

Die Schlangenbewegung um ewige Jugend zu erhalten

Stärkt die Wirbelsäule, die Knochen, das Gehirn und die Nieren



Diese Übung kommt aus einem der effektivsten Wirbelsäulen-Qigongformen, die ich kenne. Sie stehen im schulterbreiten Qigongstand. Entspannt, locker, heiter, aufrecht und gelassen. Nun bewegen Sie sich aus dem Kreuzbeinbereich heraus in einer Schlangen- oder Wellenbewegung nach vorne und hinten. Begleiten Sie die Bewegung von der Fußsohle bis in den Scheitelpunkt und versuchen Sie insbesondere jeden Wirbelkörper einzeln zu spüren, wie sie sich bewegen. Stellen Sie sich vor, Sie werden bewegt wie ein Ast im Wind oder wie Tang im Meer, der von der Meeresströmung ständig sanft hin und her bewegt wird. Seien Sie entspannt und gelöst und lassen Sie sich treiben für 5, 10 oder 15 Minuten.

Aus dem Buch bzw. der DVD **"Die Hausapotheke der Chinesischen Medizin"** von Joachim Stuhlmacher.