

ÜBUNG: QI BEEINFLUSSEN?

WAS BEWEGT Qi?

Einige Versuche & Übungen für deinen Erfahrungsschatz. Es geht darum zu verstehen, wie Qi funktioniert. Sehe die Übungen als kleine Experimente an um deine Wahrnehmung und Beobachtungsgabe zu schulen.

Die innere Uhr:

Körperprozesse steuern das Qi

Durch das Kauen wird der Speichel aktiviert, was zu einer Beruhigung führt.

- BEOBACHTE DEIN TIER WENN ES FRISST.
WIE VERÄNDERT SICH DER AUSDRUCK?

Qi folgt dem Blut:

Wo Blut da Qi

Durch das Massieren der Beine, werden dies auch energetisch gestärkt. Die Verbesserung der Durchblutung fördert den Qi-Fluss.

Durch das Massieren der Füße wird die Energie nach unten gezogen, was den Kopf entlastet.

- MASSIERE NUR EINES DEINER BEINE UND STELLE DICH DANACH AUF UND GEHE EIN PAAR SCHRITTE. WIE FÜHLT SICH DAS MASSIERTE BEIN IM VERGLEICH ZUM NICHT MASSIERTEN BEIN AN?

Qi folgt dem Fokus:

Nimmt du oder das Tier einem bestimmten Bereich nicht wahr, wird es diesen Bereich auch weniger gut spüren.

Bringen wir den Fokus und damit das Qi zu einem bestimmten Bereich, wird sich dort auch die Durchblutung verbessern und das Tier wird sich dort besser wahrnehmen. Es kann vorkommen, dass das Tier sich an bestimmten Bereichen nicht wahrnehmen will. Dann sind diese Bereiche schlechter mit Qi versorgt, z.B. Beine und Pfoten.

- RICHTE DEINEN FOKUS AUF EINEN DEINER FÜSSE. STELLE DIR DEN FUSS VON INNEN VOR UND WANDERE DURCH ALLE BEREICHE DES FUSSES. VERGLEICHE DANACH DIE WAHRNEHMUNG DEINER FÜSSE.
- STREICHE DIE SEITEN DEINES PFERDES, SO DASS DAS PFERD DER HAND FOLGT. BEOBACHTE OB ER/SIE DEINER HAND FOLGEN WILL/KANN UND OB DANACH DIE SCHENKEL BESSER ANGENOMMEN WERDEN.
- STEICHE DIE BEINE/PFOTEN DEINES HUNDES AUS UND BEOBACHTE.