

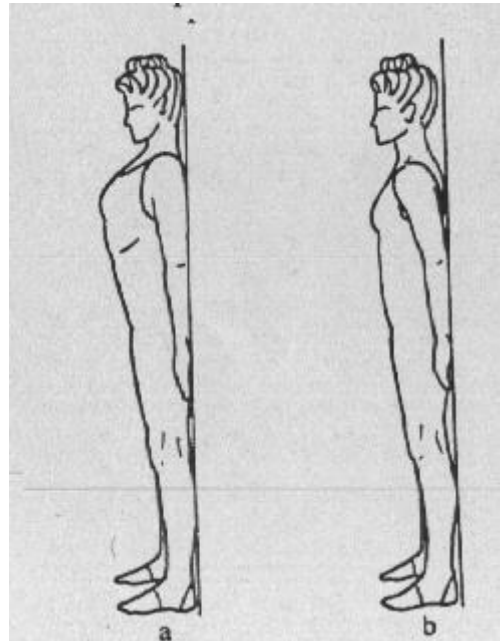
Tao – Übung

Dr. med. Stephen T. Chang empfiehlt die folgende Übung des medizinischen Tao- Systems, die den Fettabbau beschleunigt:

Erster Teil der Übung:

1. Stellen Sie sich aufrecht an eine Wand, so daß Fersen, Gesäß, obere Rückenpartie und Kopf die Wand berühren.
2. Während Sie durch die Nase einatmen, strecken Sie sich und ziehen möglichst stark den Bauch ein. Lassen Sie die Arme seitlich herabhängen. Sie spüren, wie Ihre Schultern breit werden und sich gegen die Wand pressen.
3. Atmen Sie möglichst schnell durch den Mund aus. Blasen Sie die Luft ganz aus den Lungen, drücken Sie zugleich den Bauch heraus. Wenn Sie es richtig machen, strafft sich der ganze Körper, während Sie ausatmen.
4. Üben Sie dieses Ein- und Ausatmen sieben- bis zwölfmal

Sie werden feststellen, daß durch konsequentes Üben die gesamte Bauchmuskulatur straffer und kräftiger wird und die Spannkraft zunimmt. Überschüssiges Fett, Wasser und Gewebe werden abgebaut, und der Bauch verschwindet.



Zweiter Teil der Übung:

1. Treten Sie von der Wand weg und heben Sie die Fersen möglichst hoch, so daß Sie auf den Zehen und den Zehenballen stehen.
2. Halten Sie den Rücken kerzengerade und beugen Sie ganz leicht die Knie, als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen. Die Arme sind in einem Winkel von 45 Grad vom Körper ausgestreckt.
3. Bleiben Sie zehn bis zwanzig Sekunden, nach Möglichkeit noch länger, in dieser Haltung und atmen Sie dabei gleichmäßig.

ANMERKUNG:

Anfangs werden Sie es nicht schaffen, den Rücken gerade zu halten und die Fersen ordentlich hochzuheben. Wenn Sie jedoch fleißig üben, wird es Ihnen bald gelingen, die Fersen senkrecht und die Oberschenkel parallel zum Boden zu stellen und den Rücken gerade zu halten.

Diese Haltung kräftigt und tonisiert die Oberschenkel, Waden und Knöchel. Sie stärkt die Bauchmuskeln und verbessert die Durchblutung der Beine und des Rumpfes und kräftigt außerdem den Rücken und das Nervensystem. Überdies stimuliert sie den Blasen-, Gallenblasen- und Magenmeridian. Da diese Meridiane an den Beinen entlang verlaufen, reduziert diese Übung auch Wasseransammlungen und Übergewicht und senkt den Blutdruck. Sie sollten bei einer Sitzung stets beide Teile der Übung machen, da sie harmonisierend wirken und einander ergänzen.

