

# Übung zum Regulieren des Blutdrucks

## ***Zielgruppe:***

- Bluthochdruckler
- Menschen mit grünem Star (Glaukom)
- Menschen mit Blockade eines der Sondermeridiane
- Stressgeschädigte
- KopfschmerzpatientInnen
- Regulierung bei Schilddrüsen-Überfunktion
- Chin: Senken von Leber-Feuer, Herz-Feuer, aufsteigendem Yang
- Yin- und Yang-Qi in Leber und Niere ausgleichen

## ***Übungsziel:***

- Blutdruck senken durch üben
- Konzeptionsgefäß, Lenkergefäß, Chong Mai, Gürtelgefäß frei machen
- Lenken des Qi speziell nach oben und vor allem unten
- Absenken des Qi

## ***Übungsteile:***

- Heben und Senken der Hände
- Durchlässigmachen des Konzeptions- und Lenkergefäßes und der beiden Chong-Kanäle
- Durchlässigmachen des Lenker- und Gürtelgefäßes
- Abschluss

## ***Medizinischer Nutzen***

- Senkung des Blutdrucks
- Regulierung bei Glaukom (erhöhtem Augeninnendruck)
- Regulierung bei Kopfschmerz
- Senken des vegetativen Streßniveaus, dadurch Senken der Stresshormone

- Regulierung bei Hyperthyreose

***Einordnung der Übung:***

- Bewegte Übung
- Gesundheitserhaltung, Wiedererlangen der Gesundheit