

Do-In Übungen entstammen der jahrhundertealten Gesundheitstradition des Fernen Ostens. Basierend auf der Philosophie der Meridiane (Energieleitbahnen) und des Ki (Lebensenergie) wird mittels verschiedener Techniken wie Selbstmassage, Dehnungen, Rotationen, Atemübungen, Meditationen und Klopfen die Lebensenergie angeregt und ausgeglichen.

Das Do-In Klopfen ist eine Möglichkeit der Selbstbehandlung und kann überall praktiziert werden, sei dies am Arbeitsplatz, im Zug oder auch im Auto im Stau oder am Rotlicht.

Grundsätzliches zu Do-In Klopfen

Die Technik kann im Stehen und im Sitzen angewendet werden. Wichtig dabei ist, dass der Körper entspannt bleibt und die Atmung ruhig weiterfließt. Wenn die Haltung den behandelnden Arm anstrengt, sucht man für diesen eine Unterstützung. So kann zum Beispiel mit der anderen Hand der Ellbogen gestützt werden oder man kann den Arm auf einem Bein oder Knie auflegen.

Das Handgelenk bleibt beim Klopfen locker und beweglich. Je nach Körperteil wird mit unterschiedlicher Qualität und Technik geklopft.

- Lockere Faust: Es bleibt ein Freiraum, als ob man dort einen weichen Ball halten würde.
- Ganze Handfläche: Die Finger bleiben leicht geöffnet und machen die Bewegung locker mit.
- Handkante: Auch hier bleiben die Finger leicht geöffnet. Die Bewegung wirkt wie das Schliessen eines Fächers.
- Fingerkuppen: Finger leicht gebeugt halten, in den Gelenken locker bleiben.

Do-In für die Atemwege

Um die Atemwege in der kühler werdenden Jahreszeit zu unterstützen, bietet sich das Klopfen des Lungen-Meridians an. Dieser verläuft von einem Punkt unterhalb des Schlüsselbeins bis zum medialen Nagelfalz des Daumens.

Beginnen Sie mit der lockeren Faust unterhalb des Schlüsselbeins und folgen Sie dann dem Verlauf des Meridians bis zum Daumen. Dabei probieren Sie aus, welche Art des Klopfens für die jeweilige Körperstelle am besten passt.

Insbesondere die Region unterhalb des Schlüsselbeins ist sehr empfänglich für diese Technik. Das Klopfen unterstützt das Lösen von hartnäckigem Schleim in den Bronchien. Die Behandlung der Region am Handgelenk lindert Hustenreize und asthmatische Anfälle.

