

Abends zur Ruhe kommen Top 3 Qigong Übungen



Schrittweise detaillierte und bebilderte
Übungsanleitung
zur Entspannung und Erholung



Jasmin Reichel
Expertin für
Energierregulierung
mit Qigong



Inhaltsverzeichnis

MIT QIGONG ABENDS ZUR RUHE KOMMEN.....	4
1. WIE KANN MIR QIGONG HELFEN?	5
2. TOP 3 ÜBUNGEN UM ABENDS ZUR RUHE KOMMEN	6
3. WAS IST QIGONG?	15
ÜBER DIE AUTORIN.....	17

Gender-Hinweis

Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte wurde von mir entweder die männliche oder weibliche Form von personenbezogenen Hauptwörtern gewählt. Dies impliziert keinesfalls eine Benachteiligung des jeweils anderen Geschlechts. Frauen und Männer mögen sich von den Inhalten gleichermaßen angesprochen fühlen. Danke für Ihr Verständnis.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, dass Sie mein E-Book „Abends zur Ruhe kommen - Top 3 Qigong Übungen“ gefunden und heruntergeladen haben.

Mit diesem E-Book entführe ich Sie auf einen alten, bewährten chinesischen Weg und dabei lernen Sie, wie Sie abends schneller zur Ruhe kommen.

Der große Vorteil von Qigong ist, dass Sie mit einfachen und effektiven Übungen in 15 Minuten abends besser abschalten können. Sie erfahren, wie Sie auch nach einem langen Arbeitstag wieder abschalten und sich entspannen können.

Sie beenden Ihren Arbeitsalltag deutlich gelassener und genießen Ihren Feierabend mit mehr Wohlbefinden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren. Haben Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen? Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Jasmin Reichel

Telefon: +43 676 4180988 | mail@jasminreichel.at

Mit Qigong abends zur Ruhe kommen

Sie sind gestresst nach einem langen Arbeitstag? Sie können nicht abschalten und zur Ruhe kommen? Fühlen Sie sich ausgebrannt, abgehetzt, angespannt?

Wenn ja, dann brauchen Sie abends eine Relax-Routine die Stress abbaut, Ihren Geist klärt und die Emotionen beruhigt.

Qigong kann Ihnen dabei helfen!

Ihre Vorteile:

- Sie sind entspannt und relaxed
- Sie werden ruhig und schalten ab
- Sie sind ausgeglichen und gelassen
- Sie schlafen besser ein

Warum Qigong?

Haben Sie wenig Zeit und würden Sie sich als mäßig begnadeten Hobbysportler bezeichnen?

Die weichen, runden und fließenden Bewegungen von Qigong eignen sich für alle Altersstufen.

Jederzeit und überall können Qigong Übungen praktiziert werden – egal ob zu Hause oder im Hotel.

Ihre Vorteile:

- Keine spezielle Bekleidung oder Ausrüstung notwendig
- Unabhängig von Ort und Zeit
- Kein großer Aufwand
- Keine Vorkenntnisse notwendig

1. Wie kann mir Qigong helfen?

Qigong – nicht nur für Kaiser und Mönche

Qigong ist ein seit Jahrtausenden erprobtes „Gesundheitssystem“. Damit können Sie Ihre Gesundheit erhalten und Ihre Lebensqualität steigern.

Schon die chinesischen Mönche vor tausenden Jahren wussten, dass sie gegen das stundenlange Sitzen Bewegungen brauchen um geistig fit zu bleiben.

Sie entwickelten Übungen, die zur Stärkung körperlicher und innerer Kraft sowie zur Selbstheilung praktiziert wurden.

Auch die chinesischen Kaiser praktizierten Qigong um emotional ausgeglichen zu sein, einen klaren Geist zu haben und lange gesund zu leben.

Wollen Sie das auch?

Durch Qigong können Sie Ihr Leben positiv beeinflussen. Qigong stärkt Ihre Selbstheilungskräfte und hält Sie gesund.

Beim Üben von Qigong entsteht Wohlgefühl, präsenste Wachheit, Achtsamkeit und Gelassenheit.

Ihr Nutzen: Qigong...

- steigert die Gesundheit
- erhöht die Lebensqualität
- gleicht Emotionen aus
- klärt den Geist
- stärkt die Selbstheilungskräfte

2. Top 3 Übungen: abends zur Ruhe kommen

Im Folgenden erfahren Sie, welche Wirkung die Top 3 Qigong Übungen haben und wie diese Schritt für Schritt ausgeführt werden. Zur anschaulichen Ergänzung gibt es jeweils auch eine Bildsequenz.

Allgemeines:

Die Top 3 Qigong Übungen werden im Stehen praktiziert.

Atmen Sie beim Üben ruhig und normal weiter. Halten Sie auf keinen Fall den Atem an.

Der Titel der Übung beschreibt die Wirkung derselben; in kursiv finden Sie den *Namen der Übung aus dem Chinesischen übersetzt*.

Aufmerksamkeit:

Beim Üben wird die Aufmerksamkeit in bestimmte Körperbereiche gelenkt. Durch diese Fokussierung auf den Körper, kommen die Gedanken zur Ruhe.

Das bedeutet, mit den Gedanken beim Üben zu sein und nicht bei der Arbeit, der Familie oder der Einkaufsliste.

Wenn andere Gedanken kommen, dann nicht daran festhalten, sondern diese wie Wolken am Himmel vorüberziehen lassen.

Die Aufmerksamkeit ist voll und ganz bei der Übung.

Qigong Stand:

- schulterbreiter/hüftbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt
- Becken nach vorne (Bild: wie auf der Kante eines Barhocker sitzend)
- Wirbelsäule aufgerichtet (Bild: ein goldener Faden zieht am Scheitel nach oben)
- Arme locker hängen lassen (Bild: rohe Eier in den Achseln)

1. Übung: STILL WERDEN – *Die Brust öffnen*

Wirkung:

Unterstützt Sie dabei, die überschüssige Energie nach außen zu bringen und das Energieniveau zu regulieren. Der Körper kann sich beruhigen und wird ausgeglichen.

Übungsablauf:

Stehen Sie im Qigong Stand.



Lassen Sie die Arme bis auf Schulterhöhe steigen.
Gleichzeitig steigen auch die Beine (diese werden aber nicht durchgestreckt).



Drehen Sie die Handflächen zueinander und lassen Sie die Arme seitlich ausbreiten. Dann schließen sich die Arme vor der Brust wieder.



Anschließend sinken die Arme und auch die Beine wieder. Die Knie beugen sich dabei leicht. Die Übung wird in einer langsam fließenden Bewegung ausgeführt.

Aufmerksamkeit:

Die Aufmerksamkeit beim Üben ist in der Mitte der Handflächen und beim Brustkorb.

Wiederholungen:

Wiederholen Sie das Steigen, Öffnen, Schließen und Sinken fünfmal.

2. Übung: LOSLASSEN – *Stärkung der Niere*

Wirkung:

Unterstützt Sie dabei, Gedanken an die Arbeit, Sorgen und Ängste gehen zu lassen und frei zu werden. Auch wird das Vertrauen in sich selbst gestärkt.

Übungsablauf:

Stehen Sie im engen Qigong Stand.



Die Hände reiben und dadurch aufwärmen. Die warmen Hände auf die Nieren legen und das Becken ganz leicht nach vorne schieben. Achtung: Nicht zu viel, die Beckenbewegung ist nur sehr klein.



Dann den Oberkörper nach vorne beugen und mit den Händen die Rückseite der Beine bis zu den Zehen abstreifen. Dabei die verbrauchte Energie bei den Zehen mit einer schwingenden Bewegung nach vorne aus dem Körper streifen.



Mit einer einsammelnden Kreis-Bewegung der Arme frische neue Energie aus der Erde holen und diese mit den Händen auf der Beininnenseite nach oben bringen.



Die Hände wieder bis in die Nierengegend bringen.

Aufmerksamkeit:

Die Aufmerksamkeit ist bei den Händen, die die alte, verbrauchte Energie aus dem Körper und die neue, frische Energie in den Körper bringen.

Wiederholungen:

Wiederholen Sie die Übung fünfmal.

3. Übung: RUHIG UND ENTSPANNT – *Mit dem Kopf nicken, mit dem Schwanz wedeln und das Herzfeuer vertreiben*

Wirkung:

Unterstützt Sie dabei, das Feuer im Körper zu vertreiben, um ruhiger und gelassen zu werden. Auch fördert diese Übung einen besseren Schlaf.

Übungsablauf:

Stehen Sie im Reiterstand.



Die Hände knapp über den Knien auflegen, mit den Daumen nach außen.

Mit dem Ausatmen nach links belasten und nach hinten blicken. Dann den Oberkörper im Halbkreis leicht nach unten sinken lassen und das Gewicht auf den rechten Fuß bringen. Die Wirbelsäule und das linke Bein

strecken und zur linken Fußspitze schauen (dabei einatmen).



Mit dem Ausatmen zurück zur Mitte drehen und die Wirbelsäule aufrollen.

Dann die Übung zur anderen Seite, beginnend mit dem Ausatmen nach rechts belasten.



Achtung: Die Hände bleiben die ganze Zeit in der Anfangsposition.

Aufmerksamkeit:

Die Aufmerksamkeit ist in den Händen/Armen und in der guten Verwurzelung der Fußsohlen am Boden.

Wiederholungen:

Wiederholen Sie die Übung fünfmal je Seite.

Ihr Vorteil der Top 3 Übungen:

- Gezieltes Entspannen
- Einfache Übungen, leicht zu wiederholen
- Geringer Zeitaufwand von weniger als 15 Minuten

3. Was ist Qigong?

Eine lange Tradition

Qigong kann am besten und einfachsten mit *Pflege des Qi* (der Lebensenergie) übersetzt werden. Qigong hat eine über 2000-jährige Tradition, in der sich tausende verschiedene Übungen entwickelt haben.

Es sind Übungen, die Ruhe und Entspannung mit körperlicher Aktivität kombinieren. Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit sind die drei Säulen des Qigong.

Qigong umfasst eine reiche Palette an Übungen und Hinweisen, mit denen die Ausgeglichenheit und damit ein positives Lebensgefühl gefördert werden können.

Qigong fördert das physiologisches Gleichgewicht, ein langes Leben, emotionale Ausgeglichenheit, geistige Klarheit und spirituelle Harmonie.

Qigong und Gesundheit

Qigong Übungen helfen den Blutdruck zu normalisieren, Depressionen zu lindern; sie steigern das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensfreude.

Auch trainieren Qigong Übungen die geistige und körperliche Beweglichkeit und optimieren den Energiefluss im Körper.

Qigong und TCM

Qigong ist einer der Grundpfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Neben Akupunktur, Akupressur, Massage, Kräuterheilkunde und Diätik werden im gesamtheitlichen Ansatz der TCM stets auch Qigong Übungen eingesetzt.

Über die Autorin

Mag. Jasmin Reichel



Expertin für Energieregulierung mit Qigong

Jasmin Reichel beschäftigt sich seit 2004 mit Qigong und Taijiquan.

Sie war mehr als 15 Jahre in der (privaten) Wirtschaft tätig und kennt die täglichen Herausforderungen an die Work-Life-Balance.

Als Unternehmensjuristin in international tätigen Firmen hat Qigong Jasmin Reichel darin unterstützt auch in langen, stressigen Bürotagen wach, präsent und fokussiert zu bleiben.

Einfache Qigong Übungen ermöglichten ihr auch unter Druck und Dauerbelastung leistungsfähig, gelassen und gesund zu bleiben.

Für Jasmin Reichel ist Qigong der perfekte Ausgleich zum stressigen Berufsalltag.

Abends zur Ruhe kommen

GUTSCHEIN:

Ihr GRATIS Qigong-Training
25 Minuten in 1040 Wien
Kostenlos und unverbindlich

Jetzt Termin vereinbaren

Kontakt:

Mag. Jasmin Reichel
Wiedner Hauptstrasse 49/10
1040 Wien
M: 0676/4180988
M: mail@jasminreichel.at
W: www.jasminreichel.at
www.facebook.com/QigongJasmin/

