

ÜBUNG: QI ERKENNEN

ACHTSAMKEITSTRAINING

Nach der traditionellen östlichen Vorstellung ist die Beschaffenheit der Körpermaterie (Haut, Knochen, Muskeln, Haare, Organe aber auch Haltung und Psyche etc.), deren Funktion und die emotional/psychische Verfassung Ausdruck des energetischen Musters des Tieres.

Beurteile den angeborenen Qi-Gehalt:

Ist der Qi-Gehalt des Tieres dem Alter entsprechend = normal?

Wenn nein: Wie ist diese Abweichung zu beschreiben?

Das Tier sieht viel älter aus: Woran erkenne ich das?

- .
- .
- .

Das Tier sieht viel jünger aus: Woran erkenne ich das?

- .
- .
- .

Ertaste die Fell-Qualität an verschiedenen Körperbereichen:

Was erscheint dir harmonisch (normal), was unharmonisch (abweichend)?

Wie ist diese Abweichung zu beschreiben?

- .
- .
- .

Ertaste die Qualität des Gewebes an verschiedenen Körperbereichen:

Was erscheint dir, auf diesen Bereich bezogen, harmonisch (normal), was unharmonisch (abweichend)?

Wie ist diese Abweichung zu beschreiben?

- .
- .
- .

Ertaste die Wärme an verschiedenen Körperbereichen:

Was erscheint dir harmonisch (normal), was unharmonisch (abweichend)?

Wie ist diese Abweichung zu beschreiben?

- .
- .
- .