



# Qigong Yangsheng

## Heil- und Stärkungsübungen der TCM

### Workshop

### Ruheübungen (Stilles Qigong)

Entspannung, Atmung, Achtsamkeit

Qigong ist mehr als eine Sammlung von gymnastischen Übungen. Es ist eine ganzheitliche Methode, die Körper und Geist miteinander verbindet und körperliche und geistige Gesundheit gleichermaßen fördern will. Von zentraler Bedeutung sind neben den Bewegungsübungen konzentrierte Atem- und Wahrnehmungsübungen, die durch Visualisierung und Imagination ergänzt werden. Die aktive Mitarbeit des Geistes fördert den Qifluss und verhindert, dass die Bewegungen rein mechanisch ablaufen.

Ruheübungen unterscheiden sich von gewöhnlichem Ausruhen durch spezielle **Körperhaltungen**, Training des **Atems** und Einsatz der **Vorstellungskraft**. Diese Aspekte werden beim Üben miteinander verbunden und dienen dazu, den Menschen in einen besonderen „Ruhezustand im Wachsein“ zu führen. Ruheübungen können helfen mit alltäglichen Belastungen wie Stress, Ärger und negativen Stimmungen besser fertig zu werden. Sie bieten die Möglichkeit, die geistigen Kräfte zu stärken und mehr Ruhe, Entspannung und Konzentration zu erlangen.



Alfred Ludwig, 0231-1873518  
alf.ludwig@arcor.de, [www. lang-leben.net](http://www.lang-leben.net)