

Wichtige Infos zum inBalanceTraining

Zur Übungspraxis

- ✓ Generell gilt: je öfter Du übst umso besser ☺
- ✓ Der ideale Zeitpunkt ist der, der in deinen Alltagsrhythmus gut passt.
Empfehlenswert ist es deinen Übungszeitpunkt dann jedoch immer gleich zu halten.
- ✓ Da Du zum Üben keine Hilfsmittel benötigst kannst Du QiGong auch immer wieder in kurzen Mini-Einheiten tagsüber einbauen oder auch mit Sporteinheit verbinden.
z.B. eine kurze QiGong Übung in der Mittagspause, immer wieder innehalten und bewusst atmen oder eine QiGong-Pause in deiner Laufeinheit einbauen.
- ✓ Um voll und ganz in die Qualität von QiGong einzutauchen sollte die Übungseinheit mind. 20 min sein. Meist wird es von selbst dann mehr und länger ☺

Weiters zu beachten:

- ✓ Trag bequeme, natürliche Kleidung
- ✓ Übe nicht mit vollem Bauch
- ✓ Vorher und Nachher genügend frisches Wasser trinken
- ✓ Achte darauf nicht gestört zu werden
- ✓ Schaffe dir eine angenehme Atmosphäre (Musik, Duft, Lichtstimmung etc.)

Reaktionen während dem Üben

Qi Gong wirkt – und zwar bei jedem anders, denn jeder Mensch reagiert individuell. Die Lebensenergie, die Körperintelligenz und innewohnende Weisheit übernimmt Regulierungs- und Reparaturmechanismen.

- Wärme- oder Kälteempfinden
- Kälteschauer, Kribbeln, Gänsehaut
- Vermehrter Speichelfluss
- schwitzen
- Schwere oder Leichtigkeit im Körper
- Akut werden von „alten Beschwerden“ – Die Selbstheilung wird aktiv
- Energie zum Bäume ausreißen
- Müdigkeit und Ruhebedürfnis

Während dem Üben zu beachten

Die Grundhaltung – Der Mensch verbindet Himmel und Erde

Die Haltung ist natürlich, entspannt und aufrecht.

Unten fest verwurzelt und stabil. Oben leicht und beweglich.

Durch das Absenken des Körpergewichtes und dem FallenLASSEN der Schultern erhält der Körper einen Entspannungsimpuls, wodurch Stresshormone abgebaut werden.

Ein ruhiger Körper schafft auch einen ruhigen Geist – wie innen so außen.

Im Qi Gong geht es nicht so sehr um die perfekte äußere Form, sondern vielmehr um das individuelle Spüren der Leichtigkeit, der Spannungsfreiheit und des Qi-Flusses. Jeder Körper bewegt sich anders und individuell. Bewege dich möglichst leicht und ohne viel Muskelkraft. Das Qi bewegt deinen Körper!

Wichtige Bereiche, zu denen du immer wieder die Aufmerksamkeit hinlenken solltest:

- Erdung und die Verbindung zu Boden
- Aufrichtung zw. Himmel und Erde
- Atmung
- Leichtigkeit in der Bewegung
- Loslassen in den Schultern
- spüren und genießen
- Lächeln

Möglichkeiten von QiGong

1. Qi Gong wirkt in erster Linie auf den Körper. Die langsamen Bewegungen „bremsen“ uns in der schnellen Zeit und fördern die Achtsamkeit für den eigenen Körper. QiGong kann als Ganzkörpertraining alle Sportarten bereichern, da auch Beweglichkeit, Balance und Körperbewusstsein geschult werden. Es kann zum Aufwärmen, als Regenerationsprogramm oder zur Verletzungsvorsorge in das Training integriert werden.
2. In zweiter Linie wird der Geist beruhigt, der Gedankenstrom durchbrochen und der Augenblick wieder spürbar. Die Konzentration auf den Körper fördert innere Ruhe und Gelassenheit. Sogar im Spitzensport hat sich QiGong als eine Form des Mentaltrainings bewährt.
3. In dritter Linie kann Qi Gong und die dahinterliegende Philosophie und Betrachtungsweise des Lebens auch einen Weg für ein ganzheitliches, bewusstes und spirituell ausgerichtetes Leben bieten.
4. QiGong ist was Du daraus machst 😊

Wirkung von QiGong

Wirkung auf den Körper:

- ✓ befreit den Körper von Verspannungen
- ✓ aktiviert die Muskulatur, schont dabei die Gelenke
- ✓ verbessert die Beweglichkeit
- ✓ stärkt und entspannt die Wirbelsäule
- ✓ verbessert den Stoffwechsel und die Verdauung
- ✓ vertieft die Atmung, senkt den Blutdruck
- ✓ mindert eine Vielzahl von Stress-Symptome
- ✓ stärkt die Abwehrkraft und das Immunsystem
- ✓ vertieft den Schlaf (man braucht weniger Schlaf)
- ✓ schult das Gefühl für den eigenen Körper

Wirkung auf Geist und Persönlichkeit:

- ✓ fördert die Konzentration und die Achtsamkeit
- ✓ hilft beim „Abschalten“ und ordnet die Gedanken
- ✓ fördert die innere Ruhe und Harmonie zwischen Körper und Geist
- ✓ verhilft zu Gelassenheit und Stabilität
- ✓ fördert das Leben im Augenblick
- ✓ macht bewusster und offener
- ✓ erdet und fördert das Selbstvertrauen
- ✓ anstelle von Erfolgs- und Leistungsdenken tritt Achtsamkeit und Erkenntnis

Bei Fragen kannst Du mich jederzeit kontaktieren!

Viel Freude beim Üben!

Monika Brandauer

0699/107 14 323

m.brandauer@therapiecentral.at

www.bewusstsein-seminare.at