Jede neue Form muss ich lt. meinem Meister mindestens 49 Tage unterbrechungsfrei täglich üben. Dabei lerne ich nicht nur die Form durch Üben, Spüren und Empfinden kennen, sondern ich stoße auch einen inneren Transformationsprozess an, der meine Heilkräfte in Gang setzt, Krankheiten bekämpft und festgefahrene Muster durchbricht und mich damit auf allen Schichten zum Besseren verändert.

Vor 15 Jahren begann alles durch eine Krankheit und einen Wochenendkurs. Diese leichten Übungen, bewirkten etwas in meinem Körper, regelmäßiges Üben half, mich besser zu fühlen. Nach neun Monaten, war die Liste mit Verbesserungen sehr lang. Ausbildungen als Qi Gong Lehrerin und in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) führten dazu, dass ich mein „besseres Ich" entdeckte.

Ich bin überzeugt, dass jeder den perfekten Blueprint in seiner DNA hat, der mangels Energie oft nicht komplett umgesetzt wird. Das tägliche Üben, füllt Energie nach und lässt die Energie wieder frei fließen. Wir schauen nach innen, kommunizieren mit unserer Seele und hören wieder auf unser Unterbewusstsein. Verlassen wir uns mehr auf unsere Intuition, treffen wir bessere Entscheidungen. Zwanzig Minuten üben pro Tag fest eingeplant in den Tagesablauf genügen schon.

Ich stehe um 5 Uhr auf, dusche, bereite das Frühstück vor und übe dann 1,5 h Qi Gong. Dies sorgt für einen positiven Start. Abends übe ich ca. 1 h. Dadurch schlafe ich viel besser und wache ausgeruhter auf.

Am Anfang klingen zwanzig Minuten täglich nach sehr viel, aber wir haben ja auch genügend Zeit für Fernsehen, Social Media, etc. Von daher sind zwanzig Minuten Investition in uns selbst sehr wenig.

Quelle: Corinna Flaig