

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