

## Große Klopfsequenz nach Dr. Chiasson

Ich habe diese Sequenz von Dr. Ann Marie Chiasson, einer amerikanischen Ärztin, übernommen. Sie verbindet in ihrer Praxis westliche Schulmedizin und Energiemedizinen der ganzen Welt. Die Klopfsequenz belebt den Körper für den ganzen Tag und hilft bei Beschwerden, gezielt einzugreifen.

Wir beginnen damit, für einige Zeit auf dem Unteren Dan Tien, unserem größten Energiereservoir, zu arbeiten. Dieses Zentrum verbindet unseren persönlichen Körper mit dem großen Körper der Erde und seinem unerschöpflichen Energiereservoir. *(Zehenklopfen hat dieselbe Funktion und ist eine gute Vorbereitung auf die Klopfsequenz.)*

Nachdem wir das Untere Dan Tien aufgefüllt haben, bringen wir die gesammelte Lebenskraft mit Händen und Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper. Dort kann sie Müdigkeit, Verspannungen und Staus lösen und uns erfrischen.

Nimm dir nach jedem Abschnitt einen Augenblick Zeit, um deinen Körper zu spüren. Energiemedizin ist genauso wie herkömmliche Pillen in ihrer Wirkung abhängig von individueller Konstitution und persönlichen Bedürfnissen. Lass deinen Körper antworten: was mag er heute, was nicht?

Die Dauer der Übung beträgt etwa 15 bis 30 Minuten. Lass dich vor allem von den Bedürfnissen deines Körpers anleiten – jeder Tag ist neu!

Nach der Anleitung findest du eine Beschreibung der Hotspots und bei welchen Beschwerden sie wirksam sind.

Viel Spaß!

### Hinweise:

***KEIN Zehenklopfen und Klopfen am Unterbauch während der Schwangerschaft! Stattdessen die Füße massieren.***

*Die Kombination Zehenklopfen & Große Klopfsequenz empfiehlt sich besonders bei anhaltender Schwäche und Erschöpfung. Je schwächer du dich fühlst, desto wichtiger ist es, sehr behutsam vorzugehen. Weniger ist in diesem Fall mehr.*



# Vorbereitung

Finde einen guten Platz zum Stehen. Fühle das Gewicht deiner Füße und Beine auf dem Boden. Lass deine Knie in einem gemächlichen Tempo auf und ab wippen. Diese Bewegung erzeugt einen Pumpeffekt. Sie hilft deinem gesamten System, Lebenskraft aus der Umgebung aufzunehmen und zu assimilieren.

Mach deine Hände wach und aufmerksam. Mit ihnen wirst du Verspannungen und Müdigkeit in deinem Körper erfühlen und lockern. Du kannst je nach Bedürfnis mit den Fingerspitzen, Handflächen oder lockeren Fäusten arbeiten.

## 1. Abschnitt

- **Unterbauch** (= Unteres Dan Tien), etwa 2 Minuten. **NICHT IN DER SCHWANGERSCHAFT!**
- **Bauch**, im Uhrzeigersinn um den Nabel. Etwa 2 Minuten.

Kurze Pause, stehe aufrecht. Fühle die Energie, die du geweckt hast.

## 2. Abschnitt

- **Hohes Herz:** Achte auf Brustbein und die Kuhlen unter den Schlüsselbeinen.
- **Linke Achsel:** Den linken Arm einfach über den Kopf hängen.
- **Linker Arm:** von der Schulter die Außenseite hinunter zum Handrücken. Über die Handfläche die Innenseite wieder hinauf.
- **Rechte Achsel**
- **Rechter Arm:** außen hinunter, innen hinauf.
- **Beide Schultern**
- **Nacken und Schädelbasis**
- **Hinterkopf und Schädeldach:** möglichst großflächig vom Hinterkopf nach oben klopfen
- **Stirn**
- **Nebenhöhlen**
- **Kiefer**
- **Hals und Kehlkopf**
- **Leistenbeugen**
- **Hüften**
- **Kreuzbein** (dazu ein wenig vorbeugen)
- **Pobacken**



## 3. Abschnitt

- **Linkes Bein:** vorne und außen hinunter klopfen. Innen und hinten wieder hinauf.
- **Rechtes Bein:**
- **Rückseite des Herzens:** Entweder ausklopfen lassen oder selbst bearbeiten, z.B. mit einem Pfannenwender aus Holz.
- **Ganzer Rücken:** von oben nach unten

## Abschluss

Stehe aufrecht, genieße, beobachte.

Wie weit reicht deine Körperwahrnehmung jetzt im Vergleich zum Beginn? Gibt es Bereiche, die sich besonders lebendig anfühlen?

Schließe die Übung ab, indem du mit deinen Händen und deiner Vorstellungskraft eine schützende Membran um dein Körperfeld streichst.

Et voilà!

## Kurzversion

Unteres Dan Tien (zwischen Nabel und Schambein), 2 Minuten

Kreuzbein, 1-2 Minuten

Schädelbasis, 1-2 Minuten

Schädeldach, 1-2 Minuten

Unteres Dan Tien, 1-2 Minuten



# Die Hotspots

- **Unteres Dan Tien & Bauch:** Belebt alle Organe im Bauchraum. Bringt Wärme und Lebendigkeit in den ganzen Körper.
- **Hohes Herz, Brustbein & unter den Schlüsselbeinen:** hilft Lungen, Herz, Immunsystem. Ein Hotspot bei nahenden Infekten. Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, beim Bedürfnis nach Trost.
- **Achseln:** Schlüsselpunkt fürs Herz, weibliche Brust, Immunsystem. Hilft bei Infekten, Traurigkeit, Depression. Unterstützt die Gesundheit von Schulter, Arm, Handgelenk und Hand.
- **Schädelbasis & Hinterkopf:** hier setzt sich Stress gerne fest. Bei stressbedingten Kopfschmerzen ein hilfreicher Punkt. Hilft, sich von kulturell oder familiär bedingten Ängsten zu lösen, die einem in Nacken sitzen und freie Entscheidungen zu treffen.
- **Stirn & Nebenhöhlen:** bei Schnupfen und Sinusitis
- **Kiefer:** hier beißt sich Stress gern fest. Bei Schlafproblemen (zusätzliche Kieferlockerungen), Zähneknirschen, verspanntem Becken (Kiefer und Becken stehen in engem Zusammenhang; ich empfehle Hüftöffner & Kieferübungen aus dem Yoga.)
- **Leistenbeugen:** heißen in der Traditionellen Chinesischen Medizin „Meer der Drei Yin“. Hier treffen sich drei vitale Lebensströme, die Lebenskraft aus der Umgebung in den Körper bringen. Im Japanischen Heilströmen (*Jin Shin Jytsu*) hat dieser Bereich den Namen „Wasche unsere Herzen mit Freude“. Hilft bei Restless-Leg-Syndrom, Beinschmerzen, Hüftschmerzen, Wassereinlagerungen und Durchblutungsproblemen in den Beinen. Fördert Lachen und natürlichen Frohsinn.
- **Kreuzbein:** diese knöcherne Platte am Ende der Wirbelsäule ist ein Schlüssel zu einem gesunden Rücken. Bringt Lebenslust und Saftigkeit, stärkt die natürliche Sexualität und Genuss auf allen Ebenen. Wärmt die Beine.
- **Rückwärtiges Herz:** DER WICHTIGSTE PUNKT zur täglichen Behandlung. In vielen Traditionen gilt die Rückseite des Herzens als der Ort, an dem wir bei einem Schock unseren Körper verlassen. Hier lagern wir Erlebnisse und Gefühle, die wir nicht verarbeiten konnten oder wollten. Das Ausklopfen zwischen den Schulterblättern beruhigt, erdet und bringt uns ganz in den gegenwärtigen Moment (gut vor aufregenden Situationen). Es putzt das Herz, bis es wieder leicht ist und strahlt. Der Punkt löst alle verkrusteten Gefühle, hilft beim tiefen Loslassen und Regenerieren, unterstützt Herz, Lungen und Kreislauf. Bringt Lachen, Frohsinn und Zuversicht.