

# „Runenerzählung“ im HUI CHUN GONG



**Eröffnungübung**  
Der Mensch öffnet sich die Welten.



**Schulteröffnen**  
Er öffnet seinen Körper der heilenden Erdenenergie.



**Rückkehr des Frühlings**  
Er verbindet Himmel und Erde mit seinem Körper.



**Schulterkreisen**  
Er stärkt seine Lebenswurzeln zieht den Baum des Lebens aus dem Boden heraus.



**Vitalenergie**  
Er stärkt die Fähigkeit des rechten Ratens und der Gerechtigkeit.



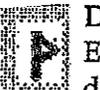
**Der Vogel Rock fliegt**  
Er lernt seinen Willen kennen, um seinen Lebensweg zu finden.



**Pumpen des Yin**  
Er verbindet nochmals die Kräfte des Himmels und der Erde in seinem Körper.



**Stärkung der Niere**  
Er aktiviert die Kräfte in sich, die das Negative, das er in der Vergangenheit erlebt hat, aufzulösen.



**Das Herz beleben**  
Er stärkt sodann die Kräfte in sich, die auch das Negative, das in Zukunft auf ihn zukäme, auflösen.



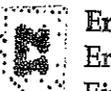
**Drachenschwimmen**  
Jetzt ist er bereit, für die strahlenden Kräfte des Himmels und der Sonne, die sich ihm öffnen.



**Himmelskreise I**  
Er dankt und gibt großzügig aus seinem Überfluss.



**Himmelskreis II**  
Er nimmt nun teil am Wachstum der Erde.



**Erdenkreise**  
Er selbst gibt, was er geben kann und erntet dafür reichen Lohn.  
Ein Füllhorn gießt sich über ihn aus.



**Die Schildkröte zieht den Kopf ein**  
Er hat die Kraft, die Not zu wenden, denn er hat die Runenkräfte jetzt in seinem Körper inkarniert.



Nach dem und durch das ewige „Gesetz des All-Gebens“  
kann er schließlich den göttlichen Auftrag erfüllen.  
„Zeuge das Heil, hege das Heil, gebe das Heil.“



*Verjüngung pur ...*

*mit Waltraud*

beruhend auf den Verjüngungs-Übungen  
der chinesischen Kaiser

Waltraud Bogdanski Kirchberg 28, 75038 Oberderdingen

Mobil: 0151-28300138, E-Mail: [info@waltraud-bogdanski.de](mailto:info@waltraud-bogdanski.de)

Prana-Heilung – Seminare und Einzelanwendungen

<Wie du dich von emotionalem Ballast befreist> mit Waltrauds Alpha-Methode  
Seminare und Einzelanwendungen



## Verjüngung pur mit den Verjüngungs-Übungen der chinesischen Kaiser

### Die Übungen <Beschreibung der Übungen>

*Wenn du übst, lächle  
und hab das Gefühl, dass du jung bist und alle deine  
Zellen sich regenerieren.  
Spüre, wie du dich entspannst  
und dein Lächeln den ganzen Körper harmonisiert.  
Erst dann beginne mit den Übungen.*

#### **Einführungs-Übung:**

Halte die Beine geschlossen, führe die Arme im Bogen seitlich über den Kopf zusammen, die Handflächen berühren sich (dabei einatmen), gleichzeitig hebe die Fersen leicht an, dann ziehe die Hände herunter bis unter die Nase (dabei ausatmen), nimm jetzt einen 2. Atemzug – einatmen unterhalb der Nase, die Arme nach unten führen (dabei ausatmen).

Praktiziere diese Übung 8-mal. Lächeln...

## Warum sind die Verjüngungs-Übungen so wirksam?

Die 16, nur sehr selten gelehrt, spielend leicht zu praktizierenden Übungssequenzen gehören zu den besonderen Schätzen der inneren Alchemie des Daoismus. Lange Zeit wurden diese hoch effektiven Übungen geheim gehalten und durften nur von daoistischen Mönchen und im chinesischen Kaiserhaus geübt werden.

Sie entwickeln eine deutliche Wirkung auf unsere Vitalität und Jugendlichkeit. Durch die Übungen wird der Energiefluss so nachhaltig angeregt, dass sich Stoffwechsel, die Durchblutung und Zellaktivität aufs Vorteilhafteste verbessert. Besonders hervorzuheben ist der außerordentliche Einfluss auf das Immunsystem und das Hormonsystem, wodurch im wahrsten Sinne des Wortes Vitalität, Jugendlichkeit und Schönheit erhalten bleibt oder zurückkehrt.

### Alle Übungen beginnen zuerst mit der *linken* Körperseite,

#### 1. Schulter-Übung I:

Stelle die Füße schulterbreit, streiche mit den Händen an den Oberschenkeln vorn herunter bis zu den Knien (dabei ausatmen), Hände lösen, Oberkörper aufrichten,

führe beide Schultern zugleich in einem Halbkreis nach hinten (dabei einatmen), zugleich mit einem kleinen Impuls die Fersen anheben, halte den Blick geradeaus. Praktiziere die Übung 8-mal.

#### 2. Schüttel-Übung:

\*Diese Übung nicht in der Schwangerschaft üben!

Stelle die Füße schulterbreit fest auf den Boden, sinke leicht in die Knie und beginne dann aus den Knie-kehlen heraus den ganzen Körper durch Auf-und Abbewegungen zu schütteln.

Achte darauf, dass die Wirbelsäule und der Kopf aufgerichtet sind. Die Arme hängen locker und vollkommen entspannt am Körper herunter und werden nicht extra bewegt. 164-mal schütteln.

Beobachte deinen Körper... Lass dir Zeit...

Wenn du **nur** diese Übung machen möchtest, praktiziere 200-mal, anfangs gern 2 bis 3-mal am Tag.

### **3. Schulter-Übung II:**

Stelle die Füße schulterbreit, verlagere abwechselnd dein Körpergewicht von einem Bein auf das andere (Spielbein 30%, Standbein 70%), führe dabei zunächst die linke Schulter 90° nach vorne und dann 180° nach hinten, dabei hebe die Schulter an bis zu den Ohren und führe sie in einem Halbkreis nach hinten. Habe dabei das Körpergewicht auch auf der linken Seite... dann einen winzigen Augenblick verhalten und --- jetzt dasselbe mit der anderen Schulter ausführen, abwechselnd die Schultern weit nach hinten drehen, der Blick bleibt geradeaus, Augen suchen sich dabei einen Fixierpunkt.

Praktiziere diese Übung 8-mal

### **4. Vitalenergie:**

*\*Diese Übung nicht in der Schwangerschaft üben!*

Beginne mit geschlossenen Füßen, forme mit den Händen einen Energieball vor dem Körper, rechte Hand oben. Schleife mit dem linken Oberschenkel am Oberschenkel des anderen Beines entlang und setze das linke Bein mit einem kleinen Schritt seitwärts links ab.

Also schleife mit dem linken Oberschenkel am rechten entlang nach links außen. Das Körpergewicht ist jetzt auf dem linken Bein. Führe die linke Hand gleichzeitig zur linken Seite nach außen, und die rechte Hand zur linken Schulter, ca. 15 cm Abstand. Dann schau in die linke Hand, zieh die Finger einzeln (!) nacheinander in die Handfläche ein, beginne mit dem kleinen Finger. Drücke den Daumen oben auf die Finger, dann öffne die Finger wieder einzeln(!), linke Hand drehen und zur rechten Schulter führen, wo die Hand bleibt während jetzt derselbe Vorgang zur anderen Seite ausgeführt wird - Rechter Oberschenkel schleift am linken nach außen, rechte Hand geht zu rechten Seite nach außen, alles andere gleich wie zu linken Seite. Das Körpergewicht ist rechts.

Praktiziere die Übung 8-mal

### **5. Die liegenden Achten:**

Halte deine Füße schulterbreit. - Forme einen Energieball. Dann führe eine liegende 8 vor dem Oberkörper aus. Achte darauf, dass vor der Körpermitte die Hände stets nach oben geführt werden. Auf der linken Seite - linke Hand geht nach oben, auf der rechten Seite - rechte Hand geht nach oben.

Währenddessen dreht sich der Kopf jeweils zur anderen Seite.

Eine weitere Acht wird mit der Hüfte beschrieben.

Beginne mit der linken Hüfte nach vorne eine liegende Acht nachzuvollziehen.

Die Wirbelsäule bleibt dabei senkrecht aufgerichtet.

Nun übe beide Achten zusammen und denke daran, jeweils den Kopf auf die andere Seite zu drehen.

Praktiziere die Übung 8-mal

### **6. Pumpen des Yin:**

Die Füße bleiben während der ganzen Übung geschlossen. Presse die Beine und die Po-Backen aneinander. Währenddessen hebe die Fersen leicht an, dann wieder absenken und das Pressen lösen.

Wiederhole die Übung 8-mal.

### **7. Stärkung der Niere:**

Halte die Füße geschlossen. –

Verbinde mit einer leichten Berührung die Fingerbeeren von Daumen und Zeigefinger miteinander. Lege dann die Mittelglieder der Mittelfinger aneinander und platziere die Handaußenflächen im Rücken etwas oberhalb der Taille und dann beuge den Rücken nach hinten. Lass die Füße zur Erdung fest auf dem Boden stehen. Danach komm wieder in die Ausgangsstellung zurück

Der Kopf bleibt senkrecht auf der Wirbelsäule (nicht nach hinten strecken).

Wiederhole diese Übung 8-mal.

### **8. Das Herz wird belebt:**

Halte die Füße geschlossen. Lege die Hände aneinander wie beim Beten. Achte darauf, dass die Unterarme eine gerade Linie vor dem Körper bilden. Dann bewege beide Arme mit zusammengelegten Händen nach links, bleibe so einen winzigen Augenblick und führe sie dann auf die andere Seite. –

Sinke gleichzeitig ein wenig in die Knie und bewege sie in die entgegengesetzte Richtung.

Wiederhole die Übung 8-mal.

### **9. Drachen-Schwimmen:**

Halte die Füße geschlossen.

Diese Übung beschreibt und vollzieht die sogenannte tibetische Acht nach. Das sind 3 vertikale Kreise übereinander liegend. Lege die Hände, um den Kopf herum, dann stelle dir eine senkrecht stehende Acht vor und fahre mit den Händen in großen Bewegungen diese Acht nach. –

Bewege während du dies tust dein Hinterteil in die jeweils andere Richtung. –

Wiederhole dies 8-mal.

Wenn du endest, ziehe die zusammengelegten Hände von oberhalb des Kopfes gerade herunter.

### **10. Himmelskreise I:**

Stelle die Füße schulterbreit fest auf den Boden. Führe die Hände über den Kopf hinaus. Lass die Hände oberhalb deines Kopfes im Uhrzeigersinn kreisen. Wenn Hände nach vorn kreisen lass die Handflächen nach unten zeigen, beim Drehen nach hinten lass die Handflächen nach oben zeigen.

Anschließend lass die Hände gegen den Uhrzeigersinn kreisen.

Dabei kannst du den Händen nachschauen.

Wiederhole die Übung nach jeder Seite 8-mal.

### **11. Himmelskreise II:**

Stelle die Füße schulterbreit auf den Boden, verlagere das Körpergewicht auf den rechten Fuß, sinke ein wenig in die Knie und stell den linken Fuß ein kleine Schrittlänge nach links und drehe diesen Fuß um den Ballen nach links, so dass er im Winkel von etwa 45° zum anderen Fuß bildet. –

Bewege nun die Hüfte seitlich hin und her, so dass das Körpergewicht mal rechts ist und dann wieder links verlagert wird. Achte darauf, dass du nur seitlich ausweichst und nicht nach oben.

Gleichzeitig beschreibst du mit den Armen einen großen vertikalen Kreis. Also breite beide Arme aus, führe nun die rechte Hand in einem großen Halbkreis zur linken und fühle dann den Energieball, beschreibe mit beiden Armen und Händen einen großen vertikalen Kreis während gleichzeitig aus der Hüfte die Bewegung des ganzen Körpers von der linken zur rechten Seite vollzogen wird. Acht darauf, dass die Wirbelsäule immer senkrecht bleibt und du auf keinen Fall die Höhe veränderst. –

Wiederhole das 8-mal und beginne nun die Übung auch nach rechts 8-mal auszuführen.

### **12. Erdenkreise:**

Stelle die Füße schulterbreit.

Stelle dann das linke Bein nach vorn schräg außen. Der rechte Fuß steht dazu in einem Winkel von nahezu 90°. Die Chinesen nennen das einen Bogenschritt.

Aus dieser Position heraus heb die Hände auf Brusthöhe, die Finger sehen sich an, die Handflächen zeigen zum Boden und beschreibe mit den Händen einen großen horizontalen Kreis im Uhrzeigersinn, indem du dich vorbeugst und wieder zurücklehnst.

Wiederhole die Übung 8-mal.

Dann gehe zur anderen Seite und führe die Übung entgegen dem Uhrzeigersinn 8-mal aus.

### **13. Die Schildkröte:**

Forme einen Energieball, dreh dich zur linken Seite, strecke den linken Arm langsam aus, die Hand hat dabei eine natürliche, lockere Handhaltung. Die Handfläche sieht dabei nach unten. Während du das tust, stelle den linken Fuß mit einem kleinen Schritt 90° nach links. Führe dann den rechten Arm in die gleiche Position wie den linken Arm. Das Körpergewicht ist auf dem linken Fuß. Ziehe dann die Ellbogen nach hinten, hinter die Taille. Die Hände sind in Pfötchenstellung in Höhe des Halses. Das Körpergewicht verlagert sich nach hinten, der Hals wird eingezogen wie die Schildkröte es tut.

Danach drehst du die Hände und beschreibst mit den Händen einen großen vertikalen Kreis auf die linke Seite, indem du dein Körpergewicht wieder auf den rechten Fuß verlagerst. Nun wendest du die Hände, indem du sie zu beiden Seiten des Kopfes führst, fast so als ob sie den Kopf tragen würden. Dabei achte auf eine Spannung zwischen Nacken und Ellenbogen. Achte darauf, dass die Ellenbogen nach vorn zeigen.

Nun beschreib in umgekehrter Richtung einen großen Kreis auf die andere Seite und wiederhole gegengleich die beschriebene Übung.

Praktiziere diese Übung in jede Richtung 8-mal.

### **14. Frosch-Schwimmen:**

Die Füße und Beine sind geschlossen, nimm die Hände in Brusthöhe, die Handflächen zeigen nach unten, berühren sich nicht, 15 cm auseinander halten, ein wenig in die Knie sinken, verlagere dein Körpergewicht nach vorn, hebe die Fersen ein wenig an und mach mit den Armen eine Schwimmbewegung und richte dich wieder auf. Wenn die Hände wieder in der Ausgangsposition sind, das Körpergewicht wieder nach hinten verlagern. Praktiziere die Übung 8-mal und übe dann in umgekehrter Richtung.

Sehr gut ist es, wenn man bei diesen Übungen den Hals entsprechend einzieht und streckt.

### **15. Der Phönix aus der Asche:**

Füße stehen hüftbreit auf dem Boden.

Forme jetzt einen Energieball, das Körpergewicht ist rechts, setze den linken Fuß in einem Bogenschritt nach links, linke Hand geht raus, in den Handteller schauen, Hand wenden, Körpergewicht geht wieder nach rechts. Rechte Hand geht nach rechts (etwas nach unten), und über die Schulter in den nach hinten gedrehten Handteller sehen. Praktiziere das 8-mal.

Beim nächsten „Durchlauf“ die linke Hand beim Formen des Energieballs nach oben nehmen.

**16. a) Drei hohe Sterne / b) Krallen-Schärpen des Adlers**

**a) Drei hohe Sterne:** Füße sind geschlossen. Lass die Arme locker seitlich am Körper herabhängen. Führe nun die ausgestreckten Arme vor dem Körper nach oben. Die Handrücken sind nun einander zugewandt. Nun senkst du die Handflächen so, dass die Handflächen nach oben zeigen und die Fingerspitzen einander ansehen. Gleichzeitig hebst du deine Fersen leicht an. Während du das tust, atme tief ein.

Dann führst du die Arme wieder auf demselben Wege zurück in die Ausgangsstellung.. Während du die Arme wieder in die Ausgangsstellung führst, atme aus.

Praktiziere die Übung 3-mal.

**b) Krallen-Schärpen des Adlers:** \* nicht in der Schwangerschaft üben!

Lege die Hände zusammen, beuge dich ein wenig und schiebe die Hände zwischen die Knie. Reibe nun die Hände kräftig aneinander, drücke die Knie gleichzeitig kräftig gegen die Hände und hebe und senke abwechselnd die Fersen.

Praktiziere diese Übung solange du möchtest.

„Spiele“ die Verjüngungs-Übungen, wie die Chinesen sagen – langsam.

Es genügt, wenn du einmal am Tag übst, doch es ist auch in Ordnung, wenn du öfter üben möchtest. Du kannst auch nur einige Übungen praktizieren.

Doch wenn du das tust, beachte die Reihenfolge und beginne mit den grundlegenden Eröffnungsübungen, wähle dann die Übungen, die du liebst und brauchst. Um wirklich das ganze Potential aus den Übungen zu schöpfen, mache sie genau.

Setze dich nach dem Üben nicht sofort hin. Gönn dir fünf bis zehn Minuten, damit die Energie nicht staut, sondern in den Meridianen weiter frei zirkulieren kann.

Die Drei Hohen Sterne symbolisieren **Wohlstand, Glück und langes Leben.**



Das wünsche ich dir von Herzen  
Waltraud Bogdanski

# Verjüngung pur...

mit den **Verjüngungs-Übungen** der chinesischen Kaiser

## Warum sind die Verjüngungs-Übungen so wirksam?

Die 16, nur sehr selten gelehrt, spielend leicht zu praktizierenden Übungssequenzen gehören zu den besonderen Schätzen der inneren Alchemie des Daoismus. Lange Zeit wurden diese hoch effektiven Übungen geheim gehalten und durften nur von daoistischen Mönchen und im chinesischen Kaiserhaus geübt werden.

Sie entwickeln eine deutliche Wirkung auf unsere Vitalität und Jugendlichkeit.

Durch die Übungen wird der Energiefluss so nachhaltig angeregt, dass sich Stoffwechsel, die Durchblutung und Zellaktivität aufs Vorteilhafteste verbessert. Besonders hervorzuheben ist der außerordentliche Einfluss auf das Immunsystem und das Hormonsystem, wodurch im wahrsten Sinne des Wortes Vitalität, Jugendlichkeit und Schönheit erhalten bleibt oder zurückkehrt.

## Die Übungen

### Eröffnungs-Übung

1. Schulter-Übung I
2. Schüttel-Übung\*
3. Schulter-Übung II
4. Vitalenergie\*
5. Die liegenden Achten
6. Yin steigt auf
7. Nieren werden gestärkt
8. Das Herz wird belebt
9. Drachen-Schwimmen
10. Himmelskreise I
11. Himmelskreise II
12. Erdenkreise
13. Die Schildkröte
14. Frosch-Schwimmen
15. Der Phönix aus der Asche
16. Drei hohe Sterne / Krallenschärpen des Adlers

\*Nicht während der Schwangerschaft üben

## **Die Verjüngungs-Übungen**

können den Körper bei der Selbstheilung unterstützen. Das geschieht durch die Anregung des Energieflusses von Prana bzw. Chi in den Energieleitbahnen, den Meridianen. Chi ist die Lebensenergie, die uns umgibt und uns durchströmt. Ohne Chi gibt es kein Leben, so sagen die Daoisten.

Es gibt 12 Meridiane, die bestimmten Organen zugeordnet sind und zwei Sondermeridiane auf der Körpermitte.

Manchmal kommt es zu Stauungen aus verschiedensten Gründen in diesem energetischen System. Diese Stauungen können zu Beschwerden und Schmerzen führen. Durch gezielte Atemübungen, Massagen oder durch Bewegungs-Übungen können sich die Schmerzen oder Beschwerden auflösen und auch ganz verschwinden.

Die Verjüngung-Übungen der chinesischen Kaiser sind höchst wirksam.

Sie steigern Vitalität und Wohlbefinden.

Das Immunsystem und das Hormonsystem werden so nachhaltig angeregt, dass der Übende eine umfassende Gesundung und Verjüngung des Körpers spürt.

## **Was bewirken die einzelnen Übungen?**

### **Einführungs-Übung**

Diese Übung dehnt den Körper, hilft bei Müdigkeit und Erschöpfung, sorgt für Ausgeglichenheit, harmonisiert die Atmung, reinigt und belüftet die Lunge und beruhigt das Nervensystem.

### **1. Schulter-Übung I**

öffnet den Schultergürtel, entspannt Nacken- und Schultermuskulatur und hält Schultergelenke beweglich.

### **2. Schüttel-Übung \***

ist das Herzstück aller Übungen. Innere Verklebungen, Verschwartungen und Ablagerungen am Bindegewebe lösen sich, so dass die Gewebe wiederfrei aneinander vorbeigleiten können.

Der Hautstoffwechsel wird günstig beeinflusst.

Das Gesicht klärt sich von Pickeln.

Diese Übung sorgt effektiv in besonderer Weise für eine verjüngende Wirkung und ein strahlendes Aussehen.

### **3. Schulter-Übung II**

hilft Schultergelenke beweglich zu halten, entspannt die Nackenmuskulatur, hilft bei Schulterschmerzen, bei Arthrose und Arthritis, massiert die inneren Organe, insbesondere die Lunge.

#### **4. Vitalenergie\***

hält Muskeln- und Fingergelenke beweglich,  
regt die Herz- und Nierentätigkeit an, hilft bei Rückenschmerzen  
und Unterleibsproblemen, regt die Hormonproduktion an,  
stärkt die Sexualfunktion und  
verhindert das Erschlaffen der Beckenmuskulatur.

#### **5. Die liegenden Achten**

hilft bei Nieren- und Rückenbeschwerden,  
unterstützt das Stoffwechselgeschehen.  
Die Daoisten sagen, dass diese Übung hilfreich ist  
bei Gefäßverkrampfungen, Zerebralsklerose,  
nervösen Kopfschmerzen  
und bei Verkrampfungen der Herzkranzgefäße.

#### **6. Yin steigt auf**

hilft bei kalten Füßen, trockener Haut und Nierenbeschwerden,  
wirkt regulierend auf Blutdruck und Verdauungssystem,  
strafft Oberschenkel- und Gefäßmuskulatur.

#### **7. Stärkung der Niere**

stärkt Niere,  
Herz und Lunge,  
Lendenwirbelsäule und Ileosakralgelenke.

#### **8. Herz beleben**

belebt nachhaltig das Herz-Kreislaufsystem,  
lockert den 5. Brustwirbel,  
welcher Einfluss auf funktionelle Herzbeschwerden hat,  
wie Herzbeklemmung, Herzstechen und Herzjagen.

#### **9. Drachen-Schwimmen**

macht schlank, strafft die Muskulatur und verbessert die Haltung.  
Rücken- und Kreuzschmerzen lassen nach einiger Übungszeit spürbar nach.

#### **10. Himmelskreise I**

Unterstützen die Entschlackung des gesamten Organismus.  
Durch die Drehbewegungen der Taille kommt es zu einer Energieverteilung im  
ganzen Körper.  
Die Regulation des Blutdrucks wird angeregt.

### **11. Himmelskreise II**

erhöhen die Energie im gesamten Körper.  
Diese Übung stärkt die Lendenwirbelsäule und ihre Muskulatur und stärkt die Iliosakralgelenke.

### **12. Erdenkreise**

trainieren die Hüftgelenke,  
das Becken und die Iliosakralgelenke.

### **13. Die Schildkröte**

löst Verspannungen im Kopfbereich und stimuliert das Nervensystem,  
beugt rheumatischen und arthritischen Beschwerden vor.  
Die Übung beugt Gefäßerkrankungen des Gehirns vor,  
das zentrale Nervensystem wird unterstützt.  
Außerdem sorgt die Übung für gute Durchblutung des Kopfes.

### **14. Frosch-Schwimmen**

regt den Kreislauf an, hilft bei Schwindel und Nackensteife.  
Diese Übung wird empfohlen bei einer Dysfunktion der Schilddrüse  
und sie hilft bei Schlaflosigkeit.

### **15. Der Phönix aus der Asche**

wirkt als Energiespeicher für den ganzen Körper.  
Die Übung wird empfohlen bei nervöser Erschöpfung,  
bei Schlaflosigkeit und Erkrankungen des Nervensystems.  
Die Übung bewirkt einen Ausgleich von Yin und Yang,  
was zu einer umfassenden Ruhe führt.

### **16. Drei hohe Sterne / Krallen-Schärpen des Adlers\***

Die Daoisten glauben, dass durch die spezielle Handhaltung nach unten  
beim Einatmen die Qualität des Blutes beeinflusst wird.  
So erhält das Blut eine optimale Zusammensetzung und die Viskosität  
des Blutes wird positiv beeinflusst.  
Außerdem werden Probleme im Genitalbereich positiv beeinflusst.  
Diese Übung wird empfohlen bei Prostatavergrößerungen,  
Verdauungsbeschwerden, Schmerzen in den Hand- und Fingergelenken,  
Ischialgien und Hüftleiden, für die Halswirbelsäule, das Spinalnervensystem und  
das Kreislaufsystem.

\*nicht in der Schwangerschaft üben

# Wenn du übst

## Wenn du übst,

bewege dich äußerst langsam wie im **ZeitlupenTempo**. Lass die Atmung natürlich sein, sie geschieht einfach. Übe ohne Anstrengung. Lass dich bewegen wie eine Marionette. Habe, während du übst, deine Aufmerksamkeit auf dem Gebiet des Xia Dan (ein energetischer Bereich unterhalb des Bauchnabels), denn alle Übungen kreisen um dieses Gebiet. Das stimuliert die Hormone.

## Wenn du übst,

trinke besonders während der ersten Übungszeit viel **Wasser**. Das unterstützt die Ausscheidungsorgane. Insbesondere bei der <Schüttel-Übung> lösen sich Verklebungen, Ablagerungen und Verschwartungen aus dem Bindegewebe, so dass dann die Gewebe wieder wunderbar aneinander vorbeigleiten können.

## Wenn du übst,

**lächle** und habe das Gefühl, dass du jung bist und alle deine Zellen sich regenerieren. Spüre, wie du dich entspannst und dein Lächeln den ganzen Körper harmonisiert. Erst dann beginne mit den Übungen.

## Und wie oft solltest du üben?

Beginne anfangs mit der <Schüttel-Übung> am besten 200 mal. Wenn du das mehrere Tage gemacht hast, ist der Körper schon ein wenig befreit von energetischen Stauungen und Ablagerungen und bereit für die anderen Übungen. Die ersten vier Übungen sind die wichtigsten. Es ist gut, sie intensiv und genau zu üben. Dann gehe dazu über und lerne langsam auch die anderen Übungen. Gern kannst du auch einmal nur eine Übung, die du liebst, die dir besonders gut tut, üben. Doch beachte die Reihenfolge.

„Spiele“ die Übungen, wie die Daoisten sagen.

Nach einiger Übungszeit wird dir das mehr und mehr gelingen.

Ist dein Leidensdruck an irgendeiner Stelle etwas größer,

habe etwas Geduld. Sobald der Energiefluss in den Meridianen wirklich in Gang gekommen ist, wirst du eine deutliche Veränderung spüren.

Dein Körper in seiner Weisheit braucht nur ein wenig Anregung.

Wenn du alle Übungen hintereinander „spielst“, kannst du den ganzen Tag davon leben und ein herrliches Wohlgefühl genießen.

Ich wünsche dir

ein glückliches, gesundes, langes Leben mit viel Freude!

*Waltraud Bogdanski*

# Verjüngung pur

mit den Verjüngungs-Übungen der chinesischen Kaiser

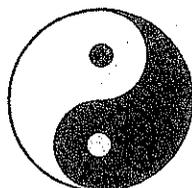
Warum sind diese einfachen Bewegungs-Übungen so wirksam?

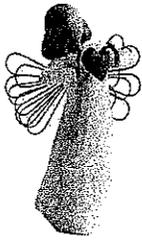
Es ist fast ein Wunder!

Die Übungen nehmen Einfluss auf

1. die Meridiane
2. den Prana- oder Chi- Fluss
3. Entschlackung der Faszien, des Bindegewebes
4. die Hormondrüsen / Gebiet des Xia Dan
5. das Immunsystem durch das Lächeln /Thymusdrüse
6. den Stoffwechsel und die Durchblutung
7. die Haltung
8. auf Achtsamkeit und Gewahrsein
9. verborgene Runen-Nachstellungen

Und schließlich bewirkt dieses Zusammenspiel aller Punkte diese großartige Wirkung, so dass wir durch die Übungen gesunder werden und ein Wohlgefühl genießen können, das uns den ganzen Tag begleitet.





*Dich selbst zu lieben,*

*ist der Beginn*

*einer lebenslangen Romanze*

*Oscar Wilde*

Hier einige Hilfen, die unserem größten Geschenk, dem Körper, gut tun.

### **Trinkt genug Wasser.**

Das Wasser muss im Körper, in den Zellen, gehalten werden, damit es nicht gleich wieder hinausläuft. Es gibt ein Intrazellgewebe und ein Extrazellgewebe. Dort muss das Wasser gehalten werden. Im Intrazellgewebe wird das Wasser durch Kalium gehalten. Kalium nimmst du durch Obst und Gemüse auf. Im Extrazellgewebe wird das Wasser durch Salz gehalten. Somit ist Salz essenziell, lebensnotwendig. Doch hier ist zu bedenken, dass reines Kochsalz reines Gift ist. Es ist wichtig gutes Salz zu nehmen. So empfehle ich, Himalaya-Salz zu nehmen. Lös zwei Brocken Himalaya-Salz in einem Glas Wasser mit einem Schraubverschluss auf. Wenn dann die Sohle gesättigt ist (das geschieht bei 26 °), kannst du davon etwas in ein Glas Wasser tun und trinken. Finde heraus, wie viel für dich richtig ist, ein Drittel Teelöffel Sohle oder etwas mehr. Dadurch erhältst du die Polarität der Zellen. Es entsteht ein hohes Membran-Potential, die Natrium-Kalium-Pumpe.

### **Lass die Lebensenergie durch die Meridiane fließen**

Kosmische Energie durchströmt unsere Meridiane. Sie beginnen oder enden an den Fußspitzen oder an den Fingerspitzen. Den Fluss der Meridiane können wir unterstützen, in dem wir die Füße und Hände aus den Fußgelenken und den Handgelenken heraus bewegen. Zieh die Füße in Richtung Schienbein an und strecke sie wieder. Mach das 20mal. Dann führe kreisende Bewegungen aus nach beiden Seiten, je 20mal. Lass dir jetzt Zeit zum Spüren. Das ist ein Durchgang. Mach davon drei. Du wirst spüren, wie gut dir das tut. Das kannst du auch mit den Händen machen. Morgens schon im Bett gemacht und Du beginnst den Tag mit viel Elan.

### **Stärke deinen Beckenboden, am besten vor den Schüttel-Übungen.**

Setz dich irgendwo hin. Nimm die Fäuste zwischen die Knie, drücke die Knie gegen die Fäuste, zieh den Beckenboden an, zieh den Bauch ein, so dass dein unterer Rücken ein wenig krumm wird. Du spannst an und du entspannst. Übe das 20mal.

### **Schnell entspannen und schlafen**

Du liegst flach auf der Matratze. Die Füße liegen dicht beieinander. Zuerst nimmst du einen Arm etwa 45° in die Höhe und lässt ihn dann wieder auf die Matratze plumpsen. Das machst du 3mal. Dann machst du dasselbe mit dem anderen Arm. Anschließend führst du ein paarmal die Fußspitzen auseinander und wieder zusammen. Zum Schluss bewegst du den Kopf ein paarmal hin und her.

Und nun genieß die wunderbare Ruhe.



# Körperhaltung

**Verändere deine Körperhaltung und dein Leben wird sich verändern**

**Selbstsicherheit, Konzentration und Testosteronspiegel  
nehmen durch eine aufrechte Körperhaltung zu.**

**Es werden weniger Stresshormone ausgeschüttet und du hast weniger Angst.**

**Durch eine gekrümmte Haltung hingegen verstärken sich  
Unentschlossenheit und Angstgefühle.**

**Allerdings kannst du deine Emotionen, deine Energie und sogar deine  
körperliche Gesundheit *positiv oder negativ* beeinflussen, je nachdem,  
welche Körperhaltung du einnimmst.**

**Durch eine aufrechte Körperhaltung unterstützt du**

**eine bessere Verdauung**

**eine gute Sauerstoffversorgung**

**Lunge und Herz**

**den Speiseröhrenschließmuskel**

**die Stärkung der Wirbelsäule**

**die Stabilisierung der Nacken- und Halsmuskeln**

**eine bessere Durchblutung**

**freie Nervenbahnen**

**Und du bekommst einen starken, gesunden Rücken.**

**Die gute Nachricht:**

**Eine gute Körperhaltung lässt sich trainieren!**

**Wir tun dies mit den**

*Verjüngungs-Übungen der chinesischen Kaiser*