

MERIDIANKLOPFEN - ist eine traditionelle Behandlungsmethode der Traditionell Chinesischen Medizin, TCM. Ich habe ein Zertifikat im Mai 2010, in einem 14 tätigen Theorie- und Praxiskurs, in China erworben. Je nach Zustand des Körpers oder Art der Erkrankung werden die entsprechenden Punkte, Linien und Flächen auf der Oberfläche des Körpers geklopft. Es gibt unterschiedlich wirkende Intensitäten der Handtechniken. Das Qi und die Durchblutung im Körper kann angeregt werden. Meridiane werden aktiviert und reguliert, Funktionen der inneren Organe werden harmonisiert und gestärkt, Organe und Gewebe werden gepflegt.

Die Klopfbehandlung wurde aus Akupunktur und TuiNa Handtechnik (Massage) entwickelt. In den fünfziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts hat Dr. Zhao, Xin Ting Sanatorium Qing Dao / China das Meridianklopfen mit Gummikopf bei klinischen Behandlungen eingesetzt. In den neunziger Jahren kam gegenüberstehend dem Gummiball eine Gummispitze dazu. Mit dieser Spitze kann man gezielt Schmerzstellen punktieren. Das Meridianklopfen beinhaltet theoretische Grundlagen von TCM und zahlreiche Kenntnisse der westlichen Medizin. Es kann als Lebenspflege im alltäglichen Leben angewendet werden aber auch als komplette Therapiemethode. Es ist eine wunderbare Ergänzung anderer Therapiemethoden. Nach der Theorie der TCM beinhaltet das Meridianklopfen die medizinischen

WIRKUNGEN:

- Anregen und "Ausbaggern" der Meridiane
- Koordinierung und Regulierung der Funktion zwischen Speicher - u. Hohlorganen
- Harmonisierung zwischen Qi, Blut, Körperflüssigkeit
- Anpassung zwischen Yin und Yang
- Förderung der Lebensenergie und beseitigen der krankmachenden Störungen

INDIKATION:

- Pflege oder Verstärkung des Körpers
- Verdauungssystem, Atmungssystem, Nervensystem, Bewegungsapparat, Blutkreislauf, urologisches System
- Angesprochen wird das vegetative Nervensystem und die psychisch verursachten Krankheiten

ANWENDUNG:

Die Handtechnik des Klopfers ist relativ leicht zu erlernen. Sie beinhaltet kaum Risiken und Nebenwirkungen. Durch das Klopfen entsteht eine schwingende Kraft , die in tiefere Ebenen des Gewebes sickert. Durch die sinnlich vibrierende Schwingung wird das Meridian- Qi und das Qi der inneren Organe gemeinsam angeregt.

VORSCHLAG **3 Punkte jeden Abend klopfen**, 50-100 Mal; Qi Gong/Meditationshaltung einnehmen; anfangs leichte Intensität, später kräftiger klopfen (Körper gewöhnt sich daran); Ball oder Klopfer senkrecht zum Punkt aufsetzen; Anwendung bei wenig Zeit z.B. oder für die Psyche (Schlafstörung, Depression, Niedergeschlagenheit, allgemeine Schwäche usw.); Anwendungszeit mindestens 10 Minuten

Bai Hui (Treffen der Hundert) = höchster Punkt am Kopf (Yang Qi einfüllen, vor allem im Frühling und Sommer, wird für Herbst/Winter gespeichert)

Augen schließen

Zunge hinter obere Zahnreihe

Erst Ball, dann Spitze anwenden

Zu San Li (Magen 36) befindet sich 3 Finger breit rechts unterhalb der Kniescheibe, wo die Knochen zusammen kommen

Stärkt das Immunsystem, wichtiger Schmerzpunkt (Rücken, Knie)

Yong Quan (Niere 1) befindet sich zwischen den Fußballen (Nieren – Qi zugeben)

Anwendung z.B. bei Rückenproblemen, Schlafstörung, Müdigkeit, schwachem Körper, keine Beinkraft)

Wenn Sie mehr Zeit einplanen können, von oben nach unten einfügen:

Dickdarm 4 (in der Falte zwischen Daumen und Zeigefinger tief gehen)

Für Abwehrsystem (ähnlich dem Immunsystem)

Schmerzpunkt

Dickdarm 11 (am Ellenbogen, wo der Winkel von der Falte zu Ende ist)

Regulation des Blutdrucks

Magen 41 (Fuß anziehen, Kuhle entsteht am Fußgelenk); ein sehr kostbarer Punkt für den Körper

Anwendung bei Kopfschmerz, Schwindel, Rücken-, Steiß-, Ischiasproblemen, Wechseljahre

HANDGELENK (innen)

YIN

L9

Hb7

H7

ELLENBOGEN

L5

Hb3

H3

SCHULTER (innen)

L1/L1

Hb1

H1

HANDGELENK (außen)

YANG

Di

3FE

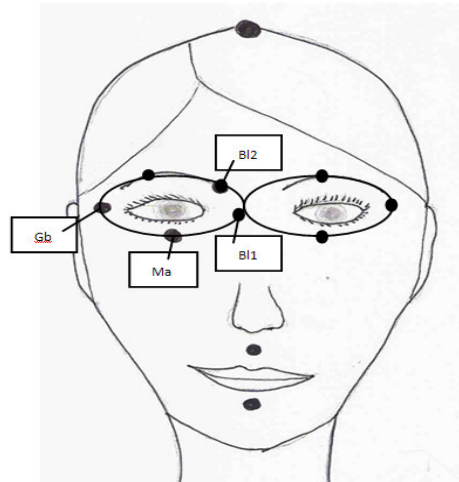
DÜ

Fragen: WAS FÜHLE ICH VOR und NACH Klopfen?

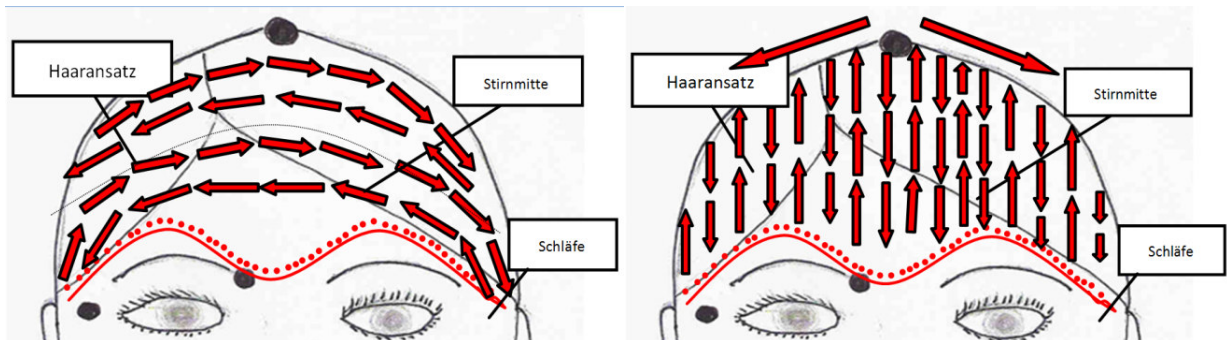
Anwendung

- Vorbereitung: Extrapunkt zwischen Augenbrauen
 - macht Kopf frei
 - bei zu vielen Gedanken

„8“ ums Auge



- 1** Mit der Spitze um das Auge (auf Knochen) ● Vorsicht!
● Klopfen kurz fassen
4 x hin } bei Weitsichtigkeit
4 x her } z.B.
- 2** Im Abstand von ca. 1 cm, beginnend entlang der geschwungenen Linie, von der Schläfe rechts bis zur Schläfe links klopfen – den Pfeilrichtungen folgen. Über den gesamten Kopf klopfen bis zum Schädelfuß (Abb. 1)
- 3** Im Abstand von ca. 1 cm, beginnend in der Stirnmitte, längs bis zum



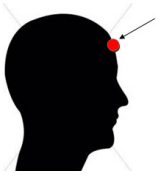
Haaransatz (am Hinterkopf) klopfen, dann entsprechend den Richtungspfeilen in Richtung Ohr klopfen. Wieder in der Stirnmitte beginnend in Richtung anderes Ohr klopfen (Abb. 2).

- 4** BI 10 (li. u. re. von Wirbelsäule 1,5 cm, dort wo Kopf auf Hals sitzt)
Gb 20 (3 cm weg von Wirbelsäule, dort wo Kopf auf Hals sitzt)
Gb 17
LB 3 (auf dem Fuß, zwischen großer Zehe und nächster Zehe)
MP 4 am Fuß beeinflusst Auge

AUGE

Alle Meridiane kommen am Auge vorbei!

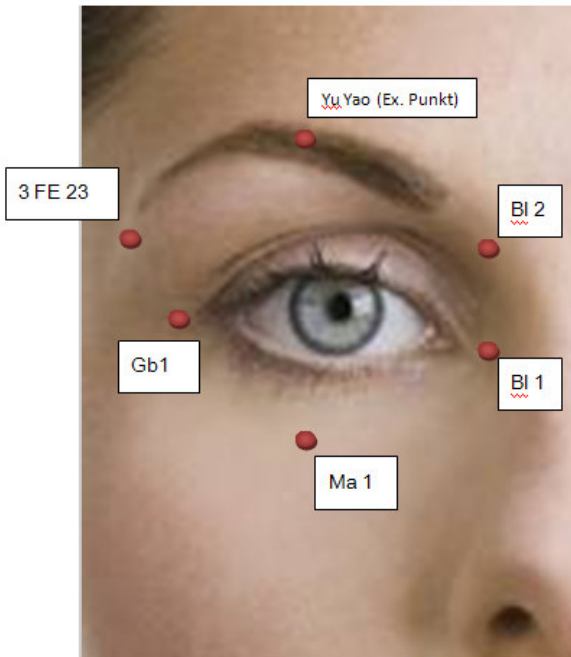
- Hinsetzen
- Yin Tang – Punkt zwischen den Augenbrauen 1 Minute klopfen (Abb. 1)



Es tritt ein entspanntes Gefühl ein.

Anschließend ohne Klopfen EIN/AUSATMEN durch den Yin Tang – Punkt
(Auch nach OP an Kopf anwendbar)

Abb. 1



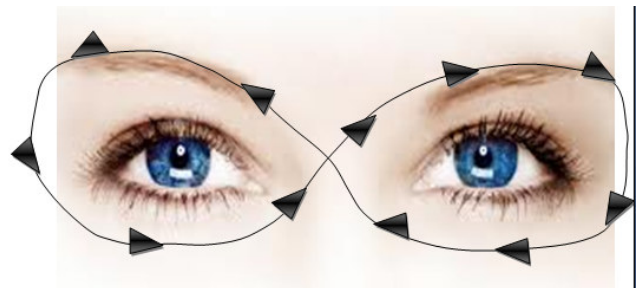
(Punkte befinden sich hinter oder auf der Kante der Augenhöhle)

Um beide Augen jeden Punkt ca. 1 Minute klopfen.

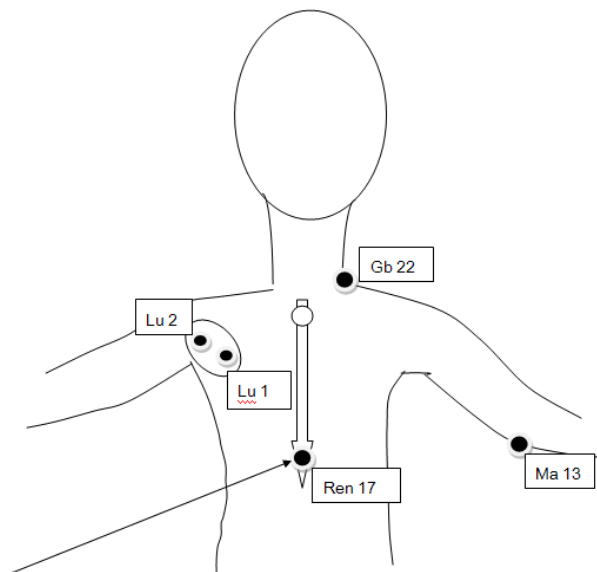
Anwendung:

- Alle Arten von Augenerkrankungen
- in erster Linie zur Vorbeugung

Mehrfach eine „8“ um die Augen klopfen



Klopfen auf der Vorderseite



(Punkt 1 cm vor Ende d. Brustbeins)

- Punkt in Kehle klopfen
- Brustbein klopfen und links/rechts daneben
- Hände aufeinander und Brustbein streichen (die Daumen auf den Kehlpunkt)
- am Schlüsselbein entlang klopfen
- Schlüsselbein ausstreichen
- um Lunge 1/Lunge 2 im Kreis klopfen
- Ren 17 klopfen (hilft bei Atembeschwerden)

Selbstmassage (TUINA)

- Daume auf Lu 1/2; Mittelfinger in Achsel → kneten (Vorbeugung Herzinfarkt)
- Lao Gong (Handmittelpunkt) auf Herz 100 x kreisen in beide Richtungen
- Lao Gong auf Herz und im Rhythmus der Atmung drücken („Das Herz von innen streicheln!“)

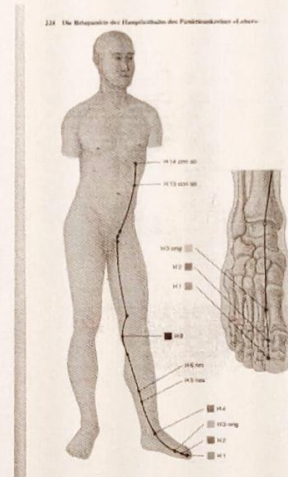
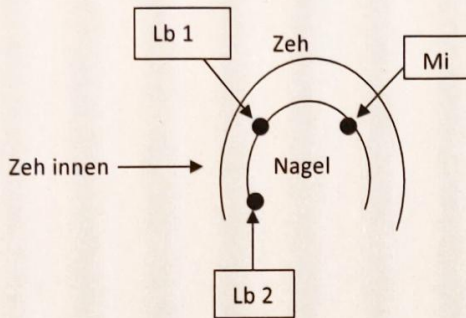
Anwendung:

- Atembeschwerden
- Herzbeschwerden
- psychische Regulation

REDUZIERUNG von WUT, ÄRGER, STRESS, AGGRESSION, JÄHZORN

Lebermeridian

7. **Lebermeridian** (Bein innen hoch klopfen, vom großen Zeh beginnend, um Knöchel, außen am Bein wieder hinab)



8. **Fußsohle** (bis 15 Minuten)

9. **Fußkante** um gesamten Fuß

- Harnsystem
- Genitalsystem
- Diabetes
- Angst

10. **Ni 1**



- Kalte Füße
- Kreuzschmerz
- Beschwerden bei Urinieren bzw. Stuhlgang
- Unterbauchschmerz
- Atmungsbeschwerden
- Unfruchtbarkeit

TIPP:

Abbau von Wut unterstützt durch Ernährung:

- Rettich
 - Staudensellerie
 - Chrysanthemenblütentee trinken (mind. 4 Wochen)
- } **essen**

REDUZIERUNG von WUT, ÄRGER, STRESS, AGGRESSION, JÄHZORN

Lebermeridian

1. **Yin Tang**
(Mitte zwischen den Augenbrauen/
3. Auge)

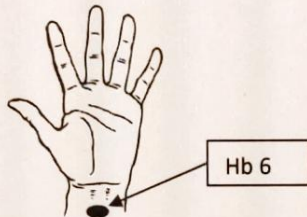
- 1 Minute klopfen
- von innen auf den Punkt
- schauen
- → innerliche Entspannung



2. **DU 17**
- 1 Minute klopfen,
vorher Halswirbel dehnen

- Kopf
- Gesicht
- Psyche

- 3.



- **Hb 6** (befindet sich 3 Finger weg vom
Handgelenk/Innenseite)

- alle psychischen Krankheiten

4. **Di 4** (zwischen Daumen u.
Zeigefinger am Ende der
Falte)

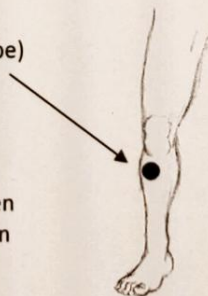
- 1 Minute klopfen



- Wut
- Beruhigung
- Kehlkopf
- Rachen

5. **Ma 36** (außen unter Kniescheibe)

3 Finger unter der Kniescheibe
abmessen und Daumen der anderen
Hand darunter → 2 Knochen führen
an dieser Stelle zusammen



- Immunsystem-stärkend
(Kraftaufbau)

- Anwendung für Psyche

6. **Ma 41** (Kuhle bei angezogenem Fuß)

- 1 Minute klopfen



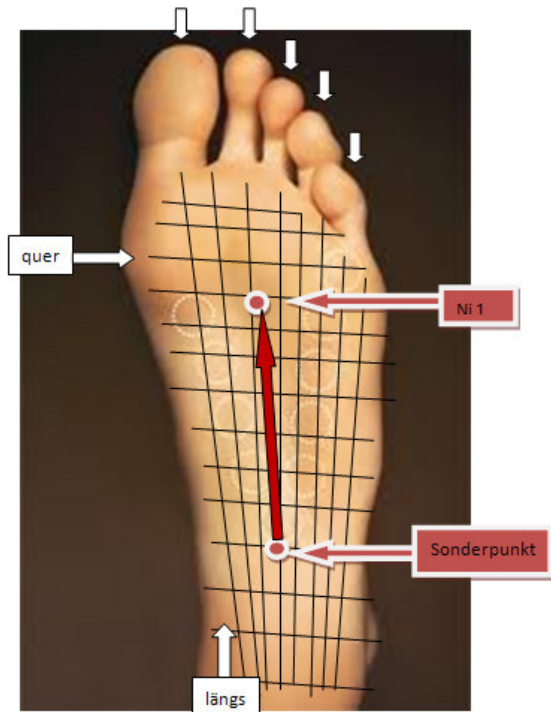
- Migräne
- Kummer und Weinen
- Anwendung f. Psyche

Fuß klopfen

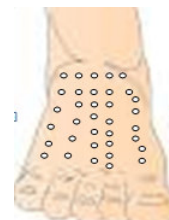
- Fußsohle klopfen, vorbereiten
- Fußrand klopfen von großer Zehe beginnend, dicht nebeneinander Fußzehenspitzen klopfen
- Fußkante (außen) – von Zehen Richtung Ferse
- Fußsohle quer klopfen
- **Niere 1** (von Zehen) klopfen bis Kante Ferse
(Punkt: **Sonderpunkt** – Schlaflosigkeit → 100-200 Mal klopfen bis im Fuß ein Gefühl der Ausbreitung entsteht)
(Es kommt zu einer Besserung im Kapillarsystem → Wärme breitet sich aus)
- um Knöchel innen und außen klopfen

Anwendung bei:

- Schlaflosigkeit
 - Unruhe
 - bevor Streit ausbricht
 - gegen Tinnitus
 - gegen Schwindel
 - Depression
 - hohem Blutdruck
 - für Psyche
 - Augenprobleme
 - geistiger Störung
- } Fußrücken,
großer Zeh



Magen 41 klopfen gegen
Kopfschmerzen



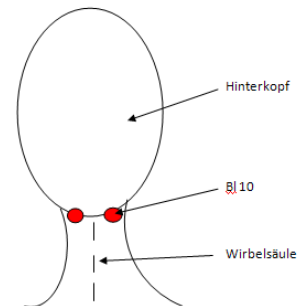
Vorsicht!
Auf Fuß nur mit
Ball klopfen!

Füße können zu Beginn der Behandlung stündlich geklopft werden!

KLOPFER

(gegen Kopfschmerz, viele Gedanken im Kopf, Schulterschmerz)

- Mitte über Nase klopfen (bis innerlich spürbar)
- Gesicht im Kreis klopfen
- Punkte Nasenwurzel Akupressur
- Kuhle unter Tränendrüse Akupressur
- Augenbrauen mit Daumenknöchel von Mitte nach außen
- Unter Augen nach außen streichen
- Schläfenpunkt kräftig massieren
- Kopf klopfen
- Nacken klopfen (Kinn zum Hals)
- Blase 10 Akupressur (siehe Abbildung)
- Haare kämmen (10 Finger durch Kopf von vorn nach hinten)
- Herz (innerliche Massage, sinnlich // Lao Gong übereinander auf Punkt legen, 1 cm vor Ende vom Brustbein – massieren mit Handaußenkante (Vorstellung geht nach innen) – nach außen Einatmen / nach innen Ausatmen)
- Kuhle zwischen Schulter und Brust massieren mit Handballen – Lunge 1 und Herz 1 – Beginn der beiden Meridiane (zur Brust kräftig/zur Schulter sanft) – **gegen Schulterschmerzen – Muskelmembran und Knochenhaut verkleben bei Nichtbewegung**
- Arm klopfen inne zu den Fingern / außen hoch / am Rücken hinab
- Knie kreisend klopfen (beide Richtungen), an den Seiten klopfen, anschließend Kniekehle → Punkt in Kniekehlenmitte



BEHANDLUNG nach TCM mit dem MERIDIANKLOPFER

12 Tage hintereinander, anschließend 7 Tage Pause, damit sich YIN und YANG regulieren können.

Bei weiteren Beschwerden diesen Rhythmus wiederholen bis man 100 Tage behandelt hat. Nach Hundert Tagen haben sich alle Zellen erneuert und es müsste Besserung eintreten.

$12/7 = 19 + 12/7 = 38 + 12/7 = 57 + 12/7 = 76 + 12/7 = 95$ Tage Rest 5

Kopfschmerz-/ Migräne Behandlung

3mal täglich 15 Minuten bei Beschwerden

Vorbeugung: abends 1 mal 15 Minuten

Beginnen sie an den Füßen mit dem Ball zu klopfen, so lange bis ein Kribbeln entsteht. Ein Gefühl von " breit fließen „sollte entstehen.

Danach den Kopf bearbeiten. Mit dem Ball beginnen und später, wenn möglich, punktuell mit der Gummispitze arbeiten.

BAI HUI (höchster Punkt am Kopf; Treffen der Hundert)

YIN TANG (wo die Inderin den Punkt hat; externer Punkt)

TongZiLiao/Gallenblase 1(hinter Schläfenknochen)

DuMai25(Nasenspitze) bis Du14 (7ter Halswirbel)

Blase 10

Gallenblase 20

SCHULTER-/ NACKENBEREICH klopfen

JianJing/Gallenblase21 (alle Krankheiten Kopf/Gesicht betreffend anwendbar)