

## Klopfübungen gegen den Verlauf der Meridiane

### Qi Gong Stand

Mit der offenen Handfläche klopfen,  
Ausnahme an den Nieren mit lockeren Handgelenken und der Rückseite der Finger klopfen.

1. am locker ausgestreckten Arm von den Fingerspitzen an der Handinnenfläche zur Schulter und vorne am Oberkörper nach unten bis zur Hüfte - Seitenwechsel
2. gleichzeitig mit beiden Händen von den Hüften an der Körpervorderseite nach unten, vorne über die Oberschenkel bis zu den Füßen
3. um die Füße herum und von den Fersen an der Körperrückseite nach oben bis zum Po und weiter bis zu den Nieren, dort sanfter mit lockerem Handgelenk
4. die Schulter klopfen, den ausgestreckten Arm von der Schulter an der Außenseite über Handrücken zu den Fingerspitzen
5. am gleichen ausgestreckten Arm vom Kleinfinger bis zur Achsel, - Seitenwechsel erst von der Schulter zum Handrücken und Fingerspitzen und zurück vom Kleinfinger zur Achsel
6. mit beiden Händen an den Innenseiten der Beine nach unten zu den Zehen
7. um die Füße herum und an den Außenseiten der Beine nach oben, bis zur Taille, Brust und unter das Schlüsselbein
8. die Schulter klopfen und den Arm bis zum Daumen, Zeigefinger, -- Seitenwechsel
9. Handgelenke abwechselnd reiben