

# Reinigungsübung

## Zielgruppe

- Kranke
- Therapeutisch tätige
- Menschen, die mit Kranken zu tun haben (beruflich und/oder privat)
- Voraussetzung: Basisübung, möglichst Yin Yang He Qi Fa

## **Übungsziel:**

- Abgabe von schlechtem Qi, von schlechter Energie

## **Übungsteile:**

- Regulieren von Herz, Kreislauf, Atmung und Körper
- Energieaufnahme
- Waschen/Reinigen
- Abschluss

## **Medizinischer Nutzen**

- Stimulierung der Entgiftungsfunktion
- Stimulierung des Stoffwechsels
- Stärkung des Immunsystems

## **Einordnung der Übung:**

- Bewegte Übung
- Jeder Qi Gong Übende sollte diese Übung lernen