

## Meridiane klopfen

*Lebendig fühlen mit der Klopftechnik.  
Entspannung und Schwung für zwischendurch.*



*Shiatsu* <sup>und mehr</sup>

Mit lockerer Faust den Körper in der angegebenen Reihenfolge abklopfen:

- **Zu Beginn und Ende der Übung ein Zehnfaches Nenbutsu (Jūnen) sprechen.**
- An der linken Schulter beginnen bis zum Haaransatz hochklopfen,
- die Innenseite des linken Armes abwärts zur Handfläche, zurück zur Schulter auf der Armaußenseite,
- über die Brust zu rechten Schulter, weiter bis zum Halsansatz,
- auf der Innenseite des rechten Armes abwärts, zurück zur Schulter auf der Armaußenseite, dann mit beiden Fäusten locker über die Brust und vorsichtig über den Bauch,
- intensiv über die rechte Hüfte und an der Außenseite des rechten Beines zum Fuß hinab,
- über den Fuß und auf der Beininnenseite bis zur Leiste hinauf,
- weiter über die linke Hüfte und an der Außenseite des linken Beines zum Fuß hinab,
- über den Fuß und auf der Beininnenseite bis zur Leiste hinauf,
- dann etwas nach vorne beugen und den Rücken – soweit möglich – und die Rückseite komplett abwärts abklopfen bis zu den Fersen hinunter.
- Jeden Abschnitt bis zu drei Mal wiederholen. An den Stellen intensiver klopfen, wo es sich besonders gut anfühlt.

*Aktiviert und beruhigt,  
macht klar und frisch!*



*Shiatsu* <sup>und mehr</sup>

## Meridiane klopfen



**Renate Köchling-Dietrich**  
[www.shiatsuundmehr.de](http://www.shiatsuundmehr.de)