

# Fit und gesund: Die stärkende Nierenübung – zur Gewinnung neuer Kraft und Lebensenergie

Sind Sie oft gestresst, ängstlich oder fühlen sich erschöpft? Neigen Sie zu Depressionen oder Traurigkeit - besonders in der dunklen Jahreszeit? Oder frieren Sie häufig? Die Nieren-Qi-Übung hilft Ihnen, Ihr Nieren-Qi zu stärken und wieder an Kraft und Lebensqualität zu gewinnen.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sind die Nieren besonders wichtige Organe, weil sie die Lebensessenz speichern. Jeden Tag verbrauchen wir etwas von dieser Essenz. Durch das regelmäßige Üben der Nieren-Qi-Übung können Sie Ihre Lebensessenz schonen und Nieren-Qi auftanken. Ihre beruhigende und aufbauende Wirkung pflegt und stärkt Ihre Lebenskraft – gerade in der Winterzeit und bei viel Stress im Alltagsleben. Sind Ihre Nieren stark und gesund, geben sie Ihnen genügend Kraft für Wachstum, Entwicklung und Selbstvertrauen, und Ihre Lebensqualität und Zuversicht nehmen zu.

Die Nieren-Qi-Übung hilft u.a. bei:

- Nieren- und Blasenkrankungen
- Problemen des Hormonsystems
- Zahn- und Knochenproblemen
- Gelenk- und Rückenbeschwerden
- Ohrenproblemen wie Schwerhörigkeit, Tinnitus
- Frösteln, kalten Händen und Füßen
- Ängstlichkeit, Phobien, Nervosität, Stress, Konzentrationsschwäche
- Erschöpfung, Antriebsschwäche, Vergesslichkeit

Die Übung besteht aus 9 einzelnen Positionen. Sie beginnt mit den ersten 4 im Stehen und wird dann im Sitzen fortgeführt. Stellen Sie deshalb bitte gleich vor Beginn der Übung einen Stuhl so hinter sich, dass Sie im 2. Teil der Übung bequem auf ihm Platz nehmen können

Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Knie sind weich. Legen Sie die Hände vor der Brust zusammen, die Fingerspitzen zeigen dabei nach oben. Schließen Sie nun sanft die Augen, Ihr Körper lässt alle Spannungen immer mehr los.

## 1. Teil:

In dieser Haltung drehen Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach links, die Hände und Arme folgen der Drehbewegung. Danach erfolgt diese Bewegung so weit wie möglich nach rechts. Achten Sie bitte darauf, dass sich nur der Oberkörper bewegt, und die Hüften stabil bleiben. Diese Abfolge wiederholen Sie zwei bis drei Minuten, ohne die Fersen vom Boden zu heben, und beenden sie mit den Händen vor der Brust.



## 2. Teil:

Mit den Handflächen streichen Sie kräftig von oben nach unten über den Bereich der Nieren. Dabei schicken Sie ihnen mit einem liebevollen Gedanken folgende wertschätzende Worte: „Ich wünsche euch Gesundheit und Wohlergehen. Ich liebe euch. Dankeschön.“ Fahren Sie mit der streichenden Bewegung fort und wiederholen die Sätze einige Male, bevor sie still weiterüben. Zum Schluss werden die Hände wieder vor der Brust zusammengelegt.



## 3. Teil:

Die Arme hängen nun neben dem Körper, und Sie denken kurz daran, dass sich der höchste Punkt des Scheitels (im Chinesischen Bai-Hui-Punkt) öffnet. Das Licht der Himmlischen Liebe tritt nun durch ihn in den Körper ein und reinigt diesen von oben nach unten. Gift- und Schmutzstoffe werden gelöst und verlassen den Körper über die Fußsohlen. Mit einem kurzen Gedanken schicken Sie sie ins Universum zur kosmischen Recyclinganlage.



## 4. Teil:

Sie stellen sich vor, wie das Licht der Himmlischen Liebe weiter durch den höchsten Punkt des Scheitels hineinströmt, in die Nieren fließt und dort gespeichert wird, bis sich die Nieren warm und voll anfüllen. So bleiben Sie einige Minuten entspannt stehen. Beenden Sie diesen Teil, indem Sie die Hände wieder vor der Brust zusammenlegen.

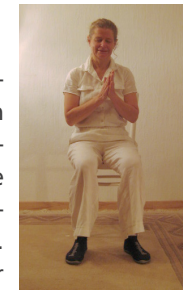
## 5. Teil:

Setzen Sie sich nun langsam auf den Stuhl, die Füße schulterbreit auseinander. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel und die Hände liegen mit den Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln. Mit einem Gedanken öffnen Sie die Akupunkturpunkte an den Fingerspitzen. Das Licht der Himmlischen Liebe tritt über diese Punkte in den Körper ein und bewegt sich über die Arme und den Rücken zu den Nieren, wo es zu kreisen anfängt. Größe, Geschwindigkeit und Richtung der Kreise überlassen Sie ganz der Energie selbst. Der Kopf ist dabei leer und gelöst.



## 6. Teil:

Öffnen Sie nun mit einem kurzen Gedanken, den Yong-Quan-Punkt an den Fußsohlen. Stellen Sie sich vor, dass unterstützende, positive Energie aus der Tiefe der Erde aufsteigt und durch die Yong-Quan-Punkte bis in die Nieren strömt. Dort beginnt die Energie wieder in ihrer eigenen Weisheit zu kreisen. Sie entspannen dabei vollkommen. Zum Schluss legen Sie die Hände wieder vor der Brust zusammen.



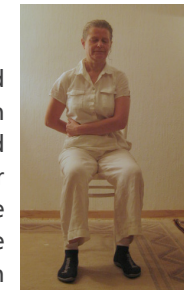
## 7. Teil:

Legen Sie den linken Handrücken - wenn möglich - auf den rechten Nierenbereich (sonst in der Nierengegend so weit wie möglich rechts) und die rechte Hand aufs Herz, das wir ganz sanft drücken. Sie können die rechte Hand auch auf einen anderen Körperbereich legen, der sich schwach anfühlt und Hilfe braucht, z. B. auf Magen oder Milz. Dabei sagen Sie innerlich einige Male zu Ihren Nieren und den anderen Organen: „Ich liebe euch. Dankeschön!“ Danach üben Sie in Stille weiter, ohne zu denken.



## 8. Teil:

Nach einigen Minuten wechseln Sie und legen den rechten Handrücken auf den linken Nierenbereich, und die linke Hand drückt sanft den Leberbereich. Auch hier sagen Sie einige Male innerlich: „Ich liebe euch. Dankeschön!“, bevor Sie in Stille weiterüben. Die Augen sind geschlossen und Sie nähren Ihre Geisteskraft. Abschließend legen Sie die Hände vor die Brust.



## Abschlussübung:

Zum Schluss denken Sie kurz an die Fußsohlen als Signal für das Ende der Übung. Dann legen Sie die Hände übereinander auf den Bauchnabel. Bei den Männern liegt die linke Hand unten, bei den Frauen die rechte. Sie kreisen neunmal, erst im, dann gegen den Uhrzeigersinn. Anschließend reiben Sie die Handflächen warm und streichen Ihr Gesicht achtzehnmal von außen nach innen, von unten nach oben. Nun ist die Übung beendet. Sie legen noch einmal die Handflächen vor der Brust zusammen, danken für all das, was Ihnen geschenkt wurde und verneigen sich.



Übungsreihe von und mit Beate Schneeberger, [www.turiacora.de](http://www.turiacora.de)

## WINTERLECKEREIEN

### EI

ca. 1kg	Kürbis
1 kleine	Zwiebel
2-3	Knoblauchzehen
1 EL	Curry
1 EL	Curcuma
	Salz, Pfeffer, Chili
	Ghee, Kokosfett oder Bratöl
1 EL	Honig

### Und so geht's:

Zuerst den Teig vorbereiten. Das Mehl mit allen Zutaten, au

### Für das Fladenbrot:

500g	Dinkelmehl
1 1/2 Tassen	Wasser
1 TL	Salz
1 TL	Rohrzucker
1 EL	Sonnenblumenöl
	Butter