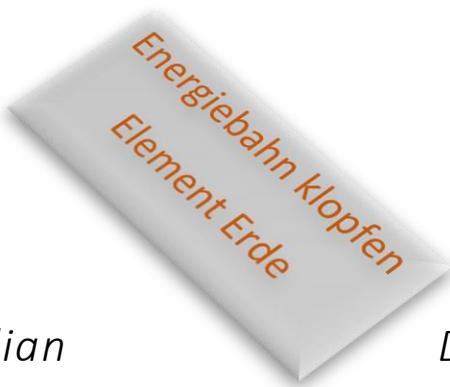


Herz- und Dünndarm-Meridian

1. Stell Dich in die Ausgangsposition, die Füße schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, den Rücken gerade, der Blick geht geradeaus! Gut so!
2. Atme dreimal tief ein und aus, konzentriere Dich auf den Atem. Schließe die Hände nun zu losen Fäusten. Du konzentrierst Dich nun auf den **Herzpunkt 1** (den Wohnsitz des Feuerprinzen), der liegt direkt am tiefsten Punkt in Deiner Achselhöhle, und beginnst zu klopfen. Mach es solange, bis Du das Gefühl hast, dass es gut ist.
3. Jetzt geht es zum **Herzpunkt 3** (Klein gewordenes Meer), dieser befindet sich in einer deutlich tastbaren Vertiefung an der Innenseite des Ellbogens, auf halber Strecke zwischen Beugefalte und „Musikantenknochen“. Diesen Punkt klopfst Du nun.
4. Dann fokussierst Du den **Herzpunkt 7** (Tor des Geistes). Er liegt in der Beugefalte des Handgelenks, unweit des „Erbsenbeins“. Du klopfst auch diesen, bis Du das Gefühl hast, dass es gut ist. Nun wie geht's Dir? Bist Du voll Energie und Tatendrang? Merkst Du einen Unterschied zu vorher?
5. Dann klopfst Du weiter auf dem **Dünndarm-Meridian**. Du beginnst am äußeren Nagelfalzwinkel des kleinen Fingers und klopfst/pressierst die Handkante entlang, weiter am Unterarm außen empor, passierst den Ellbogen (leicht innen) und dann aufwärts den Oberarm entlang auf der hinteren Seite nach oben. Weiter über die hintere Schulterregion, dann Richtung Halswirbelsäule am oberen Rand des Schulterblattes vorbei. Dann mit den Fingerspitzen Richtung Kopf seitlich den Hals hinauf Richtung Wange bis zum Nasenflügel und dann abschließend zum Ohr.

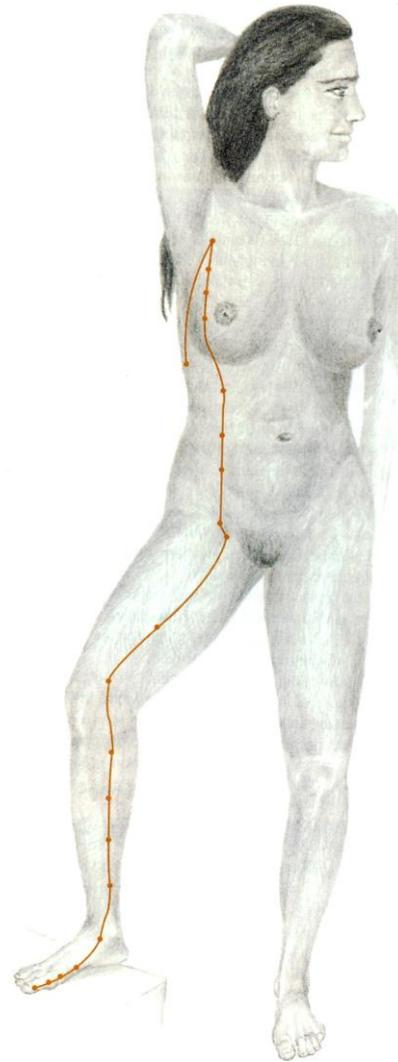
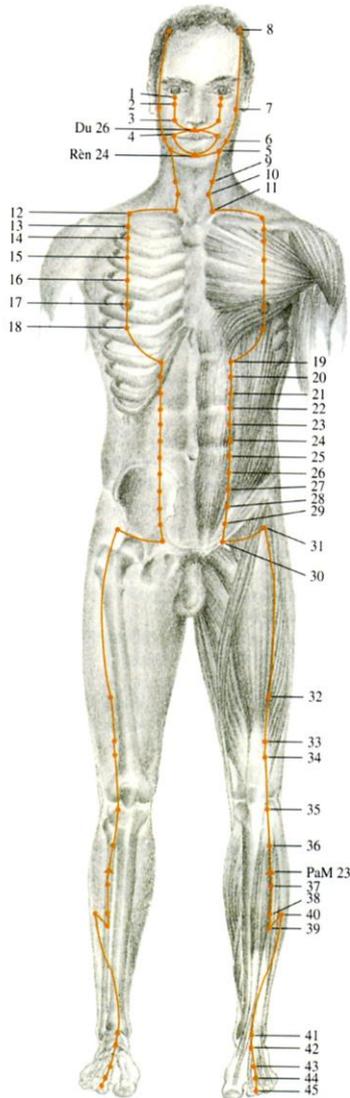
Wichtig!!! Den Herz-Meridian immer von oben nach unten klopfen!!!





Der Magen-Meridian

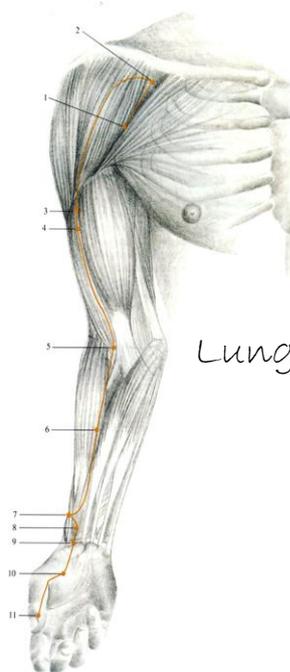
Der Milz-Meridian



Magen- und Milz-Pankreas-Meridian:

1. Stell Dich in die Ausgangsposition, die Füße schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, den Rücken gerade, der Blick geht geradeaus! Gut so!
2. Atme dreimal tief ein und aus, konzentriere Dich auf den Atem. Schließe die Hände nun zu losen Fäusten. Du konzentrierst Dich nun auf den Punkt **Magen 25** (Zentrum des Himmels). Du klopfst ca. 3 fingerbreit jeweils seitlich neben dem Bauchnabel.

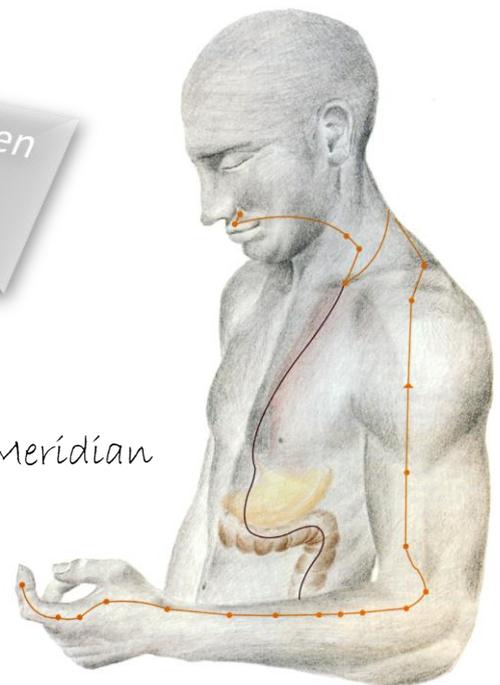
3. Dann klopfst Du auf beiden Seiten nach außen, um anschließend den Rippenbogen hoch und sofort wieder hinunter zu klopfen. Du kehrst zum Ausgangspunkt zurück und klopfst dann hinunter zur Leiste und von dort aus Richtung Oberschenkel-Vorderseite bis oberhalb des Knies.
4. Jetzt rechts und links am Knie vorsichtig vorbei klopfen, um dann wieder mittig zum Schienbein zu kommen und von dort hinunter Richtung Fuß zu klopfen. Über den Spann führt der Weg dann zu den Zehen, wieder zum Innenrist und schließlich auf der Milz-Bahn an der Innenseite der Beine wieder nach oben über die Leiste und den Bauch-Bereich bis unter den Brustkorb.



Lungen-Meridian

Energiebahn klopfen
Element Metall

Dickdarm-Meridian



Klopfen des Lungen- und Dickdarmmeridians

1. Stell Dich in die Ausgangsposition, die Füße schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, den Rücken gerade, der Blick geht geradeaus! Gut so!
2. Atme dreimal tief ein und aus, konzentriere Dich auf den Atem. Schließe die Hände nun zu losen Fäusten. Du konzentrierst Dich nun auf den Punkt **Lunge 1**. Wo? Wenn Du die Furche zwischen Schulter und vorderer Brustwand vom Schlüsselbein bis zum vorderen Ende der Achselfalte in 3 Teile teilst, dann befindet sich **Lu 1**

am Ende des mittleren Drittels, in einer deutlich tastbaren Vertiefung mitten in der Ansatzsehne des großen Brustmuskels. Dort beginnst Du zu klopfen/pressieren.

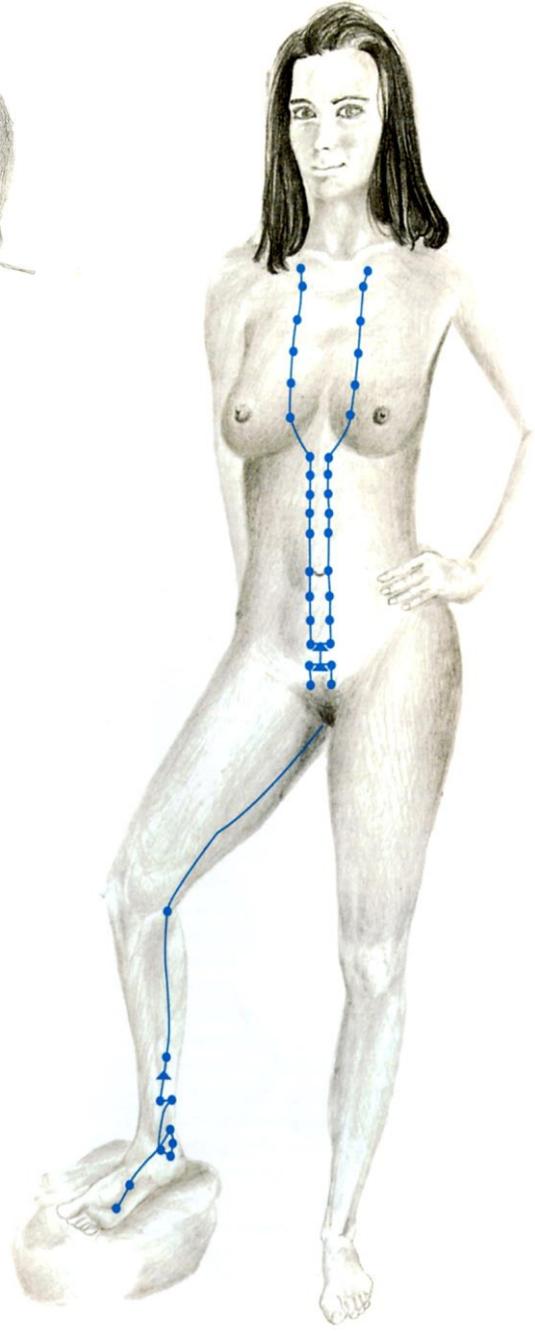
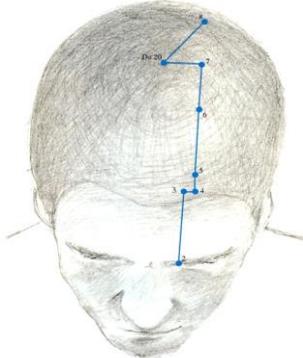
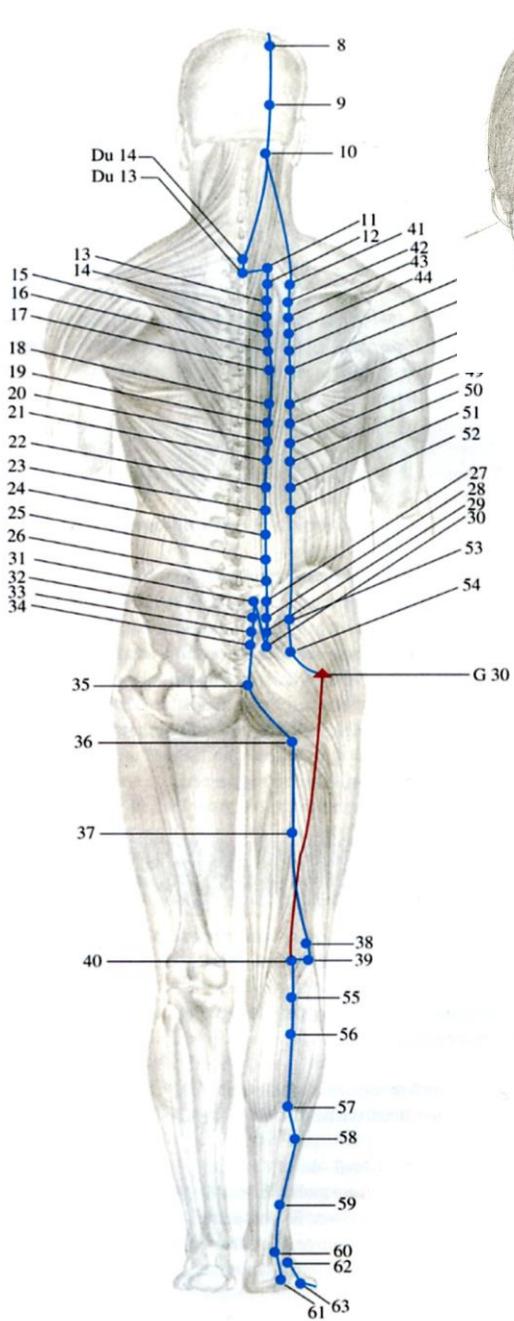
3. Du klopfst dann aufwärts, in der vorderen Schulterfurche bis knapp unter das Schlüsselbein. Dann nach außen, schräg über den vorderen Teil der Schulter und dann am Oberarm über den Bizeps-Muskel an der Innenseite entlang abwärts.
4. Anschließend weiter in die Ellenbeuge und Richtung Unterarm. Den Unterarm entlang, mittig weiter Richtung Handgelenk. Auf der Hand-Innenseite klopfst/pressierst Du über den Daumenballen zum Daumen und endest am inneren Nagelfalzwinkel.
5. Dann weiter über die innere Seite des Daumens bis zum Dickdarm-Punkt 4 (Meisterpunkt für Kopf und Gesicht). Dieser befindet sich am höchsten Punkt in dem fleischigen Gewebe zwischen dem 1. und 2. Mittelhandknochen (Kopfschmerz-Punkt).
6. Anschließend klopfst Du weiter auf der Außenseite des vorderen Unterarmes aufwärts bis zum Dickdarm-Punkt 10 (Drei Meilen der Hand). Er liegt 3 fingerbreit unter der Ellbogenfalte, auf einer Wölbung am Unterarm. Dem Meridian-Verlauf folgend klopfst Du, ziemlich mittig, aufwärts bis zum Di-Punkt 14. Dieser liegt an der Außenseite des Oberarmes am Übergang zur Schulter. Durchaus auch einige Zentimeter rechts und links klopfen. Der Meridian führt dann über die Schulter Richtung Halswirbel.
7. Vom Halswirbel kommend gehst Du zum Dickdarm-Punkt 20 (Himmlicher Duft) in der Nasolabialfalte, in Höhe des Mittelpunktes des Nasenflügels. Diesen Punkt pressierst Du vorzugsweise wieder mit den Zeigefingern, jeweils rechts und links des Nasenflügels. Am besten ein bisschen abwärts kreisend, das löst evtl. vorhandene Stauungen in diesem Bereich (auch gut zum Schnupfenlösen).



Energiebahn klopfen
Element Wasser

Der Blasen-Meridian

Der Nieren-Meridian



8 | Dein Übungsheft – Das Energiebahn klopfen! Fragen? Einfach melden: 02981 599 3603

Bald findest Du uns und unsere Angebote unter www.balance-visionaere.de!

PS: Wir sind auch bei Facebook und Instagram zu finden! @balancevisionaere und @balance-visionaere

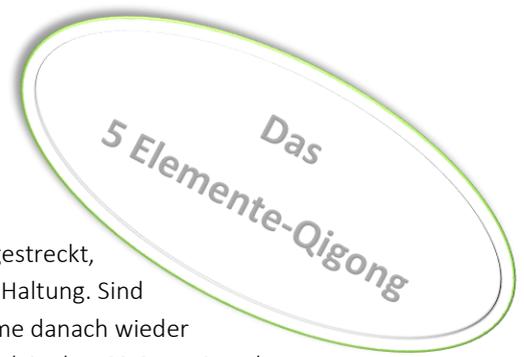
Der Blasen-Meridian

1. Stell Dich in die Ausgangsposition, die Füße schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, den Rücken gerade, der Blick geht geradeaus! Gut so!
2. Atme dreimal tief ein und aus, konzentriere Dich auf den Atem und auf den Blasen-ME. Er entspringt am inneren Augenwinkel/Nasenwurzel. Du massierst den diesen Punkt mit kreisenden Bewegungen mit dem Zeigefinger. Anschließend wird das gesamte Gesicht mit den Fingerspitzen wie Regentropfen abgeklopft. Es geht weiter hinaus über die Stirn zum Scheitelpunkt. Klopfe mit den Fingerspitzen nun einfach den gesamten Kopf ab, Dies entspannt den Geist. Anschließend geht es den Nacken hinunter. Bitte vorsichtig klopfen, nicht zu fest.
3. Im Nacken am Blasenpunkt 10 teilt sich der Meridian in 2 Äste. Dieser Punkt lässt sich erspüren in einer deutlichen Vertiefung im Nacken, jeweils leicht seitlich. Bis hierher lässt sich das Blasen-Meridian auch wunderbar klopfen. Anschließend können Partner rechts und links von der Wirbelsäule abwärts klopfen. Wenn Du alleine bist, dann setzt Du einfach so hoch wie es noch bequem ist an der Wirbelsäule an und klopfst ebenfalls abwärts Richtung Kreuzbein.
4. Den Kreuzbein-Bereich großflächig klopfen, da dort häufig Belastungen und Blockaden sitzen und zu Beschwerden führen können. Anschließend einfach über den Po weiter abwärts klopfen mittig an der Rückseite der Beine entlang Richtung Kniekehle. An der Kniekehle ruhig ein wenig länger klopfen, da auch dort oft Energie-Staudämme entstehen.
5. An der Unterschenkelrückseite klopfst Du weiter Richtung Ferse, dort weichst Du nach rechts und links aus zum Außenrist und klopfst bis zum kleinen Zeh. Von dort dann weiter über den Spann zum Innenrist. Weiter geht es auf dem Nieren-Meridian vom Innenrist hinauf erneut an der Innenseite der Beine bis zur Leiste und von dort über den Bauch zum Brustkorb.



Wichtig:

Bitte nach jeder Übung nachspüren, zur Ruhe kommen, atmen. So pflegst Du das Yin (Passivität) und das Yang (Aktivität) perfekt und kommst in Balance!!!



Das Element Holz

Zunächst weckst Du das Qi, in dem Du beide Hände parallel nach oben und vor Deinen Körper führst, die Arme sind nicht ganz ausgestreckt, die Handflächen sind locker, die Schultern bleiben in entspannter Haltung. Sind die Arme auf Brusthöhe, stellst Du die Hände auf und lässt die Arme danach wieder sinken. Mache drei bis sechs Wiederholungen. Kehre danach zurück in den Qi-Gong-Stand.

Nun schöpfst Du mit beiden Händen Energie. Stell Dir dabei eine Quelle mit kristallklarem Wasser vor Dir vor. Bei jedem Schöpfen kannst Du leicht in die Knie gehen.

Hebe die Hände bis auf Brusthöhe. Die Handflächen formen eine Schale.

Führe nun den linken Arm langsam nach vorne, den rechten Arm gleichzeitig nach hinten. Die Hüfte bleibt stabil nach vorne gerichtet, der Blick folgt dem hinteren Arm. Du schaust über die Fingerspitzen in die Ferne.

Jetzt führst Du beide Arme auf dem gleichen Weg wieder zurück, bis sie auf der Höhe des Brustkorbes wieder zusammenkommen und Du wieder die Schale formst. Kurze Pause.

Nun führst Du den rechten Arm mit der Handfläche nach vorne, der linke Arm bewegt sich nach hinten. Diese Bewegungsfolgen solltest Du so oft wiederholen, wie es sich gut anfühlt. Meine Empfehlung sind aber mindestens 3 Wiederholungen. Nachspüren im Qi Gong-Stand!!!

Das Element Feuer

Ausgangsposition ist wieder die Qi Gong-Stellung, in der Du nach dem Holz-Element ohnehin schon stehst!

Jetzt schöpfst Du mit beiden Händen wieder pure Energie aus dem kristallklaren Wasser und kreuzt die Arme vor dem Brustkorb.

In einem weiten Bogen führst Du beide Arme nun wieder rechts und links nach unten. Wie ein Adler, der seine Flügel ausbreitet, öffnest Du nun beide Arme weit ausladend nach außen und oben. Die Handflächen sind locker, die Schultern entspannt. Der Brustkorb öffnet sich, das Herzfeld wird weit. Während dieser Bewegung kannst Du tief einatmen, wenn Du magst.

Du siehst jetzt ein wenig so aus wie die Statue am Zuckerhut. Du bist jetzt groß und stark, Du bist präsent und spürst Deinen ganz persönlichen Raum in Dir und um Dich herum. Atme jetzt tief ein und aus bis in die Lungenspitzen.

Bleib so lange in dieser Position, wie es sich gut anfühlt, danach senkst Du die Arme langsam wieder nach unten und Richtung Körper.

Ohne Pause schöpfst Du nun wieder Energie aus dem Wasser und wiederholst diese Übung so oft Du magst.

Danach kehrst Du in den Qi Gong-Stand zurück.

Das Element Erde

Aus dem Qi Gong-Stand hebst Du die Hände wie beim Wecken des Qi aus der Holz-Übung. Auf Brusthöhe breitest Du nun die Arme nach rechts und links aus und weitest damit den Brustkorb. Die Ellenbogen sind auf Höhe der Arme in einer Linie.

Nun stellst Du Dir vor, einen Energiestab zwischen Deinen beiden Handflächen zu haben. Diese Stange ist pure Energie, sie glüht förmlich wie gerade aus dem Hochofen gezogen. Die Handflächen zeigen zueinander. Ganz langsam bewegst Du nun die Handflächen aufeinander zu und stellst Dir dabei vor, diesen Energiestab zusammenzudrücken. Je näher sich Deine Handflächen kommen, desto stärker wird die Energie.

Kurz bevor sich Deine Handflächen berühren, führst Du sie aneinander vorbei und legst Deine rechte Hand auf Deiner linken Schulter sowie Deine linke Hand auf Deiner rechten Schulter ab. So umarmst Du Dich innig.

Bleib so lange in dieser Position, wie es sich gut anfühlt.

Du öffnest die Position, in dem Du einen weiten Bogen machst wie eine aufgehende Sonne. Tipp: mindestens 3 Wiederholungen!!!

Abschließend wieder in die Grundposition, den Qi Gong-Stand.

Das Element Metall

Aus der Grundposition schöpfst Du wieder Energie aus dem See. Führe die Hände über Kreuz bis auf Brusthöhe wie bei der Feuer-Übung. Nun zeigen die Handflächen vom Körper weg.

Jetzt schiebst Du beide Arme mit den gekreuzten Handgelenken sanft von Deinem Körper weg. Es entsteht eine Abwehrhaltung, die Arme sind leicht gebeugt. Sanfte Abgrenzung.

Drehe in dieser Position nun die Handflächen zu Dir, die Handgelenke bleiben über Kreuz. Führe nun die Arme an Deinen Körper, die Hände legst Du auf Deinen Brustkorb.

Wiederhole nun sowohl die Abwehr- als auch die Zeit-Bewegung so oft es sich für Dich gut anfühlt. Danach löst die Position mit einem großen Bogen auf und kehrst in die Grundposition zurück.

Das Element Wasser

Aus der Grundstellung schöpfst Du wieder Energie aus dem kristallklaren See. Die linke Hand positionierst Du vor Deinen Brustkorb, der Daumen zeigt zum Brustkorb. Die rechte Hand positionierst Du genau dahinter (wie beim „Nase machen“).

Jetzt führst Du die Hände in dieser Position bis auf Höhe Deines Scheitels. Dabei zeigen die Daumen weiter zum Körper, die linke Hand ist deinem Körper näher, bei den Wiederholungen wechselst Du die Position der Hände.

Nun ziehst Du in einer langsamen Bewegung von oben nach unten neue Energie, Gelassenheit, Heilung, Gesundheit oder was immer Du möchtest vom Scheitelpunkt über die Körpermitte in Dein Energiezentrum, das drei Fingerbreit unter Deinem Bauchnabel liegt und sich über Deine Impulse freut.

Am Energiezentrum angekommen, wiederholst Du diese Übung so oft Du möchtest. Abschließend führst Du beide Arme wieder locker rechts und links an Deine Körperseite und gehst in die Grundposition.

Auch bei diesen Übungen kannst Du zwischendurch Pausen machen. Du musst nicht immer alle Übungen hintereinander machen, auch Einzelübungen sind wirksam. Es geht um Achtsamkeit, tue also genau das, was Dir guttut! Viel Spaß!

Hey Du,

wir würden uns sehr freuen, Dich wiederzusehen! Wenn Du Fragen hast nach diesem Workshop oder zu den Seminaren 2022, dann melde dich einfach bei uns! Auf unserer Webseite unter www.einfach-wohlfuehlen.com findest Du bis alle zurzeit relevanten Infos in Corona-Zeiten. Wir sind aktuell dabei, uns, unser Programm und unser kleines Unternehmen komplett neu aufzustellen. Deshalb bitten wir um Verständnis, dass in dieser Übergangsphase und zudem in Corona-Zeiten nicht alles perfekt ist. Wir versprechen Dir aber, dass 2022 ein echt schönes Programm auf vielen Ebenen auf Dich warten wird!

Bald findest Du uns dann im Web unter

www.balance-visionaere.de

und natürlich auf Facebook und Instagram!

Warum dieser komplette Relaunch? Weil Auszeiten zwar immer ein wichtiger Bestandteil unserer Angebote sein werden, wir aber eine viel größere und umfassendere Botschaft als „Balance-Visionäre“ mit Dir teilen und genießen möchten in Zukunft!

Gerne informieren wir Dich auch regelmäßig über unseren Newsletter per Mail über unsere Angebote und Seminare! Meld dich einfach über unsere Webseite dafür schnell und unkompliziert an! Zudem hast Du auch die Möglichkeit, Dich mit uns über unsere Whatsapp-Gruppe zu verbinden! Diese Gruppe ist einfach, kostenlos, datensicher und garantiert Dir, immer auf dem neuesten Stand zu sein! Zudem versenden wir über den Newsletter sowie über unsere Social Media-Kanäle unregelmäßig Achtsamkeits-Impulse für den Alltag! Bei Facebook findest Du uns unter www.facebook.com/balancevisionaere und bei Instagram unter www.instagram.com/balance-visionaere!!!

Wir freuen uns auf Dich und über jede Nachricht!



Nicole & Ralf