

# Schutzanzug

---

Die chinesischen Meridiane, auf deutsch Energieleitbahnen, verlaufen im Körper in unterschiedlichen Richtungen: vorne innen aufwärts (Yin), hinten aussen abwärts (Yang). Mit dieser groben Richtungsangabe des Energieflusses können wir die Meridiane in etwa nachfahren, was eine Verbesserung der Energie bewirkt.

Folgendermassen sieht dieser Ablauf aus, den man sich auch wie einen Schutzanzug anziehen, vorstellen kann:

1. **Die Latzhose anziehen:** Auf der Innenseite der Beine, von den Zehen bis unterhalb von den beiden Schlüsselbeinenden, links und rechts des Brustbeines fahren und dort die „Knöpfe der Latzhose“ andrücken.
2. **Den Ärmel anziehen:** Vom Schultergelenk auf der Innenseite des Armes zu den Fingerspitzen fahren und „den Ärmel des Anzuges“ holen, um ihn auf der Aussenseite des Armes über den Ellbogen und die Schulter bis zum Kopf hochzuziehen. Beidseits ausführen.
3. **Den Frack glattstreichen:** Von den beiden Nasenflügeln aus mit beiden Händen über das Gesicht hoch und den Kopfseiten entlang fahren, um die „Frisur“ in Ordnung zu bringen. Dann über den Rücken, das Gesäss und die Hinterseite der Beine bis zu den Zehenspitzen runterfahren.
4. **Die Reissverschlüsse schliessen:** Vorne und hinten in der Körpermitte von unten nach oben fahren, die „Reissverschlüsse“ oberhalb und unterhalb der Lippen „einhängen“.
5. **Die „rosarote Brille“ anziehen:** Von der Mitte der Backenknochen etwas nach unten, seitlich an den Schläfen wieder hoch und um die Augen herum, zwischen Augen und Nase wieder hinunter bis zu den Schlüsselbeinen fahren. Dort etwas nach aussen, auf Brustwarzenhöhe weiter nach unten bis zum Bauch, weiter über die Leisten, den Beinaussenseiten bis über die Zehen hinaus „die Bundfalte“ glattstreichen.

Drei Durchgänge hintereinander ergeben einen starken Schutzanzug gegen die Konfrontationen des Tages. Stell dir vor, der Schutzanzug sei wie ein Regenanzug, an dem alles Negative abperlt. Probier's aus!