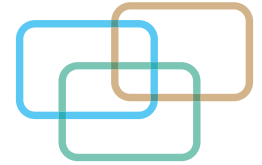


## Kopf- und Gesichts-Behandlung mit allen Sinnen

### Zur Entspannung vor der Nenbutsu-Rezitation.

- ☐ Bequemes Sitzen, eventuell Hände vorab warm reiben.
- ☐ **Ki für die Ohren:** Zeigefinger hinter, Mittelfinger vor die Ohren legen, kräftig auf und ab reiben.
- ☐ **Ki für die Augen:** Ringfinger auf die Unterlider, Mittelfinger auf die Oberlider legen, vorsichtig die Augen massieren, Druck ganz nach Bedarf.
- ☐ **Ki für die Zunge:** Zunge im geschlossenen Mund zwischen Lippen und Zahnfleisch kreisen, beide Richtungen.
- ☐ **Ki für den Mund:** Einen Zeigefinger über, den anderen unter die Lippen legen, Hände horizontal halten. Mit den Zeigefingerkanten horizontal über Ober- und Unterlippe reiben, Finger oben-unten wechseln.
- ☐ **Ki für die Nase:** Daumen und Daumenballen seitlich der Nase auf die Wange stellen. Daumenballen locker nach oben und nach unten gleiten lassen.
- ☐ Mit allen Fingern über den Kopf durch die Haare zum Hinterhaupt fahren.
- ☐ Mit allen Fingern den Hinterkopf, dann mit den Daumen den Hinterhaupttrand massieren.
- ☐ Mit den Händen über den Hals nach vorne gleiten, die Hände vor dem Gesicht übereinanderlegen und über das Gesicht nach oben streifen, über den Hinterkopf nach unten.
- ☐ Handflächen sinken lassen, Hände auf das Hara und tief in den Bauch atmen.



## Kopf- und Gesichts-Behandlung mit allen Sinnen

