

„Die Schaukelübung“ oder „Die Seegrassübung“

Thema:

In den Fusssohlen befinden sich Reflexzonen für alle Inneren Organe. Daneben finden wir in der Mitte unseres Fusses den Anfangspunkt des Nierenmeridianes. Dieser Punkt wird auch „Die sprudelnde Quelle“ genannt, und ist ein wichtiges Tor zur Energieversorgung unseres Körpers.

Mit der im Folgenden erklärten Technik massieren wir unsere Fussreflexzonen, öffnen unsere „Sprudelnde Quelle“, vertiefen die Atmung und die Verbindung zur Erde und zur Erdenergie. Angestaute Energien und Emotionen lösen sich und können in die Erde abfliessen. Dies alles stärkt unsere Lebenskraft, Lebensfreude und Flexibilität. Besonders effizient ist die Wirkung, wenn wir in freier Natur und ohne Schuhe üben können.



Bild 1



Bild 2

Übungsbeschreibung:

Du stellst dich in einen lockeren Chi Gong-Stand, d.h. die Füsse stehen schulterbreit auseinander, die Innenkanten der Füsse stehen parallel. Du sinkst leicht in die Knie. Du schaukelst **beim Einatmen (Bild 1)** nach vorne. Dabei wird dein Gewicht leicht auf die Zehen verlagert, die Fersen bleiben jedoch am Boden. Die Schultern und Arme gehen mit nach vorne, als ob goldene Fäden an deinen Handgelenken befestigt wären, die deine Arme leicht nach vorne, oben ziehen. Die Hände schweben dabei etwa auf die Höhe des Bauchnabels. **Beim Ausatmen (Bild 2)** rollst du über den Fuss leicht zurück, bis dein Gewicht auf die Ferse verlagert ist und du dich leicht „auf die Erdenergie hin setzt“, als ob du dich auf einen grossen Ball setzen würdest. Die Zehen bleiben dabei auf der Erde. Es ist nur eine leichte Gewichtsverlagerung. Die Arme und Schultern bewegen sich mit und schweben ebenfalls leicht nach hinten. **Beim Ausatmen und nach hinten Schaukeln** kannst du ein sanftes Geräusch machen, OHHHH, wie eine Kerze ausblasen. Du stellst dir vor, dass sich deine Füsse öffnen und dass du alte, verbrauchte Energien durch die Füsse wie grauen Nebel in die Erde fliessen lassen kannst. Auch angestaute Emotionen wie Hektik, Nervosität, Ärger, Sorgen, Traurigkeit kannst du so in die Erde ausatmen. Atme so langsam und so tief wie es dir möglich ist, bewege dich langsam und bewusst.

Übe das Schaukeln mindestens 3 Minuten oder so lange du magst. Anschliessend lege deine Hände auf den Bauch und atme 1 – 3 Minuten tief in den Bauch, um dich zu zentrieren.