

## 9 Methoden, den Leib zu stärken



In der neuen Übungsserie hat Prof. Zhang **Gedanken zur Lebenspflege** aus Buddhismus, Taoismus, Konfuzianismus, chin. Kampfkunst, TCM sowie aus **seiner 60-jährigen Erfahrung** zusammengefasst.

*Die Lebensenergie Qi und das Blut werden durch diese Übung maximal aktiviert, sie fließen durch den ganzen Körper, durch alle inneren Organe, bis in die Spitzen der Finger und Zehen. Diese Übungssequenz ist doppelt so wirksam wie alle bisherigen.*

**Folgende Besonderheiten** haben die **9 Bewegungen**:

1. In jeder Bewegung ist ein **Drehen o/u Wickeln** (Arme, Hände, Finger, Zehen) eingebaut, um in den Leitbahnen (wie mit der Nadel bei der Akkupunktur) **wirkungsvoll die Blockaden zu lösen** und gleichzeitig **die Funktionen des Leibes, z.B. Drüsen, Nervensystem (auch das vegetative) optimal zu regulieren**. Das hilft nicht nur gegen durch Energiestau verursachte Schmerzen, sondern auch gegen Parkinson, Krankheiten der inneren Organe und moderne Zivilisationskrankheiten (Herz, Zucker, Prostata, usw.)
2. **Es werden immer jeweils der originale Punkt (Yuan-Xue) und der Brunnen-Punkt (Jing-Xue) aktiviert.** Yuan-Xue liegen bei Hand-, Fuss-Gelenken und sind für die Heilung von Krankheiten an den inneren Organen sehr wichtig. Jin-Xue liegen bei den Finger- und Zehenspitzen und sind *für die Vermehrung der Lebensenergie und des Blutes sowie der Flüssigkeiten von Drüse und Galle wichtig*.
3. In jeder Bewegung wird **ein besonderer Punkt** betont, **an den wir denken sollen (Yi-Shou)**. Das
  - löst Verkrampfungen in den vom Herz weiter entfernten kleinen Arterien, das Blut fließt zügig, **Hochblutdruck wird reduziert**.
  - reguliert das Zentralnervensystem und reinigt das Gehirn (von zu vielen Gedanken), um zur Ruhe zu kommen – *‘mit einem Gedanken gegen zehn tausend Gedanken’*.
  - reguliert das vegetative (autonome) Nervensystem und reduziert Verspannungen am Sympathicus - **die inneren Organe werden beruhigt**.

‘Yi-Shou’ soll dabei keine Anstrengung sein, z.B. nur 80% Konzentration
4. **Die Bauchatmung** führt nicht nur mehr Sauerstoff zu, sie massiert zudem die inneren Organe **Leber, Galleblase, Milz, Magen, Nieren, Blasen, Prostata, Bauchspeicheldrüse**. Die Ausatmung ist sanft, dünn, homogen, tief und lang - sie bringt Ruhe und Entspannung.

Fazit: Die **9 Bewegungen** sind eine **angenehme** Übungsfolge mit **großer Wirkung auf unsere Gesundheit** - alle bisher gelernten Übungen können wir damit **vertiefen**