

# Was tun bei Übungsblockaden?

**Zielgruppe: Übende, auf die eine der folgenden Aussagen so oder ähnlich zutrifft:**

- ich komme einfach nicht zum Üben
- ich kann einfach nicht locker lassen
- immer, wenn es mir gut geht, höre ich auf zu üben
- ich kann es mir nicht gut gehen lassen
- ich übe zwar, aber es bringt nichts
- irgendwie sabotiere ich mich immer

Die Chan Mi Übungen sind hocheffektiv. Soweit sie unter richtiger Anleitung erlernt werden und in gewissen Zeitabständen eine fachgerechte Korrektur erfolgt, ist der Übungserfolg bei regelmäßigem Üben so gut wie garantiert. Leider gibt es aber die unterschiedlichsten Psychodynamiken, die einen Übungserfolg und damit die Verbesserung oder das Erreichen der Gesundheit verhindern können.

So gibt es Übende, die sabotierende Eigenanteile haben. Andere verbieten sich aus psychodynamischen Gründen den Erfolg oder die Gesundheit oder die Entspannung oder auch nur das besser gehen. Damit ist der Übungserfolg natürlich gefährdet. Es gibt hier zwei Möglichkeiten: Durchhalten und stur weiter üben, dann folgt irgendwann die psychodynamische Bremse der körperlichen Entspannung und kann sich lösen. Oder wer keinen so eisernen Willen und die entsprechende Ausdauer hat, kann dieser Blockaden auch in einer oder mehreren [Coaching-Sitzung](#) beseitigen.

Das Wesentliche des Chan Mi ist das Erreichen von körperliche und seelische Freiheit. Dies ist ganz deutlich in der Kombinationsbewegung der Basisübung zu sehen, die völlig frei, entspannt und leicht ausgeführt werden sollte. Die Entdeckung der körperlichen Freiheit sozusagen. Wenn es zu viele entgegengesetzte Psychodynamiken gibt, so wirkt sich dies

negativ auf die Übungspraxis aus. Durch entsprechende aufdeckende Techniken können körperliche Blockaden gelöst und damit muskuläre hartnäckige Verspannungen aufgelöst werden.

Eine der schnellsten dieser Techniken ist die [selbstorganisatorische Hypnose](#).

## **Übung zum Regulieren des Blutdrucks**

### **Zielgruppe:**

- Bluthochdruckler
- Menschen mit grünem Star (Glaukom)
- Menschen mit Blockade eines der Sondermeridiane
- Stressgeschädigte
- KopfschmerzpatientInnen
- Regulierung bei Schilddrüsen-Überfunktion
- Chin: Senken von Leber-Feuer, Herz-Feuer, aufsteigendem Yang
- Yin- und Yang-Qi in Leber und Niere ausgleichen

### **Übungsziel:**

- Blutdruck senken durch üben
- Konzeptionsgefäß, Lenkergefäß, Chong Mai, Gürtelgefäß frei machen
- Lenken des Qi speziell nach oben und vor allem unten
- Absenken des Qi

### **Übungsteile:**

- Heben und Senken der Hände
- Durchlässigmachen des Konzeptions- und Lenkergefäßes und der beiden Chong-Kanäle
- Durchlässigmachen des Lenker- und Gürtelgefäßes
- Abschluss

### **Medizinischer Nutzen**

- Senkung des Blutdrucks

- Regulierung bei Glaukom (erhöhtem Augeninnendruck)
- Regulierung bei Kopfschmerz
- Senken des vegetativen Streßniveaus, dadurch Senken der Stresshormone
- Regulierung bei Hyperthyreose

### ***Einordnung der Übung:***

- Bewegte Übung
- Gesundheitserhaltung, Wiedererlangen der Gesundheit

## ***Regulierung der Sehschärfe***

### ***Zielgruppe:***

- Menschen mit Augenproblem
- Chron. Halswirbelsäulen-Probleme, besonders von Atlas/Axis und oberer HWS

### ***Übungsziel:***

- Regulieren der Sehschärfe durch Üben

### ***Übungsteile:***

- Regulieren von Herz, Kreislauf, Atmung und des Körpers
- Augen regulieren
- Abschluß

### ***Medizinischer Nutzen:***

- Entspannung/Regulierung der Augenmuskulatur
- Verbesserung der Sehschärfe um bis 2 Dioptrien
- Deblockierung von Atlasblockierungen
- Deblockierung von Blockierungen der oberen HWS, beispielsweise nach Schleudertrauma
- Verbesserung der Durchblutung und Regeneration des Auges
- Zentrale Stimulation des Sehnerv
- Verbesserung der Netzhautdurchblutung
- Verbesserung des Stoffwechsels der Linse

### ***Einordnung der Übung:***

- Bewegte Übung
- Gesundheitserhaltung, Wiedererlangen der Gesundheit