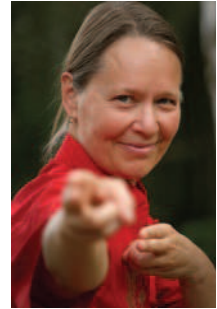


## Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben

Alles bewegt sich, alles fließt, verändert sich kontinuierlich -  
endlos nach aussen, endlos nach innen ...

So wie ich mich bewege, so lebe ich. Bewege ich mich freudvoll, entspannt und voller Leichtigkeit, zeigt sich das in meinem Leben.  
Bin ich angespannt, festgehalten und blockiert, zeigt sich auch das in meiner Lebensqualität.



## Übungen

Der Kreislauf soll täglich einmal richtig in Schwung kommen. Dazu dient uns das schnelle **Gehen** oder langsames **Laufen**.

Die **Übungen für die Füße** - auf den Zehenballen, Fersen und Fußaußenkanten gehen, entwickeln das Öffnen der „Sprudelnden Quelle“ und die energetische Verbindung zur Erde.

Durch **Dehnen** werden die Energiebahnen geöffnet.  
Vorderseite und Rückseite dehnen durch beugen nach unten und nach hinten - im fließenden Wechsel.

Seitliches Dehnen im fließenden Wechsel,  
Dehnen mit Drehen, dabei auf die Knie achten (Drehbewegung in den Hüftgelenken und schraubende Bewegung in der Wirbelsäule).

Die **Beckenschwinge** weitet das Tor des Lebens (mingmen), macht den unteren Rücken beweglich, öffnet die Energiebahnen in den Beinen und erdet den Körper. Die Bewegung entsteht durch Fallen lassen des unteren Rückens und dehnt sich gleichzeitig nach unten in den Boden und nach oben zum Kopf hin aus. Die Arme schwingen durch Hängenlassen locker mit.

**Beckenschwinge mit Gewicht verlagern**, abwechselnd auf den rechten und linken Fuß. Dabei jeweils im Hüftgelenk des belasteten Beines loslassen. Dadurch entsteht eine leichte Drehbewegung im Hüftgelenk, die das Sinken des Qi nach unten unterstützt.

**Gehen in der Beckenschwinge** unterstützt die Erdung, da man sich dabei nicht vom Boden abstößt, sondern energetisch mit dem Boden (Erde) verbindet.

Im **Stehen** den Körper als Gefäß wahrnehmen und die Flüssigkeiten (Wasser) den Körper bewegen lassen.

Denn Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben.

Sei frei  
Franziska Rüscher