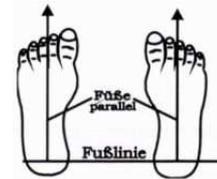


QiGong - Schüttelübung

- ◆ **Füße schulterbreit parallel gerade ausrichten** – Ferse und Zehen gerade in einer Linie nach vorne ausrichten
Wenn in den Knien oder Fußgelenken bereits Fehlstellungen bestehen, ist diese Position Anfangs oft sehr unbequem – trotzdem ist es sehr wichtig die Füße gerade auszurichten und Knie nicht nach innen zu knicken, weil durch diese Übung ein Umbau und Neubau von Knorpel und Knochen erfolgt. Wird eine „Fehlhaltung“ eingenommen, erfolgt auch der „Neubau“ in dieser „Fehlstellung“ bzw. die „Fehlstellung“ wird „gestärkt“, was nicht wünschenswert ist.



- ◆ Hände hängen bequem herunter – Schultern entspannen
- ◆ **Knie leicht beugen**
- ◆ Aus den Knien heraus beginnen wir den Körper **sanft zu schütteln** (ca. 120x pro Minute)
Wir können während der Übung den Körper mit unserem Bewusstsein durchwandern und so z.B. ein Gelenk nach dem anderen fokussieren und dann z.B. ein Organ nach dem anderen fokussieren. Wo der Übende sein Bewusstsein, dort wird aus chinesischer Sicht auch die Energie Qi hingeführt. Wenn wir Blockaden spüren, dann verweilen wir mit unserem Bewusstsein länger in der Region bis wir merken, dass das Gewebe freier wird.

> 8 bis 10 Minuten oder länger ausführen (kann man z.B. auch mal beim Fernsehen machen ...)

Wirkung:

- ◆ Befreit Körper von altem Qi
- ◆ Revitalisiert Gewebe
- ◆ Fördert Chondrogenese (Knorpelbildung) und Osteogenese (Knochenbildung)
- ◆ Verbessert Gehirnfähigkeit
- ◆ Beugt Müdigkeit vor.
- ◆ Qi Fluss im gesamten Körper wird aktiviert.
- ◆ Krankes Qi verlässt den Körper über die Fußsohle
- ◆ Toxine werden verstärkt aus dem Körper ausgeleitet
- ◆ Traumen (ganz gleich ob chemisch, psychisch oder z.B. durch Verletzung verursacht) werden aufgelöst

➤ **Nach der Übung viel trinken um Ausscheidung zu unterstützen**

Die Schüttelübung hat eine sehr tiefe Wirkung und oft ist diese Übung schon ausreichend um Heilungsprozesse zu fördern und vielen Krankheiten vorzubeugen

Durch die Schüttelübung können anfangs Reaktionen entstehen wie z.B. scharfer Körpergeruch, verstärkte Schweißbildung, Schmerzen in bestimmten Regionen, ein Gefühl des Unwohlseins, Übelkeit, Emotionale Reaktionen wenn das Gewebe und ggf. darin lagernde Toxine befreit werden.