

Qigong Massage für Herznest, Meer des Qi und Lebenstor

Nach einer Übungsphase im Sitzen bringen Sie die Hüft- Knie- und Fußgelenke mit einer einfachen Übung im Stehen wieder in Schwung. Machen Sie abwechseln rechts und links einen kleinen Kick in die Diagonale. Geben Sie einen kurzen kräftigen Impuls und lassen Sie die Bewegung dann frei. Mit dieser einfachen Kickbewegung wird die Gelenkflüssigkeit angeregt und die Durchblutung der Beine gefördert. So werden die Beine optimal auf die folgenden Bewegungsübungen vorbereitet.

Reiben Sie jetzt mit angenehmem Druck die Hände und übertragen Sie dieses lebendige, wache Gefühl auf Brustkorb, Bauch und Rücken.

Massieren Sie sanft am Brustbein aufwärts, dann in einem Bogen nach Außen und entlang der Rippenbögen wieder nach unten. Diese Massage ist wie ein Springbrunnen, der das Herz öffnet und wieder zum sprudeln bringt. Die Atemmuskulatur wird sanft geweitet und stimuliert. Den Bereich mitten auf dem Brustkorb nennen wir "Herzmund" oder auch mittleres Dantien.

Massieren Sie dann sanft den Bauch. Entspannen Sie den Bauch bis tief nach Innen. Lächeln sie dem Bauch zu. Genießen Sie die wohlige Entspannung, die sich dadurch auf den ganzen Körper ausbreitet. Den Bereich im Unterbauch nennen wir "Meer des Qi" oder auch unteres Dantien.

Massieren Sie dann sanft den unteren Rücken im Bereich der Lendenwirbel. Entspannen Sie den Po und lassen Sie das Steißbein nach unten sinken, damit sich die Lendenwirbel wohlig in Ihre Hände schmiegen können. Genießen Sie die angenehme Wärme, die durch die Massage entsteht. Den Bereich zwischen dem 2. und 3. Lendenwirbel nennen wir "Tor des Lebens" oder auch hinteres Dantien.

Mit den bisher vorgestellten Übungen werden wir jede Unterrichtsstunde beginnen. Sie schulen damit die grundlegende Fähigkeit der freundlichen Wahrnehmung.

Gleichzeitig sind diese Übungen auch schon ein gutes Grundprogramm für mehr Lebendigkeit und Gelassenheit.

Wenn Sie mit dem Ruhemantel erst einmal vertraut sind, können Sie ihn auch in Alltagssituation nutzen um in schwierigen Situation die innere Ruhe zu bewahren.

Die Massageübungen sind eine sehr wirkungsvolle Aktivierung der Lebensenergie für kurze Pausenzeiten. Probieren Sie es aus.