

Verona Gerasch

Lebensenergie durch Bewegung

Subline

Als mein Geschäftspartner mich fragte, ob ich eines seiner Geräte unter ganz speziellen Aspekten testen wollte, sagte schnell und gern „ja“. Ich hatte schon viel über die gesundheitlichen Wirkungen der Anwendung des Zhendong gehört. Selbst ausprobiert hatte ich ihn bis dahin erst einmal bei einer Informationsveranstaltung. Gern und gut erinnerte ich mich an die Vibration, die mein Blut in Bewegung brachte, an die Massage, die meine verspannte Schulter- und Nackenmuskulatur innerhalb weniger Minuten löste...

Irgendwann tauchte in Gesprächen mit Anwendern die Frage auf, ob durch den Zhendong auch die Chakren stimuliert, ob Energien gezielt und spürbar angeregt werden könnten.

Doch bleiben wir – bevor ich über meine spirituellen Erfahrungen berichte – bei den vielfach nachgewiesenen gesundheitlichen Aspekten.

Bewegungsmangel – Grund für viele unserer Probleme

Bewegungsmangel ist der dominierende Grund für unsere Probleme – physischer und psychischer Natur: Chronische Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Schulter-, Kopf- und Rückenschmerzen, Übergewicht, Übersäuerung, Durchblutungsstörungen, Prostata- und Blasenprobleme, Diabetes, Osteoporose und sogar Depressionen stehen in engem Zusammenhang mit Bewegungsmangel.

Zunehmender Wohlstand in den vergangenen Jahrzehnten brachte zwar mehr Einkommen und Luxus für viele, doch gleichzeitig begannen die Menschen auch Wohlstandskrankheiten zu entwickeln.

Der Lebenswandel vieler wurde ungesünder und gleichzeitig vernachlässigte man die Gesundheitsvorsorge.

Dr. C. Y. Chen, Therapeut der klassischen chinesischen Heilverfahren sowie Qigong-Lehrer in Taichung, einer Stadt im Norden der Republik China, nahm sich mit Leidenschaft der Thematik an und entwickelte ein Gerät, welches bequem von zuhause aus Gesundheitsförderung und -vorsorge möglich machen sollte. Grundgedanke war, mittels einer rotierenden und vibrierenden Drehscheibe den Körper zu simulieren.



„Als Qigong-Lehrer“, so Dr. Chien, „gefiel mir an der rotierenden Drehscheibe vor allem die Tatsache, dass der Benutzer gleichzeitig ein propriozeptives Training ausführt, was eine ausgezeichnete Wirkung auf die Balance und Koordination hat. Hinzu kam der Effekt, dass durch die Rechtsdrehung die Durchblutung gefördert und verbessert wurde. Dies führt unmittelbar zu einer Verstärkung des „Chi“ – der Kraft spendenden Lebensenergie.“

War Ausgang der Entwicklungen eine Scheibe mit glatter Oberfläche, so erhielt sie später Noppen zur Stimulierung der Reflexzonen. Wie den Abbildungen zu entnehmen ist, wurde das Gerät weiter entwickelt und hat heute einen stabilen, vibrierenden Untergrund, auf dem man stehen oder sitzen kann, sowie ebenfalls vibrierende Massagebänder zur gezielten Stimulation weitere Körperbereiche.

Bislang drei große Anwendungsbereiche

Es gibt drei große Bereiche, in denen die Zhendong-Stimulation zur Anwendung kommt:

1. Gesundheits- und Wellnessbereich
2. Reha und Prävention
3. Sport und Fitness

Der Zhendong ist ein multifunktionales Gesundheitsgerät für die ganze Familie. Das Gerät ist das ideale Training für Men-

schen, die lange sitzen oder stehen müssen. Schon nach wenigen Anwendungen von je 5 -15 Minuten fühlt man sich frischer, die Muskulatur wird kräftiger, das Bindegewebe fester und die Haut rosiger. Die Massage löst Verklebungen zwischen Muskel-, Haut-, Fett und Bindegewebe und führt zu einer verstärkten Durchblutung. So kommen mehr Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen.

Durch das Training wird die Blutzirkulation erhöht. Der Stoffwechsel kommt in Schwung und führt zu einem erhöhten Kalorienverbrauch. Gleichzeitig regt die Vibrationsmassage den Lymphabfluss an, wodurch toxische Stoffe und Schlacken vermehrt abtransportiert werden können. Das Bindegewebe wird gestärkt. Die Stimulation mit Zhendong wirkt anregend und regenerierend. Selbst für ein gezieltes Figurtraining wurden bestimmte Positionen erarbeitet. Auch bei Verspannungen und Rückenschmerzen berichten Anwender von positiven Ergebnissen.

Die ganzheitliche Wirkung des Zhendong wird längst auch bei Rehabilitation und Prävention genutzt.

Durch die Reflexzonenmassage an Füßen und/oder Händen werden die Selbstheilungskräfte und Regenerationskräfte des Körpers angeregt und gefördert. Inzwischen haben sich wissenschaftliche und medizinische Studien mit dem Einsatz der Vibrations-Stimulation beschäftigt und die Wirkung des Zhendong bestätigt: So wird von positiven Resultaten bei Osteoporo-

100 Stützpunkt-Praxen gesucht!

Wir stellen 100 Praxen
mit unserem Beauty-
und Präventionskonzept
für IGEL-Leistungen aus.
Interesse?

+49(0)7422 560050 • e-mail: info@activit.de

topfit auf knopfdruck.



vital & gesund

- Massage und Entspannung
- Fettminderung, Abnehmen
- Hautstraffung; Anti-Cellulite
- Schnelles und effektives Training
- Fördert Vitalität und Energie
- Das Fitness-Center zuhause

reha & prävention

- Fördert die Entschlackung
- Unterstützt die Osteoporoseprophylaxe
- Anwendung bei Schmerzen und Steifheit
- Verbesserung der Muskelkoordination
- Verbesserung des Gleichgewichtssinnes
- Regt Blut- und Lymphfluss an

www.zhendong.de

Deutschland / Österreich

Activit

Activit GmbH & Co. KG
Albert-Moser-Str. 10
D-78713 Schramberg

Tel.: 07422 / 56 00 50
e-mail: Info@activit.de

neu Fachbuch € 8.-



se, Bluthochdruck und in der Rehabilitation nach körperlichen Ausfällen in Folge eines Schlaganfalles berichtet.

Von Sportlern wird Zhendong zum Krafttraining eingesetzt. Maximalkraft und Kraftausdauer können gezielt und nachweislich in Höchstform gebracht werden. Muskelmasse und Muskeltonus werden optimiert. Die Vibrationsmassage verstärkt die Durchblutung und lockert verklebte Strukturen der Gelenke. Durch Übertragung der Vibrationsreize auf den Körper, spannt man seine Muskeln unbewusst und automatisch an und erreicht eine deutlich höhere Muskelaktivierung als bei anderen Trainingsmethoden. Durch gezielten Einsatz von Gerätezubehör und Trainingspositionen können Muskelgruppen gezielt angesprochen und bearbeitet werden.

Die Effektivität konventioneller Trainingsmethoden wird verstärkt und unterstützt. Auch als Sportmassage zum Abtrainieren und zur Verhinderung von Muskelkater kann die Vibrationsmassage eingesetzt werden. Studien haben zudem gezeigt, dass durch die Vibration vermehrt Wachstums-, Regenerations- und Glückshormone ausgeschüttet werden.

Komplettierung zum Quartett:

Gezielte Aktivierung der Energiezentren des Körpers

Seit beinahe zehn Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Gesundheit, mit Persönlichkeitsentwicklung und ... Spiritualität. Und was habe ich nicht alles unternommen und gelernt, um spirituelle Entwicklung zu erfahren: Meditation von Yoga bis Tantra, Gesundheitsseminare von Ayurveda bis TMC, Atemübungen, Energieübungen, Aktivierung der Chakren...

Aus rein pragmatischen Gründen habe ich für mich entschieden, dass Spiritualität ein Teil meines Lebens sein muss, der sich lebenspraktisch umsetzen lässt. Stundenlange Meditationen im Yogasitz sind nicht meine Sache, doch aktive Energiezentren, kontinuierlicher Fluss der Lebensenergie, energiegeladene Kundalini brauche ich.

Hierbei ist mir Zhendong zu einem Helfer geworden.

Aus allen alten Kulturen, Traditionen und Religionen kennen wir Überlieferungen, dass Meister und Heilige vor wichtigen Ereignissen und Entscheidungen fasteten, sich reinigenden Ritualen unterzogen, gar in ständiger Askese lebten.

Nun leben wir heute in einer Welt der Technik und der Medien, haben Berufe, Familie – haben andere Lernaufgaben und ein anderes Lebensfeld als die alten Meister.

Doch auch heute richten viele, die an spiritueller Entwicklung arbeiten, ihre Lebensführung bewusst auf dieses Ziel ein.

Sie wählen bewusst Lebensmittel aus ökologischer Herstellung, verzichten auf Fleisch, trinken kaum Alkohol, entscheiden sich, das Rauchen aufzugeben. Sie wissen: Je reiner und gesünder ihr Körper ist, der „Tempel der Seele“, um so leichter fällt es, göttlich-kosmische Energien zu spüren, den energetischen Austausch kontinuierlich aufrecht zu halten und „nutzbar“ zu machen. Meditationen dienen der Besinnung, der Ordnung der Gedanken, der Formulierung von Zielen und Wünschen. Übungen zur Aktivierung der Energiezentren dienen der Koordination, der Kommunikation von Körper, Geist und Seele, der Verbindung mit dem Göttlichen.

Die Wohlbefinden und Gesundheit fördernde, den Körper aktivierende Wirkung von Zhendong ist durch Studien dutzendfach belegt. Um die „rein energetische“ Wirkung zu erforschen, schaltete ich – ähnlich wie in Meditation – mein Gehirn auf „Durchgangsverkehr“ und konzentrierte meine Aufmerksamkeit auf den Fluss der Energien.

Als erstes benutzte ich Zhendong, indem ich mich auf die Vibrationsplatte stellte, die Hände an den Haltegriffe, nach dem Einschalten des Gerätes die Augen geschlossen (auf den Gebrauch der Massagebänder verzichtete ich).

Deutlich spürte ich, wie die Chakren auf meinen Fußsohlen durch die Vibration aktiviert wurden. Als spiralförmigen Wirbel sah ich vor meinem inneren Auge, wie Energie durch meine Beine nach oben in das Basischakra strömte. Hier räumte der Energiewirbel regelrecht auf. Ich fühlte Verkrustungen abbröckeln wie alten Mörtel, das Chakra weitete sich, pulsierte, blühte geradezu auf. Spiralförmig wand sich die Energie um meine Wirbelsäule, hüllte sie ein und stärkte sie, stieg hinauf zum nächsten Chakra und wiederholte seine Reinigungsarbeiten. Dieses gab wiederum den Weg für zum Sonnengeflecht. Auch hier wurde aufgeräumt, alter Ballast hinaus geworfen, der Weg frei gemacht. Zielstrebig wand sich die Energiespirale die Wirbelsäule entlang zum Herzhakra, dann weiter zum Kehlkopf, hinauf zum dritten Auge und spürte in meinem Kronenchakra ein regelrechtes Knacksen – da trat die Energiespirale, die an Kraft zugenommen hatte, nach oben aus meinem Kopf aus. Von den Füßen bis hinauf über den Schädel floss die Energie in bislang selten erfahrener Intensität, verband mich mit der Erde und dem Universum.

Überwältigt von dem Erlebnis verschob ich weitere Tests auf den nächsten Tag.

Diesmal setzte ich mich auf die Vibrationsplatte, musste jedoch ein dünnes Sitzkissen benutzen, da mir die Vibration zu intensiv war. Die Füße setzte ich rechts und links auf den Boden, gewissermaßen zur Erdung. Die energetische Aktivierung be-



gann nun unmittelbar am Basischakra. Wieder visualisierte ich den Energiefluss und erlebte die Aktivierung der Chakren ähnlich wie am Vortag – nur schneller, da ja gute Vorarbeit in Sachen Reinigung bereits geleistet war.

Nun bin ich einerseits ein phantasiebegabter, kreativer Mensch, andererseits will ich alles genau wissen. Um also auszuschließen, dass ich mir alles nur einbilde, suchte ich mir „Versuchsoffer“: Vor der Zhendong-Anwendung testete ich die Aktivität der einzelnen Chakren mit einer Rute und wiederholte dies nach Zhendong. Das Ergebnis war verblüffend und bestätigte meine eigenen Erfahrungen: Die Energiezentren werden aktiviert, ihre Aktivität harmonisiert. Die meisten Testpersonen bevorzugten die Zhendong-Benutzung im Stehen. Wer mit Visualisierung arbeitete, erlebte den Energiefluss intensiver. (Achtung: Ein leicht meditativer Zustand und Visualisierung unterstützen die Wahrnehmung des Energieflusses, von Trance-Zuständen jedoch ist dringend abzuraten.) Die spirituell Desinteressierten bemerkten eher das verbesserte körperliche Wohlbefinden, doch der Ruten-Test bestätigte auch bei ihnen eine Harmonisierung und Aktivierung der Chakren.

Mein persönliches Fazit:

Ob nun rein körperliches Wohlbefinden, Gesundheitsvorsorge oder ganzheitlich-spirituell betrachte: Zhendong ist in jeder Hinsicht ein Gewinn.

Informationen:

www.zhendong-master.de
 Activit Akademie
 Albert-Moser-Str. 10
 78713 Schramberg
 Tel. 07422 560050