

Schüttelübung

Mit dieser Übung aus dem Qi Gong können Sie körperliche und geistige Spannungen abbauen. Die Energie bahnt sich den Weg durch den Körper, vertreibt Müdigkeit und vitalisiert. Sie wirkt sowohl ausgleichend als auch anregend und entspannend zugleich.

Anleitung:

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie die Schüttelübung ungestört durchführen können. Stellen Sie sich dann mit leicht gebeugten Beinen hüftbreit hin. Schließen Sie die Augen und atmen Sie durch die Nase ein und aus. Verweilen Sie in dieser entspannten Haltung circa eine Minute lang. Beginnen Sie dann Ihren ganzen Körper von den Beinen aufwärts an zu schütteln. Die Bewegungen sollen ganz natürlich erfolgen. Versuchen Sie, Ihren gesamten Körper zu bewegen. Schütteln Sie jedes Körperteil, jeden Muskel, jedes Organ. Lassen Sie los, schütteln Sie unangenehme Gedanken und Gefühle, ohne etwas beeinflussen zu wollen, einfach ab. Führen Sie diese Schüttelbewegungen in Ihrem Tempo mindestens 5 bis 10 Minuten durch. Werden Sie allmählich langsamen und lassen Sie das Schütteln ausklingen. Bleiben Sie im Anschluss noch einige Minuten in vollkommener Ruhe stehen und lassen Sie die Übung nachwirken.

