



## **„Horizonte öffnen“ Hörerservice**

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oeins~~oeins, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

### **Tipp des Monats Dezember 2008: „Stilles Qi Gong“ von Beatrice Steiff (Heilpraktikerin)**

Ich möchte ihnen die Übung „Stilles Qi Gong“ vorstellen. Qi (Chi) bedeutet Lebensenergie und Gong ist Übung, also eine stille Lebensenergie-Übung.

Wir verwenden dafür einfach unsere Konzentration, unseren Geist und unseren Atemfluss. Stilles Qi Gong hat viel Ähnlichkeit mit Autogenem Training oder Visualisation, die wir hier im Westen auch schon kennen gelernt haben. Wir lenken das Qi, unsere Lebensenergie, mit unserer Konzentration und mit Hilfe des Atems.

Setzen sie sich bequem hin und entspannen sie sich. Schließen sie ihre Augen und lassen sie ihren Atem kommen und gehen. Stellen sie ihre Füße fest auf den Boden und spüren sie, wie die Füße fest auf dem Boden stehen. Dann weiter die Beine, wie sie auf dem Stuhl oder dem Sessel aufliegen, den Rücken, wie er unterstützt wird von der Lehne. Spüren sie weiter den Kopf, die Nase, oder den Mund, aus denen der Atem ein und ausströmt. Die Arme, die Hände können entspannt auf den Oberschenkeln liegen. Beobachten sie ihren Atem: ein und aus, ganz ruhig. Und mit jedem Ausatem entspannen sie sich noch mehr.

Konzentrieren sie sich nun auf eine Stelle im Körper, die gerade schmerzt oder sich verspannt anfühlt. Und atmen sie weiter ein und aus.

Stellen sich nun einen Fluss vor, in dem die Verspannung oder der Schmerz liegt – als Störung. Mit jedem Einatem wird frische Energie zu dieser Stelle gespült, mit jedem Ausatem wird die Spannung oder der Schmerz weggespült.

Ein: frische Energie kommt zu dieser Stelle; aus: verbrauchte Energie oder Schmerzenergie wird weggespült. Machen sie das noch für zwei, drei (oder mehr) Atemzüge. Ein: frische Energie kommt zur Verspannung und Spannungsenergie oder Schmerzenergie wird weggespült, wie in einem Fluss. Mit der Einatemwelle kommt frische Energie, mit der Ausatemwelle wird die verbrauchte Energie weggespült.

Diese einfache Übung können sie jederzeit machen, egal wo sie sind, ob sie stehen, liegen oder sitzen. Sie können sich immer auf eine Stelle konzentrieren und den Atem dort hinlenken und dann sich immer vorstellen, wie frische Energie dort hingelangt und verbrauchte Energie weggespült wird. Das können sie machen: in der Schlange an der Kasse, vielleicht an der roten Ampel – aber da muss man auch auf das Grünlicht achten.

Viel Freude beim Ausprobieren!

#### **Kontakt:**

Moderatoren und Redaktion: [horizonte@wissensimpulse.de](mailto:horizonte@wissensimpulse.de)

Studiogast: Beatrice Steiff, Tel.: 04407- 20 40 4

[bs@praxis-steiff.com](mailto:bs@praxis-steiff.com)

[www.praxis-steiff.com](http://www.praxis-steiff.com)