

## **Die Energietore des Körpers öffnen QiGong**

### **Löse deine Blockaden aus Sicht des QiGong**

Der chinesische Begriff „QiGong“ bedeutet übersetzt:

„Qi“ = Vitalenergie, Lebenskraft

„Gong“ = Üben, trainieren

Somit beschreibt der Begriff „QiGong“ Übungen, die die Lebensenergie trainieren und den Fluss deiner Vitalität fördern.

### **Ein Statement des QiGong heisst:**

„Dort wo Energie fließt, gibt es keine Probleme oder Blockaden und dort, wo es Probleme oder Blockaden gibt, fließt die Energie nicht.“

Wobei es Blockaden auf allen Ebenen des menschlichen Seins geben kann.

Dazu gehören körperliche, emotionale, mentale und spirituelle Blockaden.

**Die Übungsmethode „Die Energietore des Körpers öffnen“** nimmt dabei besonders Blockaden des Körpers ins Visier.

Als körperliche Blockaden gelten Empfindungen wie:

Spannungsmuster, Schmerzen, Druckempfindungen, sich seltsam anfühlende Bereiche, nicht spürbare Körperteile und besondere, energiegeladene Empfindungen.

Aus Sicht des QiGong ist das Auflösen dieser blockierten Energie besonders wirkungsvoll, wenn sie nach unten in Richtung Boden abgeleitet werden kann.

Um den Prozess des Auflösens und Loslassens der blockierten Energie bestmöglich zu unterstützen ist eine ausgeglichene und möglichst spannungsfreie Körperhaltung von entscheidender Bedeutung.

### **Der QiGong Stand**

Dazu eignet sich der grundlegende QiGong Stand anfänglich am Besten.

Als grundlegende Körperhaltung wird dabei zuerst angeleitet, wie du dein Skelett in eine natürliche Aufrichtung bekommst. Dies soll dir die Empfindung von innerer Leichtigkeit vermitteln.

Wenn du dies umsetzen kannst, wirst du angeleitet, wie du dein bewegliches und durchblutetes Körpergewebe am aufgerichteten Skelett abhängen und sinken lassen kannst. Du lässt dabei buchstäblich die Schwerkraft in dein bewegliches Körpergewebe hinein und wirken. Du übst Loslassen auf körperlich spürbare Weise.

Der chinesische Fachbegriff des Loslassens wird „Sung“ genannt. Was soviel wie loslassen, sinken lassen, abfließen lassen bedeutet.

Die gegensätzliche Ausrichtungen deines Körpers – Aufrichten der Wirbelsäule und des Skeletts und das Sinkenlassen des Körpergewebes - führt bei korrekter Anwendung zu einer Öffnung deines Körpers.

Damit bist du vorbereitet, durch das bewusste Wahrnehmen deines Körpers langsam erfassen zu können, wo es Blockaden gibt.

Dazu übst du einen Körperscan von oben nach unten.

## **Der Körperscan**

Du nimmst so gut du kannst deinen Scheitel wahr, nimmst wahr wie es sich dort anfühlt und scanst deinen Körper von oben nach unten durch, um Blockaden entsprechend der o.a. Definition aufzuspüren.

Dabei ist es wichtig, dir deinen Körper nicht zu visualisieren, sondern fühlbar wahrzunehmen.

Um Blockaden aufzuspüren ist Körperbewusstsein nötig.

Dabei gilt der Grundsatz: vom Groben zum Feinen.

Du scanst am Anfang grob deinen Körper, um dir mit der Zeit ein immer feineres, subtileres Körperbewusstsein anzueignen.

Du kannst ja auch nur Blockaden lösen, die du bewusst wahrnehmen kannst.

Der Weg von oben nach unten ist dazu von entscheidender Bedeutung.

Es ist die natürliche Richtung des Körpers, um blockierte Energien loszuwerden und mehr innere Ruhe zu bewirken.

Zusätzlich beruhigt es dein Nervensystem, wenn du von oben nach unten scanst, da du förmlich „aus dem Kopf“ kommst und sich dort gestaute Energien leichter lösen kann. Energie folgt bekanntlich der Aufmerksamkeit.

Als nächsten Schritt löst du deine blockierten Bereiche mit dem bewährten QiGong Lösungsprozess „Eis-Wasser-Gas“ auf.

Wie dieser funktioniert zeige ich dir gerne persönlich 😊.

Diese QiGong Vorgehensweise hat sich als sehr wirksam erwiesen, um zu mehr innerer Ruhe und Frieden zu finden.

Ein kostbares Gut in unserer auf verschiedenste Weise doch sehr herausfordernde Zeit.

Ich wünsche dir ein friedvolles Dasein und vielleicht magst du den beschriebenen Körperscan einmal ausprobieren.

Bei Fragen darfst du dich gerne melden.

Ralph Heber, Tai Chi Schule Ulm/Neu-Ulm