

Klopfen der Meridianpunkte

Das Klopfen sollte im Bereich der jeweils vorgegebenen Punkte und in der jeweils angegebenen Reihenfolge erfolgen, wobei die folgenden Merkmale (wenn nicht anders angegeben) bei allen Methoden gleich sind:

Jeweils 5 – 7 Mal pro Punkt klopfen.

Rhythmus und Geschwindigkeit sind nach eigenem Empfinden zu wählen, üblich ist gleichmäßiges Klopfen mit etwa 3-4 Schlägen/ Sekunde.

Bei andauerndem Klopfen während eines längeren Zeitraumes oder speziell beim Beklopfen des Thymus hat sich ein Walzertakt (3/4-Takt) als optimal erwiesen.

Die mechanische Stärke ist so abzustimmen, dass kein Schmerz oder Druckstellen entstehen, das Klopfen jedoch sehr wohl ausreichend fest ist, um deutlich gespürt zu werden.

Bezüglich der Nutzungsweise der klopfenden Finger stehen folgende Optionen zur Auswahl:

- Ein Finger trifft den jeweiligen Punkt am präzisesten, mechanisch optimal ist der Einsatz von Zeige- oder Mittelfinger
- Zwei Finger (meist Zeigefinger und Mittelfinger) decken eine größere Fläche ab und stimulieren zusätzlich die Punkte und Reflexzonen von zwei Fingerkuppen. Diese Form des Klopfens wird am meisten angewandt, der scheinbare Nachteil, dass der eigentliche Zielbereich teilweise genau zwischen den beiden Fingerkuppen liegt, wird durch die gedankliche Absicht bzw. minimale Abweichungen der einzelnen Klopfer ausgeglichen.
- Die Nutzung der gesamten Handfläche, wie es bei NeiGong, der Urform chinesischer Akupressur üblich ist, deckt einen extrem weiten Bereich um den Zielpunkt ab und aktiviert zusätzlich viele Akupunkturpunkte und Reflexzonen der Handinnenfläche.

Die bei westlichen Schulen der Meridiantherapie vorrangig propagierte Variante ist im Gegensatz zum breitflächigen Klopfen mit der gesamten Hand meist die Zweifingermethode. Bei den beidseitig auf den Körperhälften liegenden Punkten kann sowohl jeweils nur eine Seite als auch beidseitig, also gleichzeitig doppelt geklopft werden. Ebenso kann innerhalb eines Klopfdurchgangs ein Wechsel der Seiten oder Hände erfolgen. Wesentlich ist ausschließlich, dass der entsprechende Meridian in irgendeiner Form geklopft wird, die Art und Weise liegt in der persönlichen Vorliebe.