



Harmonisieren von Körperbereichen!

In der Struktur (Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenken), der Bewegung, dem Energieausgleich!

Harmonisierung der Körperbereiche, die zusammenarbeiten sollten (bei Menschen, Pferden, Hunden usw.): Wenn Sie nach den Videos an den Harmonien arbeiten und dabei unangenehme Empfindungen wie Schwindel oder Übelkeit verspüren, gehen Sie langsam vor und führen Sie nur einen kurzen Teil der Übung durch. Versuchen Sie dann, die Übung in kurzen Sequenzen täglich fortzusetzen, aber hören Sie nicht auf. Diese Empfindungen könnten darauf hinweisen, dass Ihr Körper in diesen Bereichen keine Kohärenz oder Vernetzung aufweist. Dies ist ein Zeichen dafür, dass hier Handlungsbedarf besteht. Bleiben Sie dran, um eine Veränderung herbeizuführen.

Bei der Harmonisierung von Tieren kommt es selten vor, dass die Tiere während der Übung weggehen möchten. Falls dies dennoch geschieht, dürfen Sie natürlich nachgeben und die Harmonisierung in kleine, kurze Sequenzen aufteilen. Viel häufiger ist es jedoch, dass Tiere in eine Art Trance fallen und die Harmonisierung genießen. Dies ist ebenfalls ein Zeichen dafür, dass in diesem Bereich der Harmonisierung viel zu verarbeiten ist und noch wenig Kohärenz im Körper in diesem Bereich vorhanden ist.

Im Qi Gong bezieht sich "Harmonisieren" auf den Prozess des Ausgleichs und der Vereinheitlichung von Energieflüssen im Körper. Es zielt darauf ab, die Energie aber auch die Struktur und Bewegung im Körper zu kultivieren, auszugleichen und harmonisieren.



Harmonisieren von Körperbereichen!

Die wichtigsten Hauptharmonien, auch bei Pferd, Hund, usw.

Schulter	Becken
Ellenbogen	Knie
Finger	Zehen
Zwerchfell	Beckenboden

Zusätzlich noch, wenn sie ins Detail gehen möchten.

Oberarm	Oberschenkel	Knie vorne	Ellenbogen hinten
Unterarm	Unterschenkel	Handgelenk innen	Fußgelenk hinten
Handgelenk	Fußgelenk	Handgelenk außen	Fußgelenk vorne
Schienbein	Speiche	Schulter vorne	Becken vorne
Wadenbein	Elle	Schulter hinten	Becken hinten
Kniekehlen	Ellenbogen innen		

Möglichkeiten gibt es derer noch viele!

Jeweils gleichseitig
Jeweils diagonal

Jeweils mit dem Zwerchfell
Jeweils im Energiedurchlauf- Ablauf