

Sandy Taikyu Kuhn Shimu



Was die
ENERGIE
zum Fließen
bringt

75 überraschend **EINFACHE**
POWERKICKS für jeden Tag

Sandy Taikyu Kuhn Shimu



Was die
ENERGIE
zum Fließen
bringt

75 überraschend **EINFACHE**
POWERKICKS für jeden Tag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe: 978-3-8434-1477-7

ISBN E-Book: 978-3-8434-6463-5

Sandy Taikyu Kuhn Shimu:
Was die Energie zum Fließen bringt
75 überraschend einfache
Powerkicks für jeden Tag
© 2013, 2021 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von #1025114758
(© Evgeny Atamanenko) und
#679591054 (© doddis77),
www.shutterstock.com
Layout: Simone Fleck, Schirner
Lektorat: Katja Hiller, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

erweiterte Neuausgabe 2021 – 1. Auflage Mai 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

INHALT

VORWORT

ZUR ERWEITERTEN AUSGABE..... 8

EINFÜHRUNG 9

75 POWERKICKS für mehr Energie

Energie im Alltag.....	14
Augenbad.....	16
Thymusdrüse klopfen	18
Füße rollen.....	20
Grimassen ziehen	22
Arme schwingen.....	24
Schüttelübung.....	26
Heißes Wasser trinken.....	28
Wechselatmung	30
Körper klopfen.....	32
Fitnessdrink	34
Die 100 Krankheiten vertreiben	36
Gesicht waschen	38
Ölziehen.....	40
Der energetisierende Atem – Prana.....	42
Augenübungen.....	44
Rückwärtsgehen	46
Energiedrink.....	48
Kraftwort OM.....	50
Fingerspiel: Schmetterling.....	52
Mukhvas – Chew it!	54

Stehen wie ein Baum.....	56
Der aufsteigende Atem – Udana	58
Kraft des Lächelns.....	60
Fingernägel reiben.....	62
Buddhas Reissuppe.....	64
Bauchmassage.....	66
Ohrmassage.....	68
Der kleine Energiekreislauf.....	70
Kraftdrink	72
Leuchtende Augen	74
Emotionen in Balance.....	76
Haare kämmen	78
Langes-Leben-Atmung.....	80
Bad für die Sinne	82
Warmes Yogamüsli	84
Hummelatmung	86
Der ausdehnende Atem – Vyana.....	88
Körpermassage mit Öl.....	90
Die Nieren pflegen.....	92
Meersalzbad	94
Tiefenentspannung – Shavasana	96
Der Bärengriff.....	98
Leberreinigung	100
Energienüsse	102
Nase spülen	104
Luft und Geist reinigen.....	106
Gelenke kreisen	108
Zunge reinigen.....	110
Der zentrierende Atem – Samana	112
Energiekugeln	114
Pfeifatmung.....	116
Das Paket – Apanasana	118

Urschrei	120
Der ewige Kreislauf – SA TA NA MA	122
Golden Milk	124
Kreisen mit dem Kosmos	126
Ich bin ich – Aham.....	128
Yin-Yang-Tee	130
Brahma-Kopf-Mudra	132
Zehen spreizen	134
Nervenkekse.....	136
Die Reise zum wahren Selbst – Satnam	138
Der abwärtsgerichtete Atem – Apana.....	140
Der Seelenvogel Hamsa	142
Energiesuppe.....	144
Den Geist beruhigen	146
Prana-Mudra.....	148
Die Wirbelsäulenatmung	150
Raus aus dem Hamsterrad	152
Auf allen Ebenen loslassen	154
Qi-Shot.....	156
Der Bambus im Wind.....	158
Die Schlangenkraft wecken – Kundalini	160
Vertiefung der inneren Kraft.....	162
ÜBUNGSREIHEN	165
SCHLUSSWORT	171
DANKSAGUNG.....	172
ÜBER DIE AUTORIN	173
BILDNACHWEIS	176





*Im Fluss
des eigenen Herzens*

Öffne dich für die Quelle deiner Kraft.
Erkenne, dass alles bereits in dir vorhanden ist.

Da ist nichts zu viel und nichts zu wenig.
Da ist nichts versäumt und nichts erreicht.
Da ist weder Richtig noch Falsch, weder Gut noch Böse.

Wenn du wahrhaft der inneren Stimme
deines Herzens folgst,
wirst du nie von dir enttäuscht sein.

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

VORWORT

zur erweiterten Ausgabe

Die erste Auflage dieses Buches erschien im Februar 2013. Seitdem sind weitere acht Auflagen veröffentlicht worden. Ich bin zutiefst dankbar und voller Freude, dass dieses Buch auf so große Resonanz stößt. Die zehnte Auflage habe ich zum Anlass genommen, das Buch komplett zu überarbeiten und stark zu erweitern. Sie erwarten nun 75 Tipps, Ratschläge, Übungen und Techniken, die alle dasselbe Ziel verfolgen: Ihre Energie zum Fließen zu bringen! Die Powerkicks sind ganz einfach und dennoch wirkungsvoll und werden auch Sie begeistern.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Lebensenergie und Lebensfreude. Öffnen Sie Ihr Herz und Ihren Geist für das Unerwartete, und entdecken Sie die Kraft, die Ihnen innewohnt. Lassen Sie sich im Fluss des Lebens treiben – die Quelle der Energie sind Sie!



EINFÜHRUNG

Die Chinesen nennen es Qi, die Japaner Ki, die Inder Prana, die Christen Odem, die Tibeter Lung und die Griechen Pneuma. Dies alles sind verschiedene Bezeichnungen für denselben Begriff: die Lebenskraft, über die jeder Mensch verfügt. Dieses Energiepotenzial ist abhängig von den täglichen Gewohnheiten, dem Lebensstil. Alles, was Sie denken, fühlen, essen, trinken, und auch, wie Sie handeln, leben, atmen und sprechen, wirkt sich auf Ihre Energie aus.

Wenn Ihre Energie fließt, fühlen Sie sich gesund, ausgeglichen, leistungsfähig, konzentriert und glücklich. Ihr Körper und Ihr Geist bilden eine untrennbare Einheit, und Sie haben Zugriff auf Ihre ganze Kraft.

Wenn Ihre Energie blockiert ist, verspüren Sie Schmerzen und Verspannungen. Sie sind unzufrieden, gereizt, nervös, unruhig oder wütend und fühlen sich verletztlich, missverstanden oder krank. Ihr Körper und Ihr Geist bilden dann keine Einheit mehr. Alles, was Sie tun, kostet Sie zusätzliche Energie. Sie empfinden jede Tätigkeit als anstrengend, belastend und schwierig.

Der Energiefluss ist immer dann blockiert, wenn wir die Energie gegen etwas richten, wenn wir mit einer Gegebenheit, einer Situation, einem Menschen oder einem Umstand nicht einverstanden sind, wenn wir daran festhalten. Kurz gesagt, wenn unsere Handlungen nicht mit unserem Denken und Fühlen übereinstimmen.

Gehen Sie hingegen in Ihren Tätigkeiten körperlich und geistig auf, akzeptieren Sie auch schwierige Situationen, können Sie loslassen und gehen Sie konstruktiv mit Problemen um, dann können Sie Ihrem Wesen entsprechend die richtigen Entscheidungen treffen. Sie leben in Ihrem natürlichen Fluss, alles fühlt sich vertraut und richtig an – was nicht bedeutet, dass es nicht auch anstrengend sein kann. Ihre Handlungen finden in Übereinstimmung mit Ihrem Denken und Ihrem Fühlen statt. Dafür ist es wichtig, dass Sie mit Ihrer ganzen Achtsamkeit und Hingabe in die Gegenwart zurückfinden und sich selbst die Chance geben, dass Ihr Körper und Ihr Geist wieder zusammenfinden. Dies erreichen Sie nur, wenn Sie aufhören, für oder gegen etwas zu kämpfen, und loslassen.



Jeder Mensch kann seine Lebensenergie mittels spezifischer Körperübungen, unkomplizierter Atemtechniken und Meditationen, des richtigen Mindsets oder auch köstlicher Energiedrinks wieder zum Fließen bringen. Mit diesem Buch halten Sie einen wahren Schatz in den Händen, der Ihnen auf einfache und wirkungsvolle Art und Weise zeigt, wie Sie Ihr Potenzial sinnvoll nutzen können. Alle Empfehlungen von mir sollen Ihnen als Unterstützung für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden dienen. Die Powerkicks sind erprobt und stammen aus meiner langjährigen Praxis und Erfahrung als Kampfkunst-, Qi-Gong-, Meditations- und Yogalehrerin sowie als psychologisch-spiritueller Coach. Trotzdem reagiert jeder Mensch ganz nach seinen individuellen Energiemustern und persönlichen Möglichkeiten. Machen Sie also bitte Ihre eigenen Erfahrungen.

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, mit diesem Buch zu arbeiten. Sie entscheiden, ob Sie es wie ein normales Buch lesen oder ob Sie gezielt nach Übungen, Techniken oder Rezepten suchen möchten. Zu allen Empfehlungen finden Sie eine kleine Einführung bzw. Hintergrundinformationen zum Thema. Bei einigen Übungen gebe ich Ihnen Vorgaben zur Wiederholung oder zur Dauer an. Bitte verstehen Sie diese als Richtwerte und nicht als unumstößliche Dogmen. Experimentieren Sie, und achten Sie darauf, wie es Ihnen geht. Wenn Sie sich körperlich und geistig gut fühlen, sind Sie auf dem richtigen Weg. Seien Sie sich aber auch darüber im Klaren, dass Sie sich zu Beginn Ihrer Übungspraxis, wenn sich Energieblockaden und Energiemuster (auf-)lösen, mit kleineren Unannehmlichkeiten, z. B. mit Müdigkeit, auseinandersetzen müssen. Diese normalen Reaktionen können auftreten, müssen es aber nicht zwingend. Üben Sie immer achtsam und bewusst. Lassen Sie sich Zeit, tasten Sie sich langsam vor, gerade dann, wenn Sie wenig oder gar keine Vorkenntnisse mit der Energiearbeit haben. Sie können alle Übungen miteinander kombinieren und auch Ihre eigenen Übungsreihen kreieren. Am Ende des Buches habe ich Ihnen eine Übersicht mit sinnvollen und erprobten Übungsreihen nach bestimmten Themen zusammengestellt, die Ihnen als Quelle der Inspiration dienen soll.

Denken Sie daran:

Freude ist die größte Energiequelle!



75

POWERKICKS
für mehr Energie



ENERGIE IM ALLTAG

HINTERGRUND

Ein ausgewogenes Energiemanagement zu entwickeln, ist nicht schwierig. Es ist weniger eine Frage des Könnens, vielmehr eine Frage des Wollens! Unsere stärkste Kraftquelle liegt in uns selbst, in einem aufrichtigen Ja zu uns selbst und zum Leben.

WIRKUNG

Diese einfachen Tipps helfen, den Alltag leichter und gelassener zu meistern. Sie verbinden mit dem Hier und Jetzt und erlauben, wieder in die eigene Mitte zurückzufinden und in die Kraft zu kommen. Sie lösen Verspannungen und Blockaden und lassen die Energien wieder fließen.

★ TIPPS:

- Entwickeln Sie Achtsamkeit für den Moment.
Halten Sie immer wieder einmal inne, atmen Sie durch, und überprüfen Sie, was Sie gerade tun.
- Gönnen Sie sich eine Pause.
- Entspannen Sie immer wieder Ihre Schultern und Ihr Gesicht.
- Halten Sie Ihre Wirbelsäule aufrecht.
- Erden Sie sich über Ihre Füße, indem Sie Ihre Beine gleichmäßig belasten.
- Ersetzen Sie einen negativen Gedanken durch einen positiven.
- Ersetzen Sie eine falsche Handlung durch eine richtige.
- Sagen Sie ganz einfach Stopp, wenn Ihr Geist zu viele (oder die falschen) Gedanken hervorbringt.
- Lernen Sie, sich abzugrenzen. Sagen Sie Nein.
- Atmen Sie tief durch.
- Lächeln Sie!



AUGENBAD

HINTERGRUND

Die Augen gelten als Spiegel der Seele, und ein altes Sprichwort heißt: »Ein Blick sagt mehr als tausend Worte.« Oft senden wir ganz unbewusst mit unseren Augen Signale. Wir können ablehnend, fragend, vorwurfsvoll oder interessiert blicken. Unsere Augen können vor Freude, Liebe und Glück strahlen, leuchten und glänzen. Wir können aber auch traurig, wütend, ängstlich oder geheimnisvoll schauen. Unsere Augen sind das Tor zur Außenwelt und verbinden uns gleichzeitig auch mit unserer Innenwelt.

EFFEKT

Ganz allgemein reinigt ein Augenbad die Horn- und die Bindehaut und befeuchtet das Auge. Besonders bei müden und trockenen sowie durch eine Allergie geplagten Augen kann ein Augenbad helfen. Es lindert leichte Reizungen, beruhigt und erfrischt die Augen. Gerade Menschen, die viel auf den Bildschirm

blicken, in klimatisierten Räumen arbeiten oder Kontaktlinsen tragen, profitieren von einem Augenbad viel mehr als von der Anwendung herkömmlicher Augentropfen, denn es wirkt effektiver und pflegt die Augen ganzheitlich und lang anhaltend.

ABLAUF

Als Erstes benötigen Sie eine sogenannte Augenbadewanne, die Sie in jeder Apotheke erhalten. Entweder stellen Sie die Lösung, mit der die Wanne befüllt wird, selbst her, oder Sie kaufen diese ebenfalls beim Apotheker oder in einem anderen Fachgeschäft. Traditionell verwenden Sie für ein Augenbad eine Salzlösung. Lösen Sie etwa 1 g fein gemahlenes Salz (ca. 1 Msp.) in 100 ml lauwarmem Wasser auf. Weil diese Lösung die gleiche Konzentration an Kochsalz wie die Tränenflüssigkeit aufweist, brennt sie nicht in den Augen. Entfernen Sie nun Ihr Make-up und Ihre Kontaktlinsen, und waschen Sie Ihre Hände gründlich. Befüllen Sie die Badewanne mit der Salzlösung. Setzen Sie die Wanne so auf ein Auge, dass kein Wasser austreten kann, und legen Sie den Kopf behutsam in den Nacken. Öffnen Sie dann das Auge, und bewegen Sie den Augapfel langsam 30–60 Sekunden lang in alle Richtungen. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Auge. Befüllen Sie dazu die Wanne mit neuer Salzlösung. Mittlerweile erhalten Sie zu verschiedenen Beschwerden im Bereich der Augen auch Kräutertinkturen und Augenlotionen in Drogerien oder Apotheken. Mit einer Kräuterlösung lässt sich ein Augenbad ebenfalls hervorragend durchführen.

→ Als Ergänzung eignen sich wunderbar die
»Augenübungen« (S. 44).



THYMUSDRÜSE KLOPFEN

HINTERGRUND

Der lateinische Begriff »thymus« leitet sich vom griechischen Wort »thymos« ab, das »Lebenskraft« bedeutet. Die Thymusdrüse ist das wichtigste Organ für das menschliche Immunsystem, denn sie schüttet die Hormone zur Abwehr aus. Sie beeinflusst unsere Fähigkeit, nicht nur mit körperlichen, sondern auch mit emotionalen Belastungen und Angriffen umzugehen und diese erfolgreich abzuwehren. Der Thymus liegt in der Körpermitte hinter dem Brustbein, etwa 7 cm unter der Halsgrube.

EFFEKT

Diese einfache Übung baut Stress und Ängste ab und stärkt die Abwehrkräfte. Sie verleiht Mut und Tatkraft und steigert die Vitalität. Auch Kinder und Jugendliche profitieren von dieser Übung. Aktivieren Sie Ihren Thymus vor einer Prüfung, einem Vorstellungsgespräch oder einem Vortrag für mehr Gelassenheit, innere Sicherheit und Selbstvertrauen.

ABLAUF

Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Klopfen Sie 60 Sekunden lang mit den Fingerspitzen oder mit den Fäusten auf den Thymus bzw. das Brustbein. Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Atmung und auf ein rhythmisches Klopfen. Passen Sie die Intensität des Klopfens Ihrem Bedürfnis und Wohlbefinden an. Sie können diese Übung mehrmals täglich wiederholen. Kinder lieben es, wie Tarzan zu brüllen, während sie die Thymusdrüse aktivieren.

→ Als Ergänzung empfehle ich Ihnen die Übung
»Körper klopfen« (S. 32).



FÜSSE ROLLEN

HINTERGRUND

Unsere Füße tragen uns durch das Leben. Ein gesunder Mensch geht etwa 10000 Schritte pro Tag. Dies ist Grund genug, auch für unsere Füße Sorge zu tragen und ihnen die nötige Aufmerksamkeit und Erholung zu schenken. Am ganzen Fuß befinden sich sogenannte Reflexzonen. Dies sind Bereiche, die mit Organen oder einer anderen Körperstelle über Nerven, Blutbahnen, das Lymphsystem und die Energieleitbahnen (Meridiane) in Verbindung stehen. Zwischen Organ und Reflexzone besteht eine Wechselbeziehung, sodass beide einander beeinflussen.

EFFEKT

Das Rollen der Füße verbessert nicht nur die Durchblutung der Füße, sondern auch die des Organs oder des Körperteils, der in Verbindung mit der Reflexzone steht. Eine gute Durchblutung ist lebenswichtig, denn das Blut transportiert in unserem Körper

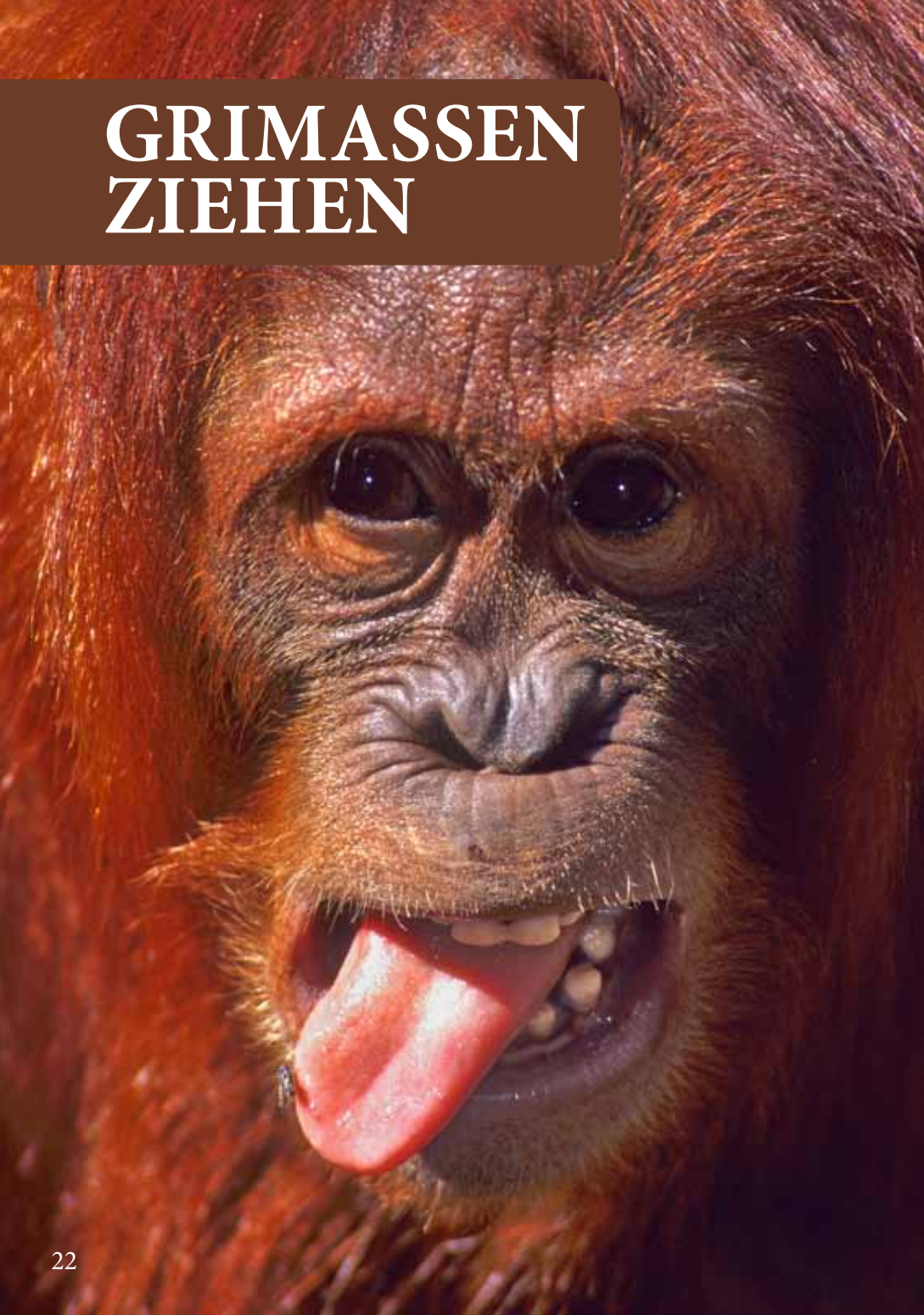
sämtliche Aufbaustoffe und Abbauprodukte, den Sauerstoff, die Hormone sowie die Antikörper (Abwehrstoffe). Durch regelmäßiges Massieren der Füße werden Ablagerungen oder Verhärtungen aus Harnsäure und anderen Schlackenstoffen abgebaut, die Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert, das Körperbewusstsein gefördert und Spannungen und Blockaden gelöst. Zudem kräftigen Sie damit die Fußmuskulatur und halten Ihre Füße beweglich.

ABLAUF

Platzieren Sie einen Holzstab oder ein Kunststoffrohr auf dem flachen Boden. Der Stab sollte einen Durchmesser von 3–5 cm und eine Länge von 15–30 cm haben. Legen Sie eventuell eine rutschfeste Unterlage darunter, z. B. eine Gummimatte oder einen Teppich. Ziehen Sie Ihre Socken aus. Beginnen Sie die Übung mit dem linken Fuß, und rollen Sie ihn 5 Minuten lang über den Stab oder das Rohr. Massieren Sie dann den rechten Fuß. Achten Sie darauf, dass Sie immer die ganze Fußsohle behandeln. Rollen Sie auch die Fersen, das Fußgewölbe und den Ballen kräftig. Kippen bzw. drehen Sie den Fuß auf die Innen- und die Außenseite. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn anfänglich einige Stellen oder Punkte etwas mehr oder weniger schmerzen. Massieren Sie immer nur so stark, dass Sie ein entspanntes Gesicht haben und ein Lächeln auf den Lippen tragen. Je regelmäßiger Sie Ihre Füße rollen, desto schneller verschwinden die Schmerzen. Zu Beginn der Praxis ist es ratsam, die Füße täglich zu massieren.

→ Als Ergänzung eignet sich wunderbar die
»Schüttelübung« (S. 26).

GRIMASSEN ZIEHEN



HINTERGRUND

Unter Druck und bei Stress beißen wir die Zähne zusammen. Unsere Gesichtszüge versteinern, und die Atmung wird flacher. Die Kiefer- und die Nackenmuskulatur verspannen sich, und manchmal stellen sich zusätzlich Kopfschmerzen ein. Diese Übung hat ihren Ursprung im Sukshma-Yoga. Heute findet man diese Technik auch im Gesichts-Yoga.

EFFEKT

Diese einfache Übung lockert die Gesichtsmuskeln. Sie schenkt Entspannung, fördert die Durchblutung, verjüngt und macht heiter und froh.

ABLAUF

Atmen Sie tief ein, und ziehen Sie eine Grimasse. Verdrehen Sie z. B. die Augen, strecken Sie die Zunge heraus, führen Sie kleine Kaubewegungen aus, oder schieben Sie den Kiefer vor und zurück, nach links und rechts. Halten Sie die Grimasse in der Atemfülle, also dann, wenn Sie nicht atmen. Lösen Sie die Spannung mit dem Ausatmen. Gähnen Sie ausgiebig, wenn Sie das Bedürfnis haben. Wiederholen Sie dies noch 2-mal, und achten Sie darauf, dass Sie immer neue Grimassen ziehen, um möglichst viele verschiedene Bereiche des Gesichts anzusprechen.

→ Als Ergänzung empfehle ich Ihnen die Übung
»Gesicht waschen« (S. 38).



ARME SCHWINGEN

HINTERGRUND

In alten Aufzeichnungen wird der indische Mönch Bodhidharma, der Begründer des Zen- bzw. Chan-Buddhismus, als Urheber dieser einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übung aus dem Qi Gong erwähnt. Nach wie vor ist diese Übung in China und Taiwan vor allem bei älteren Menschen sehr beliebt, die sich dort in Parkanlagen treffen und beim gemeinsamen Schwingen der Arme sogar plaudern und lachen. Diese Übung bietet viele Vorteile, denn der Praktizierende braucht wenig Platz, sie ist sehr effektiv und kann auch ohne Vorkenntnisse und Hilfsmittel ausgeführt werden.

EFFEKT

Das Schwingen der Arme verbessert den Energiefluss im gesamten Körper. Wirbelsäule, Schultern, Arme und Beine sowie die Muskeln des Rückens erfahren dabei eine natürliche Kräftigung und Lockerung. Der Körper entspannt sich, Blockaden werden beseitigt, und das Qi fließt ungehindert und frei. Die Übung wirkt sich zudem positiv auf die Atmungsorgane und das Herz-Kreislauf-System aus.

ABLAUF

Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Füße stehen auf Hüft- oder Schulterbreite parallel zueinander. Die Kniekehlen sind gelöst, d. h., die Knie sind ganz leicht gebeugt. Alternativ können Sie sich auch auf einen Stuhl setzen, wenn Ihnen das Stehen Mühe bereitet. Lassen Sie den Atem während der ganzen Übung natürlich durch die Nase ein- und ausströmen. Beginnen Sie nun mit dem Schwingen beider Arme, indem Sie die Arme nach vorn bis auf die Höhe der Schultern anheben und dann entspannt seitlich an den Hüften vorbei nach hinten fallen lassen. Die Handrücken zeigen beim Anheben der Arme nach oben. Bewegen Sie Ihre Arme wie ein Pendel, das vor- und zurückschwingt, und entspannen Sie Ihren Geist. Üben Sie mindestens 5 Minuten lang, und achten Sie auf einen regelmäßigen, fließenden Rhythmus. Reduzieren Sie danach langsam das Tempo der Bewegung, bis die Arme wieder seitlich am Körper ruhen. Spüren Sie noch etwas nach.

→ Als Ergänzung eignet sich wunderbar die Übung
»Thymusdrüse klopfen« (S. 18).



SCHÜTTEL- ÜBUNG

HINTERGRUND

Diese Übung aus dem Qi Gong ist in China und mittlerweile auch im Westen sehr bekannt und beliebt. Sie ist einfach in der Ausführung und stark in der Wirkung. In China kennt man den Satz: »Schüttele Krankheiten und Sorgen einfach ab!« Mit der Schüttelübung versucht man, die Energie im Körper wieder in den natürlichen Fluss zu bringen, neues Qi aufzunehmen und verbrauchtes Qi abzugeben.

EFFEKT

Diese einfache Übung baut körperliche und geistige Spannungen ab. Sie wirkt reinigend, harmonisierend und stärkend. Mit ihr bahnt sich die Energie selbst den Weg durch den Körper und vertreibt Müdigkeit. Die Schüttelübung belebt und wirkt zudem heilend, vitalisierend und ausgleichend.

ABLAUF

Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Füße stehen auf Hüft- oder Schulterbreite parallel zueinander. Die Kniekehlen sind gelöst, d. h., die Knie sind ganz leicht gebeugt. Achten Sie auf einen stabilen Stand. Bleiben Sie während der gesamten Übung zentriert und gut geerdet. Schließen Sie die Augen, und atmen Sie leicht und natürlich durch die Nase ein und aus. Entspannen Sie die Schultern, und halten Sie Arme und Hände locker. Verweilen Sie etwa 1 Minute lang in dieser Position. Beginnen Sie dann, Ihren gesamten Körper von den Beinen her zu schütteln. Die Schüttelbewegung soll ganz intuitiv erfolgen. Versuchen Sie, den ganzen Körper einzubeziehen. Schütteln Sie jeden Körperteil, jeden Muskel, jedes Organ und jede Zelle. Lassen Sie alles los, schütteln Sie alles ab, ohne Kontrolle, ohne Denken und ohne Beeinflussung. Schütteln Sie Ihren Körper mindestens 5, besser 10 Minuten lang. Verlangsamen Sie dann Ihre Bewegungen, und lassen Sie das Schütteln ausklingen. Verweilen Sie ein paar Minuten in kompletter Ruhe und Stille, und spüren Sie nach. Praktizieren Sie diese Übung täglich.

→ Als Ergänzung empfehle ich Ihnen die Übung
»Der Bambus im Wind« (S. 158).



ÜBUNGSREIHEN NACH THEMEN

Nachfolgend stelle ich Ihnen ein paar Übungsreihen vor. Die Übungen bauen sinnvoll aufeinander auf und unterstützen jeweils die nächste Übung. Sie sind so abgestimmt, dass Ihnen ein harmonisches und in sich komplettes kleines Energieprogramm zur Verfügung steht, das Ihre körperliche und geistige Lebensenergie zum Fließen bringt. Selbstverständlich steht es Ihnen frei, eigene Übungssequenzen zu kreieren, Reihen untereinander zu verbinden oder einzelne Übungen miteinander zu kombinieren. Achten Sie dabei aber aufmerksam darauf, wie Sie sich jeweils nach den einzelnen Übungen und zum Schluss der ganzen Reihe körperlich und mental fühlen.

ENERGIEVOLLER START IN DEN TAG

- Ölziehen *S. 40*
- Zunge reinigen *S. 110*
- Nase spülen *S. 104*
- Heißes Wasser trinken *S. 28*
- Füße rollen *S. 20*
- Buddhas Reissuppe *S. 64*

TIEFER UND ERHOLSAMER SCHLAF

- Urschrei *S. 120*
- Bad für die Sinne *S. 82*
- Luft und Geist reinigen *S. 106*
- Kraftwort OM *S. 50*

STARKE NERVEN

- Wechselatmung *S. 30*
- Urschrei *S. 120*
- Thymusdrüse klopfen *S. 18*
- Nervenkekse *S. 136*

FRÖHLICHES GEMÜT

- Kraft des Lächelns *S. 60*
- Hummelatmung *S. 86*
- Rückwärtsgehen *S. 46*
- Bad für die Sinne *S. 82*
- Luft und Geist reinigen *S. 106*

REGENERATION

- Meersalzbad S. 94
- Langes-Leben-Atmung S. 80
- Der kleine Energiekreislauf S. 70
- Stehen wie ein Baum S. 56
- Tiefenentspannung – Shavasana S. 96
- Energienüsse S. 102

ENERGIESCHUB

- Gelenke kreisen S. 108
- Körper klopfen S. 32
- Arme schwingen S. 24
- Langes-Leben-Atmung S. 80
- Energiedrink S. 48

WELLNESS LIGHT

- Augenbad S. 16
- Augenübungen S. 44
- Haare kämmen S. 78
- Fingernägel reiben S. 62
- Bauchmassage S. 66
- Kraftdrink S. 72 oder Fitnessdrink S. 34

**Sie möchten wieder Ihre
volle **LEBENSKRAFT SPÜREN,**
KONZENTRIERT ARBEITEN
oder einfach nur **HELLWACH SEIN?****

Dann schütteln Sie einmal Ihren ganzen Körper durch, klopfen Sie auf Ihre Thymusdrüse, oder tun Sie Ihren Nieren mit einem heißen Fußbad etwas Gutes. Gönnen Sie sich einen leckeren Qi-Shot, oder gehen Sie einfach einmal rückwärts. Die überraschend einfachen Powerkicks geben Ihnen spürbar mehr Energie. Probieren Sie es aus!

Diese 75 erprobten Körperübungen, Mentaltechniken zum Loslassen und für die Konzentration, schmackhaften Rezepte und befreienden Atemtechniken lösen Blockaden im Energiefluss und werden Sie begeistern. Leben Sie wieder Ihre volle Kraft – selbst ein kleines, bewusstes Lächeln zeigt ungeahnte Wirkung!