

Glücks Qi Gong

Mit Spass entspannen

Horst-Rainer Rust





The background of the page is a soft-focus, warm-toned photograph. It depicts a hand holding a traditional wooden folding fan (sensu) that is partially open. The fan's ribs and the texture of its surface are visible, creating a rhythmic pattern of lines. The overall color palette is a range of light to medium oranges and peaches, giving it a calm and elegant feel.

Ballast abwerfen und stark werden

Ballast abwerfen und
stark werden



Ballast abwerfen und stark werden

Ausgangsposition

Stehen Sie schulterbreit, locker in den Knien, so als würden Sie jeden Moment einsinken. Wie auf einem leichten Brett, das sich auf einem Wasser bewegt. Der Kopf zieht mit den Ohrspitzen zum Himmel, das Kinn leicht zum Brustbein geneigt. Schultern und Arme lassen Sie entspannt hängen. Die Achseln sind etwas geöffnet, gerade so weit, dass noch ein Tennisball dazwischen passen würde.

Bewegung

Durch leichtes Auf- und Abbewegen aus den Knien heraus bringen Sie den Körper zum Schwingen. Die Bewegung entsteht nur aus den Knien heraus, der Körper, vor allem die Handgelenke und das Gesicht, bleiben entspannt und der Kopf zum Himmel gezogen. Die Schüttelbewegung ist nicht heftig, sondern fein, wie eine Seidenraupenbewegung. Das Becken bleibt entspannt und das Hohlkreuz gelöst. Die Schüttelbewegung soll sich spontan entwickeln.

Atmung

Fein und unabhängig von der Bewegung. Natürliche Atmung.

Vorstellung

Alle Belastungen, Ängste und Anspannungen fallen von uns ab. Wir nehmen frische, stärkende Energie in uns auf.



©PrintDesign

Ballast abwerfen und stark werden

- ✓ Diese Übung wird auch so wundervoll als „Rückkehr des Frühlings“ bezeichnet und gehört zu den sogenannten Verjüngungsübungen des Schönheits Qi Gong.
- ✓ Durch Stress und dauerhafte emotionale Anspannung kommt es zu flacher Atmung, oft auch verbunden mit verkrampfter Körperhaltung. ■ Dies wiederum führt dazu, daß Verdauung und Stoffwechsel nicht mehr optimal oder sogar nur noch eingeschränkt funktioniert. In der Folge werden Schad- und Giftstoffe und Ablagerungen nicht mehr „entsorgt“. ■ Kopfschmerzen, Atemwegs- und Hauterkrankungen, Angst- und Überforderungssyndrome sind die daraus erwachsenden Erscheinungen. ■ Die Haut als Spiegel der Seele reagiert.
- ✓ Durch die Schüttelbewegung werden diese inneren „Verklebungen“ gelöst. Die Schadstoffe werden allmählich über die Ausscheidungsorgane, vornehmlich die Haut, ausgeschieden. ■ Die inneren Organe und das Bindegewebe werden entlastet. ■ Körper und Geist fühlen sich erfrischt und aufnahmebereit für frische Energie. Schulter- und Rückenbeschwerden sowie Spannungsgefühle verschwinden.
- ✓ Die Übung verbessert den Hautstoffwechsel und die Kondition, sie regt die Sexualfunktion an und unterstützt das Abnehmen. Sie macht geistig frei.
- ! **Beachte:** Während der Schwangerschaft und bei starker Menstruation darf diese Übung nicht ausgeführt werden.

