

Theoriestunde 10

Integration von Qi Gong in das Leben

Wie Du bereits in den letzten Wochen gelernt hast, ist das regelmäßige Üben über einen längeren Zeitraum die Grundlage, damit sich die positiven Effekte des Qi Gong entfalten können. Dabei empfehlen wir Dir, vor allem in der Anfangszeit, möglichst täglich oder zumindest mehrmals in der Woche zu üben.

Es gibt zwar Kurzeffekte, aber die Langzeitwirkungen sind es, die den Qi Fluss harmonisieren und für körperliches und geistiges Wohlbefinden sorgen.

Ob Du an der frischen Luft oder im Wohnzimmer, morgens oder abends übst, ist dabei völlig egal. Finde heraus, wie es am Besten in Deinen Alltag passt.

Du benötigst nur Dich selbst, nämlich Deinen Körper und Deinen Geist.

Um Deine Lebensqualität durch Qi Gong noch weiter zu erhöhen, wäre es hilfreich, wenn Du nach Deinen Übungen nicht direkt wieder das Handy zückst oder in den nächsten Termin hetzt, sondern Dir die Zeit nimmst ein wenig nachzuspüren.

Dabei werden Dir die 3 Qi Gong Basics helfen, um diesen Transfer in den Alltag erfolgreich zu schaffen.

- **Die Vorstellungskraft**
- **die richtige Haltung**
- **die geistige Konzentration und Körperwahrnehmung.**

Beim Qi Gong achtest Du auf eine korrekte Haltung, Du atmest bewusst in den Bauch und Du fokussierst Deinen Geist auf eine Sache. Du kannst diese Basics sehr einfach in den Alltag einbauen und Dir damit das Rüstzeug aneignen, sich auf diesen Alltag auf eine neue bewusstere Art und Weise einlassen zu können.

Vorstellungskraft

Du kannst den Tag z.B. damit beginnen Dir eine schöne Erinnerung vor dem inneren Auge entstehen zu lassen und nachzufühlen. Kröne diese Übung mit einem Lächeln.

Zum Einschlafen kannst Du Deine Energie im unteren Dantian zusammenströmen lassen, um Dich zu zentrieren und zu sammeln.

Haltung

Achte schon beim Frühstück auf Deine Haltung. Spüre dazu den Kontakt Deiner Füße auf dem Boden, Dein Gesäß hat Kontakt zum Stuhl, Deine Wirbelsäule ist aufgerichtet und Dein Kopf „schwebt“ auf der Wirbelsäule. Das alles kannst Du spüren und trotzdem Dein Frühstück genießen.

Konzentration

Trainiere Deine Konzentrationsfähigkeit im Alltag, indem Du Dich bewusst für ein paar Minuten auf einen Deiner Sinne konzentrierst.

Lausche z.B. mit geschlossenen Augen den Geräuschen, die Du gerade wahrnimmst, egal ob im Bus, Büro oder Shopping Center oder schmecke beim Mittagessen jeden Bissen bewusst, ohne an den nächsten Termin zu denken, um das Essen wirklich zu genießen.

Spüre wie gut es sich anfühlt, wenn Du Deine Energie ganz auf eine Sache konzentrierst.

Nimm Dir Zeit Deinen Körper, Dich selbst zu spüren.

Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du optional z.B. hier:

1. - Qi Gong – Das Übungsbuch: Innere Ruhe und Energie für den Alltag, Hrsg. Siegbert Engel, , BLV Buchverlag; Auflage: 1 (1. Januar 2005) ISBN- 10: 3405167884



Reguliere den Atem , beruhige den Geist



Die Verbindungsübung mit grosser Wirkung

Die Handgelenke aufsteigen lassen und die Hände auf der Luft nach unten sinken lassen.

Leichte Spiralen einbauen: Ellenbogen führen die Bewegung.

Achte auf die passende Höhe: Zu hoch üben bringt Energie in Herz und Kopf und kann Herzschlag und Blutdruck erhöhen, sowie auch Druck im Kopf erzeugen. Eine gute Erdung ist wichtig