

Schüttelübung

Dies ist eine der grundlegenden Methoden der daoistischen Schule des Qi Gong, eine Übung zur Energierenigung, die in ihrer Wirksamkeit gleichwertig mit den *Sechs heilenden Lauten* ist.

Vorbereitung

Schulterbreiter Stand, Füsse parallel, Knie geöffnet und leicht gebeugt. Die Fusssohlen sind gleichmässig belastet. Das Becken kippen, indem der Unterbauch etwas nach hinten gezogen und das Steissbein nach vorne geschoben wird: Rücken gerade, kein Hohlkreuz! Das Kinn ein wenig zurücknehmen und den Scheitelpunkt zum Zenith ausrichten, so dass auch die Halswirbelsäule lang und gerade wird. Schultern und Arme lockern, sich am ganzen Körper vom Kopf bis zu den Füßen entspannen.

Sich in etwa die Akupunkturmeridiane (Energieleitbahnen) vorstellen, wie sie den Körper auf der Vorder- und Hinterseite und die Extremitäten an den Innen- wie Aussenseiten in Längsrichtung durchziehen (die genauen Verläufe zu kennen ist nicht nötig). Kontakt mit den *Yong Quan*-Punkten (NI 1) in der Mitte der Fusssohlen im vorderen Teil, zwischen den Ballen, aufnehmen.

Ablauf

1. Mit wippenden Knien den Körper in eine sanfte, rhythmische Schüttelbewegung versetzen. Indem man zusätzlich die Vorstellungskraft einsetzt, die Meridiane durch das Schütteln Abschnitt um Abschnitt, vom Scheitel an abwärts bis zu den Füßen, gründlich lockern und so in ihrem Verlauf ordnen und begradigen. Alle Verknotungen und Blockaden werden aufgelöst, so dass die Energie wieder im ganzen Körper frei und ungehindert auf- und abwärts fliessen kann. Nach etwa 6 (oder 8) Minuten, wenn man mit der Aufmerksamkeit in den Füßen angelangt ist, die Schüttelbewegung sacht ausschwingen lassen.
2. Hierauf etwa gleich lang (6 oder 8 Minuten) mit locker herabhängenden Armen ruhig stehen und sich intensiv vorstellen, wie beim Ausatmen jedesmal ein Quantum an verbrauchter, ungesunder Energie durch die *Yong Quan*-Punkte (NI 1) an den Fusssohlen aus dem Körper abfließt. Der „Pegel“ des Trüben, Verunreinigten, Unzuträglichen im Körper sinkt mit jedem Ausatem weiter ab, bis alles im Boden versickert ist. Gleichzeitig damit visualisiert man, wie beim Einatmen von oben, vom Scheitel her, frisches, heilkraftiges, „himmlisches“ Qi einströmt und sich immer weiter nach unten ausbreitet.
3. Zum Abschluss die Arme auf Höhe des Beckens wie umfangend ausbreiten. Den Atem ruhig und entspannt ein- und ausströmen lassen. In der Leibesmitte sammelt sich all die reine, frische Lebensenergie, die von oben her eingeflossen ist. Die angenehme Wärme im Unterbauch spüren und ca. 3 (oder 4) Minuten mit der Aufmerksamkeit dort verweilen.

Die drei Teile der Übung sollten etwa im zeitlichen Verhältnis 2 : 2 : 1 zueinander stehen. Gesamtdauer ca. 15-20 Minuten.