

Was ist DO-IN/Makko Ho?

Sinngemäß übersetzt heißt Do-In oder Dao Yin „**Ein Weg zu Gesundheit und Glück**“, kommt ursprünglich aus Japan und steht mit Shiatsu (Fingerdruck) in engem Zusammenhang. Der Fokus der Körperübungen zielt zum einen auf die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, sein Energiepotenzial und seinen Bedürfnissen und zum anderen auf die Meridiane bzw. Akupunkturpunkte.

Ästhetik und Energie sind eng miteinander gekoppelt, so spielen sei auch bei diesen Übungen eine Rolle. Ziel von Do-In ist, müde, schwere Energie (Übersäuerung, Jaki) im Körper wahrzunehmen, aufzuspüren und in leichte, beschwingte Energie umzuwandeln.

Die Übungen eignen sich gut als Start in den Tag.

1. Aktivierung von Lungen- und Dickdarm-Meridian

Mit dieser Übung aktivieren Sie den Qi-Fluss in den Körperbereichen des Lungen- und Dickdarmmeridians, helfen damit der Harmonisierung von Atem- und Nahrungsaustausch und stärken die Immunabwehrkraft.

Schulterbreiter Stand auf ebenem Boden; Daumen werden im Rücken ineinandergehakt, beide Zeigefinger gestreckt, die restlichen Finger zur Handinnenfläche gebeugt.

Beim Einatmen wird der Kopf leicht nach hinten gebeugt, beim Ausatmen beugt man sich nach vorne (Nase Richtung Knie). Dabei werden die Arme Richtung Decke gestreckt, sodass eine leichte Dehnung im Schulterbereich zu verspüren ist. Zwei bis drei Atemzüge lang in dieser leichten Dehnung verweilen.

Wiederholung:

Daumen werden nun in anderer Richtung ineinander verhakt und dieselbe Übung wird noch einmal durchgeführt.

2. Für Muskeln/Sehnen, Gelenke, Knochen, Durchblutung

Abklopfübung als Selbstmassage

Mithilfe der Abklopfübung kann die Energie wieder in Fluss gebracht werden. Diese Übung kann man im Stehen oder im Sitzen durchführen.

Mit den Fingerkuppen beginnt man, den Schädel, die Stirn und anschließend sanft den Nacken abzuklopfen (wie Regentropfen).

Nun das Jochbein, die Nase, die Backenknochen, das Kinn, den Kieferknochen ebenfalls mit weichen Fingerkuppen abklopfen.

Es folgen das Schlüsselbein, Brustbein, die Thymusdrüse (Organ hinter dem Jochbein).

Schließlich wird die Schulter mit lockerer Faust rundherum abgeklopft.

Nun wird die Innenseite des Armes von oben nach unten bis zur Handinnenfläche und den Fingern inkl. Daumen mit lockerer Faust weiter abgeklopft.

Zurück geht es über die Armrückseite nach oben, wobei an den Gelenken wie z. B. den Ellbogen, jeweils etwas intensiver geklopft wird. Dann folgt der zweite Arm in derselben Weise.

Anschließend arbeitet man mit der lockeren Faust an der Rückseite der Beine nach unten und an der Vorderseite der Beine wieder nach oben und wiederholt dies an der Außenseite und Innenseite der Beine.

3. Magen

Im Stehen das rechte Bein anwinkeln, das Bein von hinten mit der rechten Hand den Fuß greifen.

Den linken Arm anheben, die Handfläche zeigt nach vorne. Arm und Finger strecken, sodass eine Dehnung in der Arminnenseite bis in den Ringfinger spürbar ist. 1 – 2 Minuten in dieser Haltung verbleiben bzw. 3 x bis 10 zählen.

Dann Seite wechseln.

4. Konzeptionsgefäß (z. B. 2 Fingerbreit unter dem Bauchnabel) stimulieren

Das Konzeptionsgefäß wird auch "der große mütterliche Strom" oder "Das Meer der Yin-Meridiane" genannt. Es verbindet die Energien aller Yin-Meridiane und gleicht sie aus.

Im Stehen:

Die Füße sind hüftbreit auseinander, die Fußinnenkanten sind parallel zueinander. Hände unter den Po legen, einatmen. Mit dem Ausatmen nach hinten lehnen, Becken nach vorne schieben und Kopf leicht in den Nacken legen.

Mehrmals wiederholen.

5. Schultern

Hände auf Schultern einhängen, langsam Kopf kreisen (Uhrzeigersinn und Gegenuhrzeigersinn).

Schulter hochziehen (Richtung Ohren) und fallen lassen und alles der Erde übergeben.

Schultern kreisen (einzeln) vorwärts/rückwärts.

Beide Schultern miteinander kreisen (Energie aufnehmen und abgeben) vorwärts / rückwärts.

6. Hände

Sie sind den ganzen Tag für uns im Einsatz, tragen Einkaufstaschen, halten Kinderhände oder bearbeiten Computertastaturen.

Diese einfache Handmassage regt verschiedene Akupunkturpunkte an, die den Energiefluss in den Händen aktivieren und auf den ganzen Organismus wirken.

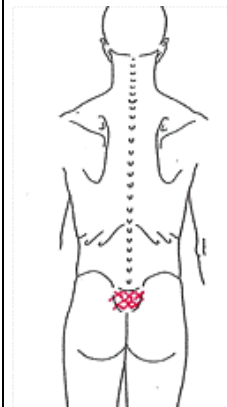
Jeden einzelnen Finger massieren, Endpunkte halten (jeweils beim Fingernagel).

"Schwimmhäute" zwischen den Fingern massieren. Handinnenfläche und Handrücken massieren.

7. Po

Oft ist hier alter Ärger gespeichert, der zu Energieblockaden führt.

Ganzen Po kräftig ausklopfen, das wärmt das Becken. Mit lockeren Fäusten auf das Kreuzbein klopfen. Mehrmals wiederholen.



8. Ohren

Sehr gute, stärkende, belebende Übung, wärmt den Ohrbereich, verbessert die Hörfähigkeit, beugt Ohrensausen vor.

Schieben Sie die Finger beider Hände von unten nach oben mit leichtem Druck so an den Ohren vorbei, dass Zeige- und Mittelfinger den Bereich hinter den Ohren und Ringfinger plus kleinem Finger den Bereich vor den Ohren reiben. 10 x wiederholen.

9. Antistress

Bei Blockaden im menschlichen Körper kommt es zu Unausgeglichenheit, Stress und auch zu Krankheiten. Diesen negativen Einflüssen kann man mit einer Antistressmassage entgegenwirken. Diese Übung wirkt beruhigend.

Nehmen Sie ein oder zwei Nüsse (oder auch eine Holzkugel), legen Sie sie zwischen die Handflächen, drücken Sie die Handflächen kräftig gegeneinander und machen Sie dabei kreisförmige Bewegungen

Legen Sie nun ein oder zwei Nüsse auf den rechten Handrücken. Mit der linken Hand fest auf die Nüsse drücken und kreisförmige Bewegungen ausführen. Seitenwechsel.

Nehmen Sie zwei Nüsse in die rechte Hand und drehen Sie sie im Uhrzeigersinn. Danach nehmen Sie die Nüsse in die linke Hand und drehen sie gegen den Uhrzeigersinn.

Setzen Sie eine Nuss auf die Innenseite des Handgelenkes in die Verlängerung des Kleinfingerballens. Drücken Sie auf die Walnüsse und machen Sie ca. 3 Min. runde Bewegungen.

10. Anregende Fußmassage

Mit ziemlicher Sicherheit haben auch Sie Energieblockaden (Schmerzen, Verspannungen ...) an Füßen oder an sonstigen Bereichen Ihres Körpers.

Ein perfektes Antistressmittel zur Reduzierung der Anspannung in vielen Teilen des Körpers ist diese Übung. Besonders wirksam ist diese Fußmassage bei Darmträgheit, Verstopfung, Verdauungsproblemen, allgemeiner Müdigkeit, bei Migräne, Kopfschmerzen.

Nehmen Sie ein einen ausrangierten Tennisball und rollen Sie diesen mit Ihrem Fuß hin und her (am besten barfuß oder mit Socken), verlagern Sie etwas Gewicht dabei auf den Ball und massieren damit Ihren gesamten Fuß.

Vergessen Sie bei dieser Übung nicht, auch Ihre Fußkanten außen/innen, Ihre Fersen, Ihr Fußgewölbe sowie Ihre Zehenballen, Zehen an beiden Füßen zu massieren.

Unsere **10 Bewegungsrezepte**
dienen als kleine Energiespender.
Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung
der DO-IN-Übungen.