

 *DAO YIN [dao in], auch DAO YIN SHU [dao in schü] ist die alte Bezeichnung für Qi Gong. Heute wird der Begriff DAO YIN für die Form der Selbstmassage benutzt, die der grundlegenden Stimulierung des Qi-Flusses im gesamten Meridiansystem dient; dabei werden sowohl der Kleine wie auch der Große Kreislauf aktiviert.*

DAO = führen; YIN = lenken; SHU = transportieren

Ausgangsposition Grundhaltung.

Beginn Die Hände aneinander reiben.

➔ *Durch die Reibung werden die Hände warm, die Durchblutung und das Qi werden angeregt, die Lao Gong Punkte stimuliert. Die Hände werden je nach der Umgebungstemperatur solange gerieben und geknetet bis sie warm sind.*

1. Das Gesicht beleben

3 - 9x Die Handflächen beider Hände nebeneinander mit nach oben gerichteten Fingern auf die Stirn auflegen, die Handwurzeln in Höhe der Augenbrauen, und parallel über das Gesicht nach unten reiben, Kleiner und Ringfinger streichen dabei seitlich an der Nase entlang. Dann über die Wangen und Schläfen wieder zur Stirn zurückkommen.

➔ *Die massierenden Hände schmiegen sich mit ihren Handflächen an wie ein Waschlappen.*

Übergang Die Hände erneut aneinander reiben.

2. Die Stirn reiben

3 - 9x Mit den Handflächen abwechselnd von links und rechts quer über die Stirn reiben.

3. Den Mund reiben

3 - 9x Mit den Handflächen abwechselnd von links und rechts quer über den Mund reiben.

Übergang Die Hände erneut aneinander reiben.

4. Die Augen ausstreichen

3 - 9x Die Fingerspitzen der waagrecht gehaltenen Hände auf die geschlossenen Augen legen und seitlich zur Schläfe ziehen; dabei werden die Augen sanft massiert

 *Den Schlaf, die Müdigkeit aus den Augen wischen.*

5. Die Lippen massieren

3 - 9x Die waagrecht ausgestreckten Zeigefinger werden jeweils oberhalb und unterhalb der Lippen aufgelegt und energisch zur Seite gezogen, so daß die Lippen wechselseitig gegeneinander verschoben und massiert werden; die Hände wechseln sich jedesmal ab.

➔ *Die Massage dient der Entmagnetisierung und Aktivierung der beiden Punkte REN ZHONG und CHENG JIANG. Diese beiden Punkte sind die an der Körperoberfläche liegenden Endpunkte der beiden Leitbahnen DU MAI und REN MAI und somit Schlüsselstellen bei der Verbindung der beiden Bahnen zum KLEINEN KREISLAUF. Durch die Massage werden Blockierungen dieser Punkte beseitigt.*

 Der Punkt *REN ZHONG* [ren dschung] = *MITTE DES MENSCHEN* liegt unterhalb des Nasenansatzes auf der Furche zwischen Nase und Oberlippe.

 Der Punkt *CHENG JIANG* [tscheng dschiang] = *BREIFÄNGER* liegt auf der Falte zwischen Mund und Kinn.

Übergang

Die Daumen aneinander reiben.

➔ Dazu bilden die Hände lockere Hohlfäuste, die das erste Glied des Daumens umschließen, die Oberseite des zweiten Daumengliedes werden aneinander gerieben.

6. Die Gesichtslinien ausstreichen

1 - 3x

Mit den Daumenrücken wird die Stirn am Haaransatz entlang von der Mitte zu den Schläfen hin kräftig ausgestrichen.

Dann oberhalb der Augenbrauen entlang zu den Schläfen hin streichen und unterhalb der Augen über die Wangenknochen zu den Schläfen hinauf.

Die Nase von oben nach unten, und dann unterhalb der Wangenknochen entlang zu den Schläfen hinauf streichen.

Die Oberlippe in einem Bogen nach unten umfahren.

Vom Kinngrübchen ausgehend den Kieferknochen entlang bis zum Ohransatz streichen.

7. Die Ohren umfassen und massieren

3 - 9x

Kleiner und Ringfinger werden vor das Ohr, die Mittel- und Zeigefinger ab gespreizt hinter die Ohrmuschel aufgelegt, und der Bereich vor und hinter den Ohren kreisend massiert, dabei wird das Ohr ein wenig mitbewegt.

8. Die Ohren und den Nacken reiben

3 - 9x

Die Hände mit den Handtellern auf die Ohren legen, die Finger zeigen dabei nach hinten, dann mit der ganzen Hand von vorne nach hinten über den Nacken reiben und wieder zurück nach vorn über die Ohren, die Ohrmuscheln werden dabei umgeklappt.

9. Die Ohrmuschel massieren

1x

Zuerst mit den Kuppen der Mittelfinger die Furchen der Ohrmuschel mit kräftigem Druck entlangfahren, dann das Ohrläppchen mit Daumen und Zeigefinger umfassen, reiben und ziehen.

10. Die Kopfhaut kämmen

3 - 9x

Die zehn Finger der beiden Hände wie *Krallen* spreizen und die Fingerkuppen am vorderen Haaransatz entlang aufsetzen, dann mit Druck *zehnspurig* über die Kopfhaut zum 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.

11. Den Nacken massieren

1 - 3x

Im Nacken vom *Windteich* ausgehend zwischen den beiden Strängen des Kopf-
beuge- und des Kopfwendemuskels kreisend abwärts massieren bis zum
Schulterbrunnen am Halsansatz. Dabei massieren alle Finger bis auf die Daumen,
der Druck geht in erster Linie vom Mittelfinger aus.



Der Punkt **FENG CHI** [fung tsche] = **WINDTEICH** liegt am Rande der Nackengrube unterhalb
des Schädelrandes auf einer Linie mit den Ohrfläppchen zwischen den vertikal verlaufenden
Strängen des Kopfwendemuskels und des Trapezmuskels.



Der **SCHULTERBRUNNEN** liegen in der Vertiefung am höchsten Punkt der Schulter einfinger-
breit neben dem Halsansatz. Es sind empfindliche, kleine Polster etwas hinter der Schulter-
mittellinie, leicht zu ertasten und zu aktivieren mit den Mittelfingern bei über der Brust
gekreuzten Armen.

12. Den Hals ausstreichen

3 - 9x

Mit weichen Handflächen wird der Hals vom Nacken ausgehend nach vorn hin
kräftig ausgestrichen.

13. Die Brust massieren

3 - 9x

Die Arme kreuzen und mit flach aufgelegten Handflächen den oberen Brust-
bereich parallel zum Schlüsselbein reiben.

14. Brust, Schultern und die Rumpfsseiten abklopfen

ca. 10 sec

Erst mit der linken Hand den rechten Brustbereich und die rechte Schulter
abklopfen, gleichzeitig mit der rechten Hand die linke Seite des Rumpfes zwi-
schen Taille und Achselhöhle.

ca. 10 sec

Dann die Seiten wechseln.



Die Hände und Handgelenke sind dabei weich und entspannt, die Handteller zu Schüsseln
geformt, die Finger geschlossen.

15. Die Arme ausstreichen

3 - 9x

Mit der rechten Hand die Innenseite des ausgestreckten linken Armes *rasch und*
kräftig bis zu den Fingerspitzen hinunterstreichen, der Handteller der linken
Hand zeigt dabei nach oben. Dann die linke Hand nach unten wenden und mit
der rechten Hand den Arm auf seiner Außenseite wieder nach oben bis zur
Schulter hin streichen; die Finger der massierenden Hand sind dabei leicht ge-
spreizt.

3 - 9x

Dann mit der linken Hand den rechten Arm ausstreichen.



Die Hand massiert entlang dem Verlauf der Meridiane des Armes; dabei werden Qi-
Blockierungen beseitigt und die Meridiane glattgestrichen.

16. Die Beine ausstreichen

3 - 9x

Mit beiden Händen *rasch und kräftig* von den Lenden ausgehend die hintere
Außenseite der Beine hinunterstreichen und auf der vorderen Innenseite wieder
nach oben.



Auch hier folgen die Hände den Meridianen der Beine und streichen sie aus.

17. Die Bauchdecke massieren und abklopfen

- ca. 10 sec Mit flach aufgelegten Händen und geschlossenen Fingern wird der untere Bauchbereich kräftig gerieben, die Hände streichen dabei wechselseitig diagonal über die Bauchdecke, parallel zur Leistenbeuge.
- ca. 10 sec Dann Fäuste bilden und den Bereich der Bauchdecke unterhalb des Nabels mit kleinen Schlägen fest und schnell abklopfen, die Innenseite der Fäuste sind dabei dem Bauch zugewandt.

➔ *Schwangere lassen diesen Teil der Übung aus.*

18. Das Kreuz massieren und abklopfen

- ca. 10 sec Mit flachen, geschlossenen Händen wird das Kreuz, der Nierenbereich kräftig wechselseitig auf und ab gerieben.
- ca. 10 sec Dann wieder Fäuste bilden und das Kreuz abklopfen, diesmal mit der Oberseite (Daumenseite) der Fäuste.

Zur Ausführung

Dauer ca. 5 min.

Übungszeit Ideal unmittelbar nach dem Aufstehen am Morgen, um frisch und fit zu sein für den kommenden Tag. *Dao Yin* vertreibt die Müdigkeit durch die stimulierende Wirkung der Massage auf die Hautoberfläche, die Muskeln und Gelenke, und die damit verbundene Aktivierung des Kreislaufs und der Qi-Zirkulation.

Sonst jederzeit, insbesondere zur Beginn einer Übungssession.

Variation Einzelne Übungsteile können bei Bedarf auch einzeln ausgeführt werden.

Wirkung

Das Qi und die Blutzirkulation werden aktiviert. *Dao Yin* ist eine ideale Übung gegen Müdigkeit und Abgespanntheit, gegen Frösteln und Frieren, bei Stress und Nervosität.

Die Massage des Gesichtes zielt darauf ab, das Yang-Qi zu aktivieren, und vom Gesicht ausgehend im ganzen Körper zu stimulieren.

Darüber hinaus wirkt die Massage des Gesichtes bei der Disposition zu verstopfter Nase, Schnupfen, Heuschnupfen, Erkältungskrankheiten, Nebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündung.

Als Nebeneffekt werden Falten geglättet bzw. der Faltenbildung vorgebeugt.

➔ *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. (Ausführlich beschrieben bei Tiao Shen Gong).*

Die Massage der Augen ist gut gegen Augenschmerzen und bei Belastung der Augen, z.B. durch die Arbeit am Computer.

Die Massage der Ohren und des Nackens aktiviert die *Windpunkte* in diesem Bereich, durch das Umklappen der Ohren wird die Eustachische Röhre angesprochen und dadurch das Gehör verbessert, Ohrenerkrankungen wird vorgebeugt.

Die Massage der Ohrmuschel, die ein Abbild des Körpers und seiner inneren Organe darstellt, wirkt stimulierend auf den ganzen Körper.

Das reibende und kreisende Massieren des Nackens und Halses löst Verspannungen und bewirkt eine Entwässerung der Lymphgefäße in diesem Bereich.

Die Massage der Kopfhaut fördert die Durchblutung im Schädelbereich und regt die Gehirntätigkeit an. Der Blasen-, Gallenblasen- und der Dreifache-Erwärmer-Meridian werden aktiviert.

Als Nebeneffekt wird Haarausfall vorgebeugt.

Die Massage, das Abklopfen und das Ausstreichen des Rumpfes und der Gliedmaßen dienen der Aktivierung der Qi-Zirkulation und des Blutkreislaufs; Qi-Stauungen werden gelöst, der gesamte Qi-Umsatz erhöht und der *Große Kreislauf* angeregt.

Das Reiben und Abklopfen der Bauchdecke und des Kreuzes bewirkt neben dem Lösen von Verspannungen in diesem Bereich vor allem eine grundlegende physische und energetische Stimulierung des *Dan Tian* und des Nierenbereiches.

- *Der GROSSE KREISLAUF ist die Zirkulation des Qi durch die zwölf paarweisen Hauptleitbahnen der Organsysteme. GROSSER KREISLAUF, auch GROSSER HIMMELSKREISLAUF ist aber auch die Bezeichnung für Übungen des stillen und bewegten Qi Gong, die zur Aktivierung und Visualisierung dieser Qi-Zirkulation dienen. Das DAO YIN ist eine ausgezeichnete Vorübung dafür, ebenso natürlich für den KLEINEN KREISLAUF, wie schon unter 5. DIE LIPPEN MASSIEREN beschrieben wurde.*