

- *TIAO SHEN GONG [tiao schen gung] = ÜBUNG ZUR HARMONISIERUNG DES GEISTES. TIAO = harmonisieren; SHEN = Geist, Gemüt; GONG = Übung.*

Einführung

- ➔ *TIAO SHEN GONG ist eine KOPF- UND NACKEN-MASSAGE. Sie wirkt auf der physischen Ebene durch Förderung der Durchblutung und Lösen von Muskelverspannungen, auf der psychischen Ebene belebend und den Geist harmonisierend.*

Der Kopf hat besonders im Bereich des Schädeldaches und im Bereich des Nackens sehr viele Qi-Punkte. Unterhalb des Schädeldaches liegt das Gehirn, genauer das Großhirn, unterhalb des Nackenbereiches liegt das Klein- bzw. Stammhirn. Im Bereich des Gesichtes sind vier Meridianübergänge, das heißt hier enden und beginnen acht Meridiane. Bis auf den Diener-Meridian sind dies alle sieben Yang-Meridiane des Körpers. Durch diese Übung, durch die Massage des Schädelbereichs, des Nackens und des Gesichtes werden gezielt sämtliche Qi-Punkte und damit auch die zugehörigen Meridiane aktiviert.

- *Der DICKDARM-MERIDIAN verläuft von der Schulter her kommend diagonal über den Hals und über die Wange am Mundwinkel vorbei und endet am Qi-Punkt YING XIANG = BEGRÜSSUNG DES DUFTES, der in der Vertiefung am unteren Rand des Nasenflügels liegt. Er setzt sich im Magen-Meridian fort.*
- *Der MAGEN-MERIDIAN beginnt mit dem Punkt CHENG QI = GEFÄß DER TRÄNEN am unteren Rand der Augenhöhle unterhalb der Pupille, läuft über das Gesicht senkrecht nach unten, am Unterkiefer entlang und über den Hals zum Schlüsselbein hinunter. Am Unterkiefer zweigt ein kurzer Ast ab, der sich über den Kieferwinkel zur Schläfe bis in die Ecke des Haaransatzes hinaufzieht zum Qi-Punkt TOU WEI = ECKE DES KOPFES.*
- *Der DÜNNDARM-MERIDIAN verläuft vom Zentrum des Schulterblatts her kommend diagonal über den Nacken, den Kieferwinkel und die Wange zum Qi-Punkt QUAN LIAO = WANGEN-HÖHLE unterhalb des Jochbeins, macht einen Knick und endet dann am Punkt TING GONG = PALAST DES HÖRENS vor dem kleinen Ohrknorpel (Tragus). Er setzt sich im Blasen-Meridian fort.*
- *Der BLASEN-MERIDIAN beginnt mit dem Qi-Punkt JING MING = KLÄRES AUGE am inneren Augenwinkel und läuft dann über den Schädel, zweifingerbreit beiderseits der Mittellinie des Kopfes und über den Nacken zum Rücken. Ein weiterer wichtiger Qi-Punkt des Blasen-Meridians ist YU ZHEN = JADEKISSEN direkt über dem oberen Rand der Nackengrube zweifingerbreit beiderseits der Kopfmittellinie.*
- *Der DREIFACHE-ERWÄRMER-MERIDIAN kommt von der Schulterrückseite, verläuft schräg über den Nacken zum Qi-Punkt YI FENG = SCHUTZSCHILD VOR DEM WIND, einer Grube hinter dem Ohr läppchen, dann der Kontur des Ohres folgend am Haaransatz entlang nach vorn zum Punkt ER MEN = PFORTE DES OHRES, einer Vertiefung am Vorderrand des Ohres etwas oberhalb des kleinen Ohrknorpels (Tragus) und schließlich über die Schläfe zum Qi-Punkt SI ZHU KONG = GRUBE DES SEIDENBAMBUS, eine Vertiefung neben dem äußeren Ende der Augenbraue. Er setzt sich im Gallenblasen-Meridian fort.*
- *Der GALLENBLASEN-MERIDIAN beginnt mit dem Qi-Punkt TONG ZI LIAO = HÖHLE DER PUPILLE neben dem äußeren Augenwinkel, verläuft dann zu beiden Seiten des Schädels in fünf Zickzackbögen und schließlich hinter dem Kopfwendemuskel nach unten zur Schulter. Wichtige Qi-Punkte sind: YANG BAI = WEISS DES YANG einen Fingerbreit über der Mitte der Augenbraue. FENG CHI = WINDTEICH direkt unterhalb des Schädelrandes und auf einer Linie*

mit dem Ohrläppchen zwischen den vertikal verlaufenden Strängen des Kopfwendemuskels und des Trapezmuskels. JIAN JING = SCHULTERBRUNNEN in der Vertiefung am höchsten Punkt der Schulter einfingerbreit neben dem Halsansatz etwas hinter der Schultermittellinie.

- Der LENKER-MERIDIAN verläuft auf der Mittellinie des Kopfes vom Rücken her kommend über den Schädel, die Stirn und die Nase bis zur Oberlippe. Wichtige Qi-Punkte sind: FENG FU = RESIDENZ DES WINDES an der tiefsten Stelle der Nackengrube direkt unterhalb des Schädelrandes. BAI HUI = HIMMELSTOR, wörtlich TREFFPUNKT VON HUNDEERTEN, am höchsten Punkt des Schädels. YIN TANG = STEMPELHÄLLE, das Dritte Auge, ein Qi-Zentrum in der Mitte zwischen den Augenbrauen. (Der Yin Tang wird in der Akkupunktur nicht dem Lenker-Meridian zugeordnet, sondern als Extrapunkt 1 bezeichnet). REN ZHONG = MITTE DES MENSCHEN unterhalb des Nasenansatzes auf der Furche zwischen Nase und Oberlippe.
- Der DIENER-MERIDIAN verläuft auf der Mittellinie des Körpers auf dessen Vorderseite über die Kehle und das Kinn bis zur Unterlippe. Wichtige Qi-Punkte sind: CHENG JIANG = BREIFÄNGER in der Falte zwischen Unterlippe und Kinn. LIAN QUAN = QUELLE IM WINKEL oberhalb des Adamapfels im Winkel von Hals und Kinn.
- ➔ Fast alle Punkte des Schädels, des Nackens und des Gesichtes, die durch diese Massage stimuliert werden, also auch die oben nicht beschriebenen, wirken bei Kopfschmerzen verschiedenster Art; Augenerkrankungen und Augenschmerzen; Ohrenerkrankungen, Schwerhörigkeit und Ohrenscherzen; verstopfter Nase, Schnupfen und Erkältungskrankheiten; Nackenverspannungen; Schlaflosigkeit; auch bei Apoplexie, Krampfanfälle, Lähmungen.

Einleitende Übung

Ausgangsposition Sitzend, wer es gewohnt ist auf dem Boden mit überkreuzten Beinen. Der Oberkörper ist aufrecht, der Kopf *schwebt*.

Ansonsten ist es gut auf einem Stuhl zu sitzen. Man setzt sich dabei so auf den Stuhl, daß nur das Gesäß die Sitzfläche des Stuhles berührt und so die Beinmuskulatur entspannen kann. Die Sitzfläche sollte möglichst so hoch sein, daß die Oberschenkel waagrecht sind. Die Füße stehen parallel, etwa schulterbreit auseinander, so daß die Knie weder nach außen noch nach innen fallen.

Auch in Grundhaltung stehend ist möglich.

- ➔ Das Sitzen auf einem Stuhl hat den Vorteil, daß die Fußsohlen mit dem Boden direkt in Kontakt sind, und daß es für die meisten im Westen aufgewachsenen Menschen viel entspannter ist, so zu sitzen. Die Verbindung zum Yin-Qi der Erde erfolgt wie beim Stehen über den zentralen Qi-Punkt der Fußsohle, die SPRÜDELNDE QUELLE. Der ganze Körper mit seinen Extremitäten ist angesprochen, und damit der GROSSE KREISLAUF der zwölf Meridiane.
- ➔ Das Sitzen auf dem Boden wiederum hat den Vorteil des unmittelbaren Kontaktes des HUI YIN, unseres Wurzelzentrums, mit dem Boden. Der HUI YIN, auch PFORTE VON LEBEN UND TOD genannt, ist ja unsere energetische Öffnung zur Erde, unsere Verbindung zu Geburt und Tod, die Wurzel unserer Herkunft, unsere Verbindung zur Materie, zum Yin. Darüberhinaus ergibt diese Haltung eine körperliche und energetische Konzentration auf den Rumpfbereich des Körpers, der KLEINE KREISLAUF ist angesprochen.

3x Xü Xi.

3x Kai He.

Hauptübungen**1. Die Kopfhaut stimulieren**

Die Hände locker hängend nach oben heben und in Höhe des Haaransatzes zum Kopf hin drehen; die Ellbogen hängen dabei entspannt vor dem Körper, das heißt sie sollen nicht nach außen gerichtet sein.

→ *Die Bewegung der Hände nach oben zum Kopf erfolgt beiläufig, ohne Führung und ohne Aufmerksamkeit auf die Hände oder die Bewegung zu richten; so wird vermieden, Qi mit nach oben zum Kopf zu führen.*

Krallenhände formen, das heißt alle fünf Finger jeder Hand sind krallenförmig gebogen und gespreizt; sie werden auf die Kopfhaut aufgesetzt und ziehen diese ein wenig zusammen, vom vorderen Haaransatz ausgehend *zehnspurig* bis zum hinteren Haaransatz. Die Daumen wandern dabei von den Schläfen oberhalb der Ohren entlang nach hinten.

Den Kopf ein wenig nach hinten beugen, um die Nackenmuskeln zu entspannen, und die beiden Muskelstränge, in acht Schritten nach unten gehend, mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger fassen und ausziehen.

Dann die Hände im Nacken wenden und mit den Handrücken über den Hals am Kinnansatz entlang nach vorn streichen bis die Handrücken aneinanderliegen. Dann die Hände in einer lockeren Außendrehung wieder zur Stirn heben.

Wiederholungen 3x. Auch 6x oder 9x sind möglich.

Zum Abschluß die Hände mit aneinanderliegenden Handrücken vom Hals zum *Dan Tian* hinunterziehen. Die Fingerspitzen zeigen dabei nach oben, ein wenig zum Körper hin geneigt.

Zwischenabschluß 3x Kai He

Wirkung *Die Durchblutung der Kopfhaut wird angeregt, alle Nervenenden im Schädelbereich werden sanft stimuliert und der Nackenbereich entspannt. Diese Übung ist die Grundlage für die Entspannung im Schädel- und Nackenbereich und somit die Vorbereitung für die folgenden Übungen.*

Für sich allein wirkt diese Übung vor allem gegen Kopfschmerzen, besonders gegen Kopfschmerzen, die vom Nacken und Hinterkopf ausgehen, und allgemein gegen Verspannungen im Nackenbereich.

2. Die Haare mit zehn Fingern kämmen

Die Hände wie bei der ersten Übung nach oben heben.

Wieder *Krallenhände* formen und am vorderen Haaransatz entlang aufsetzen; die Fingerkuppen mit Druck *zehnspurig* durch das Haar hindurch auf der Kopfhaut entlang bis in den Nacken ziehen, die Daumen streichen dabei von den Schläfen über dem Ohransatz entlang.

Dann werden die Hände mit noch immer aufgesetzten Fingerkuppen seitlich am Haaransatz über dem Ohr entlang wieder nach vorn zur Stirn geführt, *einspurig*, das heißt hintereinander.

Zum Schluß *die Haare glattstreichen*, das heißt noch einmal mit der ganzen Handflächen über den Kopf streichen. Dann die Hände im Nacken wenden und mit den Handrücken über den Hals nach vorn streichen und die Hände in einer lockeren Außendrehung wieder zur Stirn heben.

Anzahl 9x *die Haare kämmen*, 1x *die Haare glattstreichen*.

Wiederholungen 3x. Auch 6x oder 9x sind möglich.

Zum Abschluß die Hände mit aneinanderliegenden Handrücken vom Hals zum *Dan Tian* hinunterziehen.

Zwischenabschluß 3x Kai He

Wirkung *Die Durchblutung der Kopfhaut wird mehr in die Tiefe gehend angeregt, und bei kontinuierlichem Üben auch grundlegend verbessert. Die Gehirntätigkeit wird angeregt und auf lange Sicht die Leistung des Gedächtnisses gesteigert. Vor allem der Blasen-, Gallenblasen- und der Dreifache-Erwärmer-Meridian werden stimuliert, daneben auch der Lenker-Meridian.*

Auf der psychischen Ebene wirkt diese Übung stark beruhigend und harmonisierend, vor allem bei heftigen Emotionen, also bei Aufregung, bei Wut und Ärger. Zur Steigerung der beruhigenden Wirkung kann man die Hände auch nach jedem Durchgang bis zum Dan Tian hinunterführen.

3. Das Gesicht mit den Fingerspitzen abklopfen

Die Hände wie vorher nach oben heben und in Höhe des Haaransatzes zum Kopf hin drehen. Die Finger sind locker gebeugt und ein wenig gespreizt, die Fingerkuppen waagrecht nebeneinander; die Daumen sind beim Abklopfen nicht beteiligt.

Mit den Fingerkuppen wird nun das Gesicht sanft abgeklopft. Unterhalb des Haaransatzes beginnen, von der Mitte der Stirn ausgehend zu den Schläfen wandern und jeweils etwas tiefer wieder zurückgehen. So wird das ganze Gesicht zeilenweise von oben nach unten abgeklopft, von der Stirn über die Augenbrauen, die Ränder der Augenhöhlen, auch sanft die Augenlider, die Wangen, unterhalb der Nase, über den Mund bis zum Kinn.

→ Die Klopfbewegung erfolgt weich aus den Handgelenken heraus, die Unterarme hängen dabei entspannt vor dem Körper nach unten, der Kopf schwebt, die Halsmuskulatur ist gelöst

➔ Empfindliche und schmerzhaft Stellen werden besonders intensiv behandelt. Bei Augenerkrankungen, Nebenhöhlen- oder Stirnhöhlenerkrankungen, bzw. der Neigung dazu, diese Stellen ebenfalls besonders intensiv behandeln, bei Diabetes den **BREIFÄNGER**, ein Qi-Punkt des Diener-Meridians in der Falte zwischen Unterlippe und Kinn.

Dann die Hände in einer lockeren Außendrehung wieder zur Stirn heben.

Wiederholungen 3x. Auch 6x oder 9x sind möglich.

Zum Abschluß die Hände mit aneinanderliegenden Handrücken vom Hals zum *Dan Tian* hinunterziehen.

Zwischenabschluß 3x Kai He

Wirkung Die Durchblutung der gesamten Gesichtsmuskulatur wird sanft angeregt, und die Nervenenden im Bereich der Gesichtshaut stimuliert. Alle in der Einleitung beschriebenen Meridiane und ihre Wirksysteme werden angesprochen.

Diese Übung wirkt vor allem gegen Kopfschmerzen, die von der Stirn und dem vorderen Kopfbereich ausgehen, bei akuten und chronischen Augen- und Ohrenerkrankungen, bei Schnupfen und Erkältungskrankheiten, bei Nebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündung, bei Trigeminusneuralgie, unterstützend bei der Behandlung von Diabetes.

4. Den Kleinen Kreislauf schließen und den Nacken reiben

Die Hände wieder nach oben heben und diesmal in Höhe des Kinns zum Kopf hin drehen. Die Mittelfingerkuppen der beiden Hände auf den *Ren Zhong* = *Mitte des Menschen* unterhalb der Nasenwurzel aufsetzen, die beiden Fingerkuppen der Daumen auf *Lian Quan* = *Quelle im Winkel* oberhalb des Adamapfels im Winkel von Hals und Kinn.

→ Durch das Aufsetzen der Mittelfinger und der Daumen auf die Qi-Punkte MITTE DES MENSCHEN und QUELLE IM WINKEL werden Lenker- und Diener-Meridian von der Außenseite her verbunden, das heißt der KLEINE KREISLAUF geschlossen; gleichzeitig werden diese beiden Punkte nahe den Enden der beiden Leitbahnen stimuliert.

Einatmen

Die linke Hand bleibt liegen, die rechte Hand streicht diagonal über Nase und das linke Auge bis hinter das linke Ohr. Dort wird die Hand gedreht und dabei der ganze Arm über den Kopf hinweg gehoben, so daß die Fingerspitzen jetzt nach vorn zeigen.

Freies Atmen

Nun streicht die Hand kräftig massierend waagrecht über den oberen Nackenbereich bis hin zur rechten Wange und wieder zurück bis zur linken Wange, die Ohren werden dabei umgeklappt. Der Kopf wird dabei ebenfalls hin- und hergedreht, um die Massageweg zu vergrößern.

→ Die massierende Hand schmiegt sich dabei an wie ein Waschlappen. Auch der Teil des Unterarmes nahe dem Handgelenk wird bei der Massage mit eingesetzt und streicht über Nacken und Wangen.

Anzahl Insgesamt 9x.

Dann kehrt die rechte Hand auf direktem Weg über die rechte Wange streichend in die Ausgangsposition zurück, und die linke Hand massiert entsprechend von der anderen Seite her.

Wiederholungen 3x. Auch 6x oder 9x sind möglich.

Zum Abschluß die Hände mit aneinanderliegenden Handrücken vom Hals zum *Dan Tian* hinunterziehen.

Zwischenabschluß 3x Kai He

Wirkung Die Verbesserung der Durchblutung des Gesichtes und des Hinterkopfes wird weiter gesteigert. Verspannungen im Nackenbereich werden durch das intensive Reiben dieses Bereiches gelöst. Alle Yang-Meridiane und zusätzlich der Kleine Kreislauf werden aktiviert; die Massage des Nackens und des Hinterkopfes, sowie das Umklappen der Ohren dient vor allem der Stimulierung der Wind-Punkte dieses Bereiches.

Diese Übung dient vor allem der Stärkung der Widerstandskraft zur Vorbeugung und Behandlung der Wind-Erkrankungen: Erkältungskrankheiten, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber; Augen- und Ohrenschmerzen; Kopfschmerzen, Neuralgien und Gelenksbeschwerden.

5. Den Kopf abreiben und das Qi verteilen

Die Hände locker hängend nach oben heben und vor der Stirn zum Kopf hin drehen. Die Handflächen mit nach oben gerichteten Fingern auf die Stirn auflegen, die Handwurzeln in Höhe der Augenbrauen.

Dann streichen die Hände über das Gesicht senkrecht nach unten, das heißt über Augen, Nase und Wangen, Mund und Kinn bis zum Hals, dann diagonal nach hinten-oben über die Ohren bis zum Hinterkopf, und wieder waagrecht über Ohren und Schläfen zurück nach vorn zur Stirn, dabei werden die Ohren umgeklappt. Beim Massieren reibt die ganze Handfläche, bei der Nase streichen Ring- und Kleiner Finger darüber.

→ *Auch hier ist die massierende Hand weich und anschmiegsam wie ein Waschlappen. Die Finger zeigen dabei immer nach oben.*

Anzahl Insgesamt 9x.

Zum Abschluß werden die Hände über den Hals nach unten gezogen und mit aneinanderliegenden Handrücken vom Hals zum *Dan Tian* hinuntergezogen.

Wiederholungen 1x. Auch 3x sind möglich.

Wirkung *Diese Übung dient in erster Linie dem Verteilen, dem Verreiben des aktivierten Qi über den gesamten Kopfbereich; sie ist die abschließende Übung der ganzen Sequenz. Auch in dieser Übung werden noch einmal alle Yang-Meridiane und vor allem die Wind-Punkte im Nacken und hinter den Ohren stimuliert.*

Abschlußübung

3x Xü Xi.

3x Kai He.

Zur Ausführung

Dauer ca. 15 min.

Übungszeit Am Morgen, um frisch und fit zu sein für den kommenden Tag. *Tiao Shen Gong* vertreibt die Müdigkeit durch die stimulierende Wirkung der Massage und die Verbesserung der Durchblutung des gesamten Kopfbereichs.

Am Vormittag, Nachmittag und Abend, auch unmittelbar vor dem Schlafengehen bei Bedarf, und als Ergänzung zu anderen Übungen bei therapeutischem Einsatz

➔ *Wird diese Übungssequenz direkt vor dem Zubettgehen ausgeführt, kann dies eventuell zu Schwierigkeiten beim Einschlafen führen. Ist das der Fall, sollte diese Sequenz so spät nicht mehr geübt werden!*

Variation Die einzelnen Übungsteile können bei Bedarf auch jede für sich ausgeführt werden.

Werden die Übungen zur Beruhigung von heftigen Emotionen durchgeführt, dies betrifft vor allem die 2. Übung, kann man zur Steigerung der beruhigenden und harmonisierenden Wirkung die Hände *nach jedem Durchgang* bis zum *Dan Tian* hinunterführen.

Wirkung

Die Sequenz *Tiao Shen Gong* hat, wie der Name schon ausdrückt, eine intensive Wirkung auf der psychischen Ebene. Heftige Emotionen wie Wut und Ärger, Aufregung und Enttäuschung können rasch und wirkungsvoll beruhigt werden. Bei kontinuierlichem Üben entstehen geistige Ausgeglichenheit und innere Harmonie.

Durch die erst feine, dann auch mehr in die Tiefe gehende Massage von Schädel, Gesicht und Nacken wird die Zirkulation des Qi angeregt und die Durchblutung verbessert, die Gehirntätigkeit wird aktiviert und die Leistung des Gedächtnisses gesteigert.

Indikation Bei allen Wind-Erkrankungen: akute und chronische Kopfschmerzen; alle Erkältungskrankheiten, Schnupfen, Husten, Halsschmerzen, Bronchitis; Schüttelfrost, Fieber; akute und chronische Nebenhöhlen- und Stirnhöhlenerkrankungen; Trigeminusneuralgie und Neuralgien allgemein; Augenerkrankungen und Augenschmerzen; Ohrenerkrankungen, Schwerhörigkeit und Ohrenscherzen; Nackenverspannungen; Schlaflosigkeit; auch bei Apoplexie, Krampfanfällen, Lähmungen.

➔ *Die Rückseite des Körpers ist nach chinesischer Anschauung der Himmelsrichtung Norden zugeordnet; das bedeutet, daß die Körperrückseite und dabei besonders der ungeschützte Nacken und Hinterkopf den kalten Nordwinden ausgesetzt ist. Die Stimulierung des Nackenbereiches mit seinen Wind-Punkten dient also der Stärkung der Widerstandskraft gegen die Wind-Erkrankungen.*

Unterstützende Therapie bei rheumatischen Erkrankungen und Gelenksbeschwerden; Harnwegserkrankungen, Blasensteinen, Nierensteinen; Erkrankungen der Gallenblase; Gehirntumor; Folgen von äußeren Kopfverletzungen, Unfalltrauma; Krebs im Magen- und Darmbereich; Bluthochdruck; Diabetes.