

AMPUKU

Bauchmassage

Die Klassiker der
japanischen Körperarbeit

von

PHILIPPE VANDENABEELE

übersetzt und
überarbeitet von
MONIKA KNADEN



Titel der Originalausgabe:
AMPUKU - Abdominal Acupressure
Copyright © 2020 by Philippe Vandenabeele
5-21-72 Minamikatae, Jonan-ku, 814-0143 Fukuoka, Japan
www.shinzui-bodywork.com

Erste Auflage 2025
© der deutschsprachigen Ausgabe
Pirmoni-Verlag, Hagerweg 17, D-47798 Krefeld
pirmoni@t-online.de, www.pirmoni.de

Alle Rechte vorbehalten,
insbesondere das der Übersetzung,
des öffentlichen Vortrages sowie der Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Alle im Buch abgebildeten Illustrationen stammen aus im Privatbesitz
befindlichen Büchern © Philippe Vandenabeele
Fotos: Seite 41 und 205 © Lieve Sinaeve, www.fotosinaeve.be
Gestaltung, Satz, Bildbearbeitung: Monika Knaden, Im Bambushain, Krefeld
Druck: TOTEM, Polen

Printed in Europe
ISBN 978-3-9825990-7-6 (Druck)
ISBN 978-3-9825990-8-3 (eBook)

Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen
geprüft, dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden
irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorge-
stellten Anwendungen ergeben. Bitte beachten Sie in jedem Fall die Grenzen der
Selbstbehandlung und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen professionelle Dia-
gnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	7
Anmerkungen der Übersetzerin und Verlegerin	9
Die Ursprünge der Körperarbeit in Japan	13
Die Ampuku Klassiker	25
Ampuku Zukai	26
Anma Tebiki	39
Ampuku – Die wichtigsten Akupressurpunkte	47
Dickdarm-Meridian – Hand-Yang Ming	48
Magen-Meridian – Fuß-Yang Ming	50
Milz-Meridian – Fuß-Tai Yin	60
Blasen-Meridian – Fuß-Tai Yang	62
Nieren-Meridian – Fuß-Shao Yin	70
Dreifacher-Erwärmer-Meridian – Hand-Shao Yang	74
Gallenblasen-Meridian – Fuß-Shao Yang	76
Leber-Meridian – Fuß-Jue Yin	82
Konzeptionsgefäß – Meer des Yin	84
Lenkergefäß – Meer des Yang	94
Extrapunkte	100
Anma Tebiki	103
Fukushin – Diagnose des Abdomens	104
Ampuku	110
Ampuku Zukai	123
Vorwort	125
Hinweise zur Benutzung	129
Ampuku Dōin	131
Kofukuben	132
Zu definierende Begriffe: Dōin, Ankyō, Anma, Ampuku und Tui Na	134
Symptome: Kanshyō und Senki	135
Drei Dōin-Techniken	139
Eine illustrierte Anleitung zu dreizehn traditionellen Ampuku-Techniken	158
Eine illustrierte Anleitung zu Ampuku für Säuglinge	175
Illustrierte Ampuku-Techniken für werdende Mütter	179
Illustrierte Techniken zur Selbstbehandlung	183
Shushin	187

4 Inhalt

Kigen	188
Vorwort zum Ampuku-Handbuch (Neuausgabe 1887)	191
Bibliografie	193
Glossar	196
Japanische Begriffe	196
Autoren und berühmte Werke	199
Zeittafel	203

Vorwort

»Der Bauch, oder Hara, wie die Japaner ihn nennen, ist der Hohlraum, in dem das lebendige Qi der Zang-Fu-Organe, die Lebenskraft, wohnt. Es ist erforderlich und heilig, ihn durch Betasten und Befühlen zu untersuchen.« (aus: Skya Gardner-Abbate (2001): *The Art of Palpatory Diagnosis in Oriental Medicine*)

Ampuku ist eine der Schlüsseltechniken, die die japanische Körperarbeit von allen anderen Stilen unterscheidet: Nirgendwo sonst auf der Welt wurde die Körperarbeit in all ihren Stilrichtungen so entwickelt und verfeinert wie in Japan. Dennoch hat sie nie die Anerkennung und den Status erhalten, die sie verdient, vielleicht auch deshalb, weil der Fluss zwischen Gebendem und Empfangendem, die exquisite Subtilität von Reaktion und Antwort, nicht leicht in Formeln für eine »erfolgreiche Behandlung« festgehalten oder kategorisiert werden kann.

Philippe Vandenabeele erklärt hier, dass Ampuku nicht nur speziell im Bauchbereich zur Anwendung kommt, wie im Westen allgemein angenommen wurde, sondern auch die Behandlung des gesamten Körpers einbezieht. Passenderweise ist es die zentrale Quelle und der Kern der Heilungssitzung, so wie das Hara die Quelle und der Kern der Lebendigkeit des Körpers ist. Wenn wir die Texte lesen und beobachten, wie *Hara* in der japanischen Alltagssprache verankert ist, können wir sehen, dass das Hara dem Dantian ähnelt, aber nicht dasselbe ist. In der chinesischen Medizin ist das Dantian der Speicher der Lebenskraft, die von unseren Vorfahren und letztlich vom Universum selbst stammt. Das Konzept des Hara verbindet diese heilige, universelle Eigenschaft mit dem vitalen Ausdruck der Körperlichkeit des einzelnen Menschen. Bei der Behandlung des Bauches mit Ampuku erreichen wir sowohl die Quelle des Seins unserer Empfängerin als auch die Beschwerden ihres Körpers, und es gibt keine Kluft zwischen beiden: Das ist der Weg des Ki.

Ich hatte das Glück, Ampuku in meinem allerersten Shiatsu-Workshop mit Ohashi kennenzulernen. Ich sage »Glück«, weil viele westliche Schulen Ampuku nicht in ihren Lehrplan aufnehmen oder dessen Anwendung nicht besonders betonen. In den folgenden Jahren, als ich ohne viel weitere Ausbildung eine grundlegende Shiatsu-Routine praktizierte, war Ampuku mein Lehrer, da ich durch Berührung die deutlichen Unterschiede zwischen Menschen und auch die entscheidende Gemeinsamkeit lernte, nämlich das universelle Ki, das durch uns alle fließt. Ich begegnete der Tiefe des unendlichen Raums im Körper, der Enge von Spalten und den matschigen Hohlräumen, den Knoten des Widerstands, den plötzlichen Wellen der Reaktion. Ampuku war der Kern meines Shiatsu und der Anreiz, mich noch tiefer auf diese Reise zu begeben.

Es ist eine Freude, endlich diese Übersetzung von zwei Klassikern der Ampuku-Meister zu lesen. Übersetzungen japanischer medizinischer Texte sind frustrierend selten, und Philippes Arbeit ist ein Geschenk. Er beleuchtet den Humor, die Sorgfalt und das Verständnis, die sich durch die Seiten von »Anma Tebiki« und »Ampuku Zukai« ziehen, weist auf die Unterschiede in der Illustration und Produktion zwischen den Büchern zu verschiedenen Zeiten hin und gibt seinen eigenen Kommentar zu dem wirklich ganzheitlichen Ansatz, der in den beschriebenen Techniken zum Ausdruck kommt. Nachdem ich Philippe in einem von New Energy Work veranstalteten Webinar bei der Vorführung von Techniken aus diesem Buch zugehört habe, warte ich gespannt auf sein noch in Arbeit befindliches Buch über seine eigenen umfangreichen Erfahrungen mit Ampuku, mit praktischen Ratschlägen, wie man diese tiefgründige und kraftvolle Heilmethode am besten beherrscht.

Carola Beresford-Cooke
Oktober 2025

利關術
其二



調摩術



Die Ampuku Klassiker

Wie Ende des letzten Kapitels erwähnt, gibt es zwei Hauptwerke über die Kunst des Ampuku, die in der späten Edo-Zeit geschrieben und veröffentlicht wurden. Dabei handelt es sich zum einen um das von Ōta Shinsai verfasste Buch »Ampuku Zukai«, zuerst 1827 veröffentlicht und zum anderen um »Anma Tebiki«, geschrieben von Fujibayashi Ryohaku, erschienen 1799. Beide Werke sind reich illustriert und wurden im Blockdruckverfahren hergestellt.

Aus dem Titel »Ampuku Zukai« 按腹図解 lässt sich schon für jeden erschließen, der mit der japanischen Sprache vertraut ist, dass es sich bei diesem Buch um einen illustrierten Leitfaden für die Kunst des Ampuku handelt. Das erste japanische Kanji¹ 按 »an«, bedeutet in diesem Begriffszusammenhang »haltend, wahrnehmend und erspürend«. Die Bedeutung von »an« kann hier also als »die Hand ruhig haltend« oder »Druck ausübend« gelesen werden, obwohl es auch die anderen Bedeutungen von »untersuchend und betrachtend« umfasst. Das zweite Zeichen 腹 »fuku« steht für »Abdomen, Bauch, Hara«. Werden beide Kanjis getrennt benutzt wird 按 wie »an« und 腹 wie »fuku« ausgesprochen. Werden beide Schriftzeichen jedoch kombiniert zu 按腹, in deutscher Übersetzung »Akupressur des Bauches«, verändert sich die Aussprache zu »Ampuku«.

Das Kanji 図 »zu« bedeutet »Zeichnung, Bild, Illustration, Diagramm, Grafik, Anblick oder Szene«, und 解 »kai« bedeutet »Erklärung, Notizen, Verständnis oder Schlüssel«. Zusammen habe ich sie als »illustrierter Leitfaden« übersetzt. Daher lautet der vollständige Titel des »Ampuku Zukai« 按腹図解 »Ein illustrierter Leitfaden zu Ampuku«.

Das Werk »Anma Tebiki« 按摩手引 ist ein illustriertes Handbuch für die Kunst von Anma. Anma 按摩 ist eine klassische Methode der Körperarbeit, die ursprünglich aus China stammt, wo sie als Anmo bekannt war. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelte sie in Japan ihre ganz eigene Form. Die beiden Schriftzeichen von Anma lassen sich wie folgt übersetzen: 按 »an« bedeutet in diesem Zusammenhang »drücken« und 摩 »ma« kann mit »reiben« übersetzt werden. Die tiefergehende Bedeutung ist, »Druck auszuüben, um zu tonisieren«, und »zu reiben, um zu zerstreuen«. Im heutigen Shiatsu ist es als »Ho« (dt. »tonisierende Behandlung«) und »Sha« (dt. »zerstreuende Behandlung«) bekannt.²

1 Mit Kanji werden die aus China kommenden japanischen Schriftzeichen bezeichnet.

2 siehe Shizuto Masunaga (1999)

Der Begriff »Tebiki« 手引 kann mit »illustriertes Handbuch« übersetzt werden: 手 »te« bedeutet »Hand« und 引 »Hiki« bedeutet »führen, den Weg zeigen oder zeichnen«, in Zusammenschluss der beiden Schriftzeichen wird es zu »Tebiki«.

Den Kern des Anma Tebiki bilden die Kapitel, die sich mit der Hara-Diagnose – Fukushima – und mit Ampuku beschäftigen. Im »Anma Tebiki« werden die Ampuku-Techniken von Fujibayashi Ryohaku als die »höchsten« Techniken der Körperarbeit beschrieben, die »nur nach einem sorgfältigen, ohne Eile durchgeführten und gründlichen Training angewendet werden sollten«.

Die beiden klassischen Texte wurden ursprünglich im Stil der »gebundenen Tasche«, auch bekannt als Fadenheftung, hergestellt. Dieser Stil ermöglichte eine viel größere Gestaltungsvielfalt als andere Einbandarten und war in der Edo-Zeit sehr beliebt.³ Dünne Papierbögen wurden nur auf einer Seite bedruckt und dann mit der Textseite nach außen zur Hälfte gefaltet. Die Seiten wurden dann übereinandergelegt und die freien Kanten mit dünnen Papierstreifen befestigt. Danach wurden die Buchdeckel hinzugefügt und alles mit einem Faden fest zusammengebunden.

Ampuku Zukai

Ōta Shinsai betonte immer wieder, dass er seinen Ampuku-Leitfaden im volkstümlichen Stil geschrieben habe, um eine breite Leserschaft anzusprechen. Sein ausdrücklicher Wunsch nach größtmöglicher Verbreitung seines Werkes lässt darauf schließen, dass nach der Erstveröffentlichung viele gedruckte Original-exemplare im Umlauf waren, doch leider haben nur wenige davon die Zeit bis heute überdauert. Nach einer internationalen Suche in Schriftensammlungen von Universitäten und Privatbibliotheken hatte ich das Glück, einige Exemplare der ersten Ausgabe zu finden. Die Erstausgabe des Ampuku Zukai wurde auf 30 Faltblättern gedruckt und ist reich an schön gestalteten Bildern des bekannten Künstlers *Murata Yosikoto*. Dieser Künstler war auch als Murata Kagen bekannt, und zu den anderen wichtigen Büchern, die er mit seinem unverwechselbaren Stil gestaltet hat, gehört das 1830 erschienene »Min no kōji retsujo zue«⁴, aus

3 Diese traditionelle japanische Art der Buchbindung wird als *Fukurotoji* oder »gebundene Taschenbücher« bezeichnet (die gefalteten Seiten bilden die »Taschen«). Sie werden nur auf einer Seite blockgedruckt, sodass beim Zusammenfallen auf jeder Seite Text oder Bilder zu sehen sind.

4 Murata Kagen 村田嘉言 (?-1849): *Min no kōji retsujo zue* (jap. 明希慈列女図会), FSC-GR-780.427. (<https://pulverer.si.edu/node/860/title/1/12> – zuletzt besucht 04.08.2025)

der die nachfolgende Illustration stammt. Hier sehen wir einen Vater, der seine Tochter anleitet, wie sie ihn behandeln soll, während er auf ein Handbuch verweist und mit seiner Hand genau demonstriert, wie sie die Technik ausführen soll. Vielleicht konsultiert er das *Ampuku Zukai*?



Ebenso kunstvoll wie die Illustrationen ist der handschriftliche Text des »*Ampuku Zukai*«, der von dem Meisterkalligraphen *Urabe Ryosai* angefertigt wurde. Der Text und die Illustrationen zusammen machen dieses Buch zu einem wirklich exquisiten Kunstwerk.

Über den Verfasser Ōta Shinsai selbst ist nur sehr wenig bekannt, außer dass er ein Mediziner und Anma-Praktiker aus *Osaka* war, der im Alter von 30 Jahren schwer erkrankte. Seinen eigenen Angaben zufolge half keine Behandlung, bis er die Techniken des Ampuku kennenlernte und sich damit auf fast wundersame Weise selbst heilte. Danach fuhr er fort, andere mit großem Erfolg zu behandeln, was ihm einen großen Zulauf bescherte und Menschen aus nah und fern anzog. Einige haben behauptet, dass die japanische Anma-Massage ihren Ursprung bei Ōta Shinsai hat und dass er ein Zeitgenosse von *Sugiyama Waichi* in den späten 1600er Jahren war,⁵ aber ich habe bisher keinen Beweis dafür finden können. Sicher ist, dass sein Werk wirklich die Vorstellungskraft anregt und viele Generationen von Praktizierenden seit der ersten Veröffentlichung beeinflusst hat.

Praktizierende und Lehrer, die als Autoritäten auf dem Gebiet von Anma und von Shiatsu gelten, verweisen auf dieses Buch als eine der wichtigsten schriftlichen Quellen ihrer Kunst. Im Laufe der Zeit erlebte das *Ampuku Zukai* viele

5 siehe Matsumoto et al. (1988)

Drei Dōin-Techniken

In unserer Methode⁵¹ des Dōin gibt es drei Techniken:

Kaishaku:

Diese Knet- und Dehntechnik dehnt und lockert abnorm verdrehte oder verspannte Bereiche von Muskeln, Haut und Knochen. Untersuchen Sie zunächst den Körper auf Knoten, Zerrungen oder Verspannungen und legen Sie dann Ihre Fingerspitzen wie in der Abbildung dargestellt auf. Drücken Sie sie zusammen und schieben Sie sie zur Seite, so als ob Sie die Saiten einer Schamisen⁵² oder eines anderen Instruments leicht zupfen würden, und lösen Sie mit Ihren Händen einfach die Verspannungen in den Muskeln. Üben Sie diese Technik an vielen Menschen, um Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Rikan:

Die Technik zur Lockerung der Gelenke dient zum Beugen, Dehnen und Drehen von Gelenken jeder Größe.

Sie regt die Durchblutung und die reibungslose Bewegung der Gelenke an.

Chōma:

Die wohltuende Chōma-Technik sollte nach Kaishaku und Rikan folgen. Streichen Sie mit einem dem Zustand angepassten Druck und Tempo mehrmals über die Muskeln.

In Wahrheit gibt es eine Vielzahl von Dōin-Techniken, die jedoch alle weitgehend in diese drei Hauptkategorien fallen. Auf den folgenden Seiten habe ich mehrere Diagramme beigelegt, die Sie als Referenz studieren sollten.

51 Der Ausdruck könnte auch übersetzt werden als: Familienmethode, Schulmethode oder drei Schätze, wobei sich dies auf die drei unten aufgeführten Techniken bezieht.

52 Shamisen 三味線 ist ein dreisaitiges traditionelles Musikinstrument aus Japan.

1. Kaishaku Technik

Für Arme und Hände

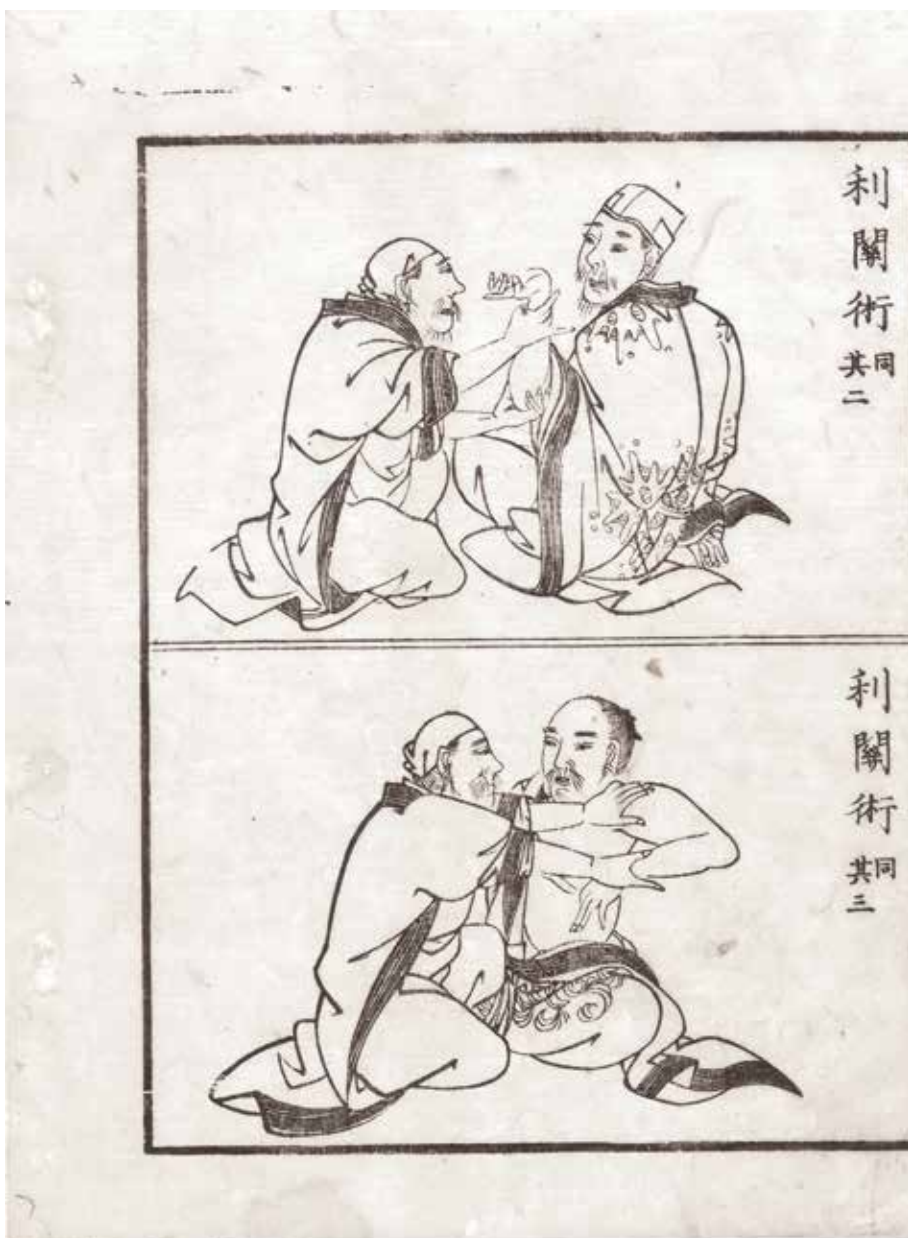


2. Rikan Technik

Für Arme und Hände

3. Rikan Technik

Für Arme und Hände



4. Rikan Technik

Für Arme und Hände

Illustrierte Techniken für die Seitenlage

Auch wenn Sie es vielleicht vorziehen, Ihre Patienten in Bauchlage zu behandeln, kann es sein, dass diese dies nicht mögen oder dass bestimmte Umstände es ihnen erschweren, auf dem Bauch zu liegen. In solchen Fällen behandeln Sie den Patienten in Seitenlage – in der lateralen Liegeposition.

Die Techniken hier ähneln weitgehend denen, die in Bauchlage angewendet werden, es gibt jedoch einige geringfügige Unterschiede.

Lassen Sie den Patienten sich zunächst wie abgebildet auf die Seite legen und knien Sie sich hinter ihn. Strecken Sie Ihren linken Arm aus und drücken Sie auf die beiden Hikon-Punkte »Wurzel der Geschwulst«. Reiben Sie mit der rechten Hand den Rücken entlang, beginnend in der Nähe von LG-14 »Großer Wirbel« und endend bei Hikon »Wurzel der Geschwulst«. Wiederholen Sie dies mehrmals. Anschließend wenden Sie mit den Fingerspitzen beider Hände Kaishaku auf die folgenden Punkte am Kopf an: LG-20 »Hundertfaches Zusammentreffen«, LG-21 »Vor dem Scheitelpunkt«, das Inion (Hinterhaupteck/-bein) und GB-12 »Ende des Knochens«. Anschließend wenden Sie Kaishaku von der linken Schulter entlang des Arms bis zum Ellbogen und Handgelenk, der Handfläche, der Vorder- und Rückseite der Hand bis hin zu den Fingerspitzen an. Dann wenden Sie von Di-15 »Spalt unter der Schulterhöhe« bis zu den Fingern die Chōma-Technik an.

Als Nächstes gehen Sie von LG-14 »Großer Wirbel« den Rücken entlang bis zum Steißbein hinunter und bearbeiten dabei jeden Wirbel.

Wiederholen Sie diesen Schritt einige Male auf dem zweiten und dritten parallelen Meridianästen⁵³ entlang des Rückens, zuerst mit Kaishaku-, dann mit der Chōma-Technik.

Dann üben Sie Druck auf die folgenden Akupressurpunkte aus:

- Yōgan⁵⁴ »Lendenaugen«,
- GB-30 »Im Kreis springen« und
- Acht Liao-Punkte

Fahren Sie mit Kaishaku am äußeren Oberschenkel fort, Ma-32 »Kauernder Hase« und GB-31 »Marktplatz der Winde«, dann die Kniescheiben und die inneren und äußeren Wadenmuskeln. Von dort aus drücken Sie BL-40 »Sammeln in der Mitte« und BL-57 »Bergstütze«. Anschließend wenden Sie Kaishaku ent-

⁵³ Gemeint sind die Blasen-Meridiane.

⁵⁴ Zu den Yogan-Akupressurpunkte siehe Seite 101

lang des Fußes vom inneren und äußeren Knöchel bis zur Ferse und dann weiter bis zu den Zehenspitzen an. Drücken Sie Ni-1 »Sprudelnde Quelle« und Ni-2 »Brand im Tal« auf der Fußsohle.

Wenden Sie die Chōma-Technik mehrmals auf das Bein an, beginnend bei GB-30 »Im Kreis springen« und endend bei den Zehen. Halten Sie mit der linken Hand beide Hikon-Punkte »Wurzel der Geschwulst« fest und wenden Sie mit der rechten Handfläche mehrmals die Chōma-Technik von der Schulter abwärts an, wobei Sie jedes Mal an den Hikon-Punkten »Wurzel der Geschwulst« enden. Üben Sie mit den Daumen Druck auf diese beiden Punkte aus und halten Sie den Druck aufrecht, dann öffnen Sie allmählich Ihre Hände, während Sie den Druck lösen. [Drehen Sie den Patienten um und wiederholen Sie den gesamten Vorgang auf der anderen Körperseite.]

Legen Sie den Patienten schließlich auf den Rücken und fahren Sie mit den Ampuku-Techniken auf der Vorderseite des Körpers fort.

Eine illustrierte Anleitung zu dreizehn traditionellen Ampuku-Techniken

Selbst Anfänger können nach Jahren engagierter Übung und strikter Befolgung der Anweisungen in diesem Handbuch so geschickt werden, dass sie Wunder vollbringen können – sogar fast Tote wieder zum Leben erwecken. Diese Heiltechniken können jedoch nur bei Lebenden angewendet werden, und da wir alle individuelle Lebewesen sind, müssen Sie Ihre Behandlung an jede Situation anpassen.

Diese Anweisungen dienen als Orientierung; der Rest hängt von Ihrer Erfahrung ab, um die Behandlung an die jeweilige Situation anzupassen. Es ist nicht notwendig, die folgende angegebene Reihenfolge einzuhalten.

尾懸青まで二行通り三行通りの大筋を敷次解次調摩一腰眼環與八髻の
 穴推摩一髻極より外股伏見風巾膝蓋骨内外腔の大筋毒中葉山を推摩内
 外踝跟骨足趾五指頭悉く解次足ん湧る然るを推摩して髻極より足趾頭ま
 て敷次調摩して左の指を両膝根を葉根一石の掌より肩背より両膝根
 まゝ敷次調摩一両膝指頭と両膝根の穴を良よく推摩し餘り小も返ひ
 られくそ仰せやめつ接接の樹にかへる

家法接接十三樹圖解

初學者の人は拳る處の次序小指の腰習熟煉歳月経後必能に固まの妙使を
 知るなり悲まも人活物して療治は活技をれを一方小指をさぐり唯唯機
 應要成尚むる既小自得のくそては次序は物多き小あつてあり



1 分排

Bunpai

Segmentieren und erweitern Sie den Brustkorb

Lassen Sie den Patienten sich auf den Rücken legen und knien Sie sich wie abgebildet auf seine linke Seite, wobei Ihr linkes Knie gegen den Bereich des Ma-31-Punkts »Passtor zum Oberschenkel« gedrückt wird, um den Patienten stabil zu halten.

Üben Sie zunächst mit Ihrer linken Handfläche leichten Druck auf den Bauchnabel aus. Fahren Sie dann mit Ihrer rechten Handfläche abschnittsweise über die Brust, indem Sie auf die Interkostalräume drücken und sanft entlang jeder Rippe gleiten. Arbeiten Sie sich von oben nach unten vor, abwechselnd von links nach rechts. Wiederholen Sie den Vorgang zwanzig bis dreißig Mal.

Abbildung: (Links) Rippen / (Rechts) Ma-31 »Passtor zum Oberschenkel«



2 分肋

Bunroku

Teilen und dehnen Sie die linke und rechte Seite des Brustkorbs

Platzieren Sie beide Handflächen wie abgebildet und schieben Sie dann Ihre Finger mit Druck von der Brustmitte nach außen. Beginnen Sie an den Schlüsselbeinen und arbeiten Sie sich bis zum unteren Ende des Brustkorbs vor. Drücken Sie anschließend dreimal jeweils auf den linken und rechten Mi-12-Punkte »Durch das Tor vorstoßen«.