

Glücks Qi Gong

Mit Spass entspannen

Horst-Rainer Rust





Die Energiebahnen frei klopfen



Die Energiebahnen frei klopfen

1



2



Die Energiebahnen frei klopfen

Ausgangsposition

Stehen Sie schulterbreit, locker in den Knien, so als ob 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

1 Zwei Peitschen schlagen Trommel: Schwingen Sie die Arme passiv locker nach links und rechts, ohne Muskelkraft. Der Oberkörper bewegt sich nur kurz zum Auslösen und nicht stark. Oberkörper und Kopf bleiben in der Mitte. Lassen Sie jetzt den rechten Arm vor dem Körper nach links oben schwingen und dann die Handfläche auf die linke Schulter fallen. Gleichzeitig schwingt der linke Arm hinter dem Körper nach rechts und Sie lassen die linke Hand mit dem Handrücken auf den Lendenbereich fallen. Im Wechsel linke Hand auf rechte Schulter und rechte Hand hinter Körper auf Lendenbereich fallen lassen (Klopfmassage). Die Bewegung wird locker aus den Knien heraus geführt. ■ 16 mal.

2 Doppelpeitschen schlagen Trommel: Die Bewegung ist fast identisch. Jedoch klopft hier die linke Hand auf den linken Schulter-Nacken-Bereich (der Ellbogen zeigt dabei nach oben). Gleichzeitig klopft die rechte Hand unter die linke Achselhöhle. Im Wechsel klopft dann die rechte Hand den rechten Schulter-Nackenbereich und die linke Hand unter die rechte Achselhöhle. ■ 16 mal.

Atmung

Leicht, natürlich und fröhlich.

Vorstellung

Alle Verspannungen werden aufgelöst. Genießen Sie die Freude an der Bewegung.



©PrintDesign

Die Energiebahnen frei klopfen

- ✓ Durch die Schwingbewegungen der Arme wird der Bereich der Schultergelenke aktiviert. Dies hilft, die Gelenke beweglich zu halten und den Luft-Gasaustausch und damit den Entschlackungsprozess zu optimieren.
- ✓ Die lockeren Klopfbewegungen stimulieren die Meridiane Lunge/Dickdarm, Herz/Dünndarm, Herz-Kreislauf/Dreifach-Erwärmer, Niere und Gallenblase. Diese Meridiane stehen insbesondere für Flüssigkeitshaushalt, Nährstoff- und Bluttransport und damit für psychische und Vitalenergie sowie für Qualität von Haut, Muskeln, Knochen, Zähnen und Sexualkraft. ■ Diese Funktionen werden dadurch stimuliert. Die Meridiane werden wieder durchgängig und zu den zugehörigen Organen fließt frische Energie. Das Wohlbefinden steigt zunehmend.
- ✓ Die Übung löst durch die zu ihrer Ausführung notwendigen Aufmerksamkeit und Zuwendung psychische und, gerade im Schulter-Rumpf-Bereich, körperliche Verspannungen, unterstützt die Körperwahrnehmung und verbessert die Koordinationsfähigkeit.

