

Shuang Yun Gong – Zwei Wolken Übung

Zielgruppe:

- Kranke
- Gesunde, die sich Weiterentwickeln wollen und besondere Fähigkeiten entwickeln wollen
- Alle, die Ihre Selbstheilungskräfte trainieren und einsetzen wollen (vorbeugend und/oder zur Selbstbehandlung)
- Ohne Vorkenntnis möglich

Übungsziel:

- Geistige Ruhe/Leere erreichen
- Spontanbewegungen entstehen lassen
- Krankes Qi abgeben
- Dem Körper die Selbstheilung erlauben

Übungsteile :

- Entspannte freie Bewegung
- Unbewusste Spontanbewegung
- Abschluß

Medizinischer Nutzen

- Unspezifische Selbstheilung, je nach körperlicher/geistiger Ausgangslage
- Spontanheilung
- Beseitigung körperlicher und psychischer Blockaden durch Spontanentladung

Einordnung der Übung:

- Bewegte Übung
- Anfänger-, als auch Fortgeschrittenenübung
- Gesundheitserhaltung, Wiedererlangen der Gesundheit

- beschleunigte Entfaltung und Förderung des persönlichen Potentials