

Atemübung aus dem Qi Gong

Aufrechter stabiler Stand, Knie leicht gebeugt. Bewegungen fließend und ohne große Kraftaufwendung durchführen, Gelenke nicht durchdrücken.



- Die Arme hängen locker neben dem Körper
- Die Arme in einer ausladenden Bewegung vor dem Körper bis auf Brusthöhe anheben und vor dem Körper absenken (als würde man über einen großen Ball streichen)
- 3 x wiederholen



- Beim dritten Mal vor der Brust mit den Händen ein Dreieck formen, die Hände *nach vorne* schieben und dabei (deutlich hörbar) ausatmen



- Mit der Einatmung die Arme zur Brust hin anziehen
- Mit der Ausatmung die Arme *zur Seite* ausstrecken



- Mit der Einatmung die Arme zur Brust hin anziehen
- Mit der Ausatmung die Arme *nach oben* über den Kopf ausstrecken

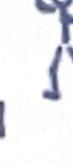


- Mit der Einatmung die Arme zur Brust hin anziehen
- Mit der Ausatmung die Arme vor dem Körper *absenken*

Den gesamten Ablauf mehrmals wiederholen.

Mit der Einatmung kann man sich vorstellen das „Qi“, die Lebensenergie, einzusatmen. Mit der Ausatmung gibt man alles ab, was einen belastet, was man loswerden möchte.

Tanz der Energien

	EA	Arme über den Kopf zusammenführen
	AA	Oberkörper und Arme zur Seite neigen
	EA	Oberkörper und Arme zurück in die Mitte
	AA	Oberkörper und Arme zur anderen Seite neigen
	EA	Oberkörper und Arme zurück in die Mitte
	AA	Arme in U-Halte (Kerzenhalter) nehmen
	EA	Oberkörper zur Seite drehen, Becken bleibt stabil
	AA	Oberkörper zurück in die Mitte drehen
	EA	Oberkörper zur anderen Seite drehen, Becken bleibt stabil
	AA	Oberkörper zurück in die Mitte drehen
	EA	Arme zur Seite rausstrecken
	AA	Oberkörper nach vorne absenken, Hände stützen auf dem Boden (alternativ auf den Oberschenkeln)
	EA	Oberkörper zur Seite drehen
	AA	Oberkörper zur Mitte zurückdrehen
	EA	Oberkörper zur anderen Seite drehen
	AA	Oberkörper zur Mitte zurückdrehen
	EA	Oberkörper aufrichten, Arme über den Kopf zusammenführen
	AA	Arme über die Seite absenken

Geführte Meditation

Suche Dir eine bequeme Sitz- oder Liegeposition und mache es Dir bequem...nun schließe Deine Augen und atme ein paarmal tief ein und aus.

Spüre Deine Fußsohlen, nimm einfach wahr, wie sie sich anfühlen:

Warm oder kalt, leicht oder schwer; alles, was Du wahrnimmst darf da sein; es kann auch sein, dass Du gerade nichts spürst...

atme einfach ruhig und gleichmäßig weiter ein und aus – ein und aus...

folge Deinem Atem...beobachte, wie er in Deinen Körper einströmt und ihn wieder verlässt, ganz von alleine...ohne Dein aktives Zutun...

es gibt nichts weiter für Dich zu tun...nimm einfach wahr, was passiert...wie sich Deine Brust hebt und senkt...hebt und senkt...

ganz von alleine...kannst Du wahrnehmen, wie sich auch Dein Bauch ganz leicht hebt und senkt? Mit jedem Atemzug?

Mit jedem Atemzug entlässt Du alles, was Dich belastet, alles was Du nicht mehr brauchst...Gedanken, Gefühle, unangenehme Körperempfindungen...einfach alles, was Dich belastet, atme es einfach aus...

Das geht von ganz alleine...Gedanken, Gefühle, Körperempfinden dürfen kommen und gehen, beobachte sie einfach...ohne daran festzuhalten oder darüber nachzudenken...lasse sie da sein und wieder weiterziehen...

löse Dich immer und immer wieder von dem was kommt...nimm wahr, was da ist und löse Deine Aufmerksamkeit wieder davon...

Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen dürfen kommen, sich verändern und wieder gehen...ganz von alleine...ohne Dein aktives Zutun...löse

Dein Denken immer und immer wieder und folge einfach weiterhin Deinem Atem...

Atme ein und aus...ganz einfach ein und aus...nimm wahr, wie gut es tut einmal nichts steuern zu müssen...wie angenehm es sein kann, dass alles von ganz alleine geht...so wie es für Dich richtig und gut ist...vertraue Dir selbst...folge Deinem Atem mit dem inneren Wissen, dass alles von ganz alleine geht...und während Du entspannst und Deinem Atem folgst kommt alles zur rechten Zeit in Ordnung...

Es gibt nichts weiter für Dich zu tun...atme ein und aus...ein und aus...Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen dürfen kommen und gehen...atme ein und aus...ein und aus... mit jedem Ein- und Ausatmen kann sich die Entspannung noch ein bisschen mehr vertiefen...ganz von alleine...spüre, wie sich Brust und Bauch sanft heben und senken...und wie der Atem in Deinen Körper einströmt und ihn erfüllt mit neuer, guter Energie...und wie mit Deinem Ausatmen alles abgegeben wird, was Du nicht mehr benötigst...atme ein und aus...ein und aus...atme einfach ein und aus und

folge noch eine Zeitlang den Klängen der Musik...

Nun ist es Zeit langsam wieder zurückzukehren...atme ein paarmal tief ein und aus...spüre, wie Du mit jedem Atemzug wacher und klarer wirst...strecke Dich durch und öffne Deine Augen...nimm Dir noch ein wenig Zeit, um wieder ganz klar und wach zu werden, bevor Du in Deinen Alltag zurückkehrst.

Vgl. Audio-CD „Vier leichte Wege zur Entspannung“