

Positive Wirkung von Qi Gong auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene

„Diese Wirkung kann man messen!“

- **Tiefe, ruhige Atmung**
 - Mehr Sauerstoffaufnahme für Muskelzellen und Gehirn
 - Lungenvolumen vergrößert sich
 - Positive Auswirkung auf alle Stoffwechselfunktionen
- **Immunsystem arbeitet besser**
 - Abwehrkräfte werden gestärkt, Krankheitsrate sinkt deutlich
 - vegetatives Nervensystem wird harmonisiert (Funktion der Organe)
- **Es entsteht ein hormonelles Gleichgewicht**
 - Glückshormone werden ausgeschüttet (Dopamin, Serotonin, Endorphine...), als Gegencocktail zu den Stresshormonen (Cortisol, Adrenalin...)
 - wirkt entspannend und schmerzlindernd
 - sehr positive Wirkung bei Burn Out und Depressionen
- **Die Beweglichkeit wird gefördert**
 - aktiviert die Bildung von Gelenkflüssigkeit
 - durch das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen werden Gelenke entlastet
- **Positive Wirkung auf HKS (Herz-Kreislauf-System)**
 - Herzfrequenz sinkt (möglich bis auf 30-35 Schläge/Min.) -> Norm: 60 – 80 Schläge / Min.
 - Schlagvolumen erhöht sich (auf bis zu 100 – 115 ml pro Systole) -> Norm: 60 – 90 ml
 - => Folge daraus: Das Herz wird geschont. Der gesamte Organismus wird mit mehr nährstoffreichem Blut versorgt.
- **Konzentration und Koordination werden gefördert**
 - durch Vernetzung der 2 Gehirnhälften
 - rechte Gehirnhälfte (zuständig für Intuition und Gefühle) wird aktiviert
 - es entstehen neue Nervenbahnen/Vernetzungen (Neuronen)
- **Reduziert die Gehirnfrequenz**
 - eine niedrige Gehirnfrequenz wirkt entspannend und regenerierend
 - das Parasympathische Nervensystem wird aktiviert
 - wir werden ruhiger, ausgeglichener und entspannter
- **Fazit: Qi Gong wirkt harmonisierend und ausgleichend auf Körper, Geist und Seele.**

Energie-Übung

Den Qi Ball heben und senken.

Bei dieser Übung sollten die Augen geschlossen sein.

Stell dir vor, du hältst einen weichen, flauschigen Watteball in deinen Händen, den du anhebst und wieder absenkst. (Die Visualisierung ist für die Wahrnehmung des Gefühls sehr wichtig).

Ausgangsposition:

Schulterbreiter Stand, Knie sind leicht nach außen gedreht und leicht gebeugt, sodass die Wirbelsäule locker wie an einer Perlenkette hängt.

Nimm die Hände vor den Unterbauch; die Handflächen sind nach oben gerichtet, die Fingerspitzen zeigen zueinander ohne sich zu berühren.

Die Handflächen sind völlig locker und entspannt.

Mit einer tiefen Einatmung heb' nun die Hände bis auf Brusthöhe an; die Ellenbogen zeigen dabei nach außen, Brustkorb und Schulterblätter werden geweitet.

In der Aufwärtsbewegung werden die Knie gestreckt.

Oben angekommen, drehe die Handflächen zum Boden. Mit der Ausatmung sinken die Hände wieder bis zum Unterbauch. Der ganze Körper sinkt nach unten, die Knie werden wieder gebeugt und die Wirbelsäule hängt locker wie eine Perlenkette.

Unten angekommen, drehen die Handflächen wieder nach oben und es folgt erneut die Aufwärtsbewegung.

Wiederhole diese Bewegung mindestens 10 mal.

Danach mach den Ball groß und klein.

Beginnend vom Unterbauch – mit der nächsten Einatmung breite die Arme nach oben aus, so als würdest du einen großen Ball im Arm halten. Der ganze Körper hebt sich, die Knie werden gestreckt.

Mit der Ausatmung bring die Hände wieder in die Ausgangsposition vor den Unterbauch.

Der ganze Körper sinkt nach unten, die Knie werden wieder gebeugt und die Wirbelsäule hängt locker wie eine Perlenkette.

Konzentriere dich auf deine Handflächen und spüre wie der Ball mit jeder Einatmung groß wird, indem er sich mit Luft füllt und mit jeder Ausatmung wird er wieder kleiner, weil die Luft entweicht.

Auch hier ist die Visualisierung für die Wahrnehmung des Gefühls sehr wichtig.

Wiederhole auch diese Bewegung mindestens 10 mal.

Bewegung und Atmung geht wie eine Welle durch den Körper. Mit jeder Einatmung richte dich auf, mit jeder Ausatmung sinke im ganzen Körper und lass die Wirbelsäule locker hängen.

Du solltest die Übung so lange machen bis du den Ball deutlich spüren kannst.

Diese Übung wirkt sehr entspannend und regenerierend.

Das Wu-Wei-Prinzip

Ein zentraler Bestandteil des chinesischen Denkens ist das daoistische Prinzip des Wu Wei: "Handeln durch Nichthandeln".

Es bedeutet nicht, untätig zu bleiben, sondern den Potentialen die Möglichkeit zu geben, sich zu entfalten, oder anders ausgedrückt, dem natürlichen Lauf der Dinge zu folgen.

Das umfasst sowohl, eine Wahrnehmung für sich abzeichnende Tendenzen zu entwickeln, als auch, mit möglichst geringen Eingriffen zu facilitieren, dass diese Tendenzen ihre Wirkung entfalten können.

Hierzu passt der Blick des Gärtners oder des Bauern für seine Pflanzen: er kann sie nur wachsen lassen und mit bestimmten Maßnahmen, wie z.B. Gießen und Jäten, ihre Entwicklung und ihr Gedeihen begünstigen. Es hilft jedoch nicht, wenn er an ihnen zieht, damit sie schneller wachsen.

So bedeutet Wu Wei auch eine Haltung der Mühelosigkeit: die wesentlichen Dinge geschehen von allein, und es ist schon viel getan, wenn wir ihnen nicht im Wege stehen.

Stress!!!

1: Was ist Stress? Definition:

Stress ist die **organische und psychische Reaktion des Körpers** auf eine tatsächliche oder vermeintliche Gefahrensituation.

Das Gefühl das in uns aufsteigt wenn wir uns einer Situation **ausgeliefert** fühlen, von der wir glauben dass wir **machtlos** sind und sie nicht beeinflussen können = (**Opferrolle**).

Es handelt sich dabei um eine **subjektive Wahrnehmung**, aus Denkweise, Gefühl und Glaubenssätzen.

2. Reaktion des Körpers auf Stress

- **Stresshormone** werden ausgeschüttet (Adrenalin, Cortisol, Noradrenalin.....)
- Sämtliche Energiereserven werden freigesetzt > Ganzheitliche Vorbereitung des Körpers auf Kampf oder Flucht. Meistens können wir aber weder kämpfen noch flüchten.
- Herzfrequenz , Blutdruck, Gehirnfrequenz, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel **steigt**
- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns > Gehirnfrequenz steigt über 30 – 100 Hz
- Alles was nicht überlebensnotwendig ist wird gedrosselt – so z.B. die Verdauung, Durchblutung und Funktion der inneren Organe (Leber, Galle, Nieren, Magen, Milz), Libidohemmung.
- Langanhaltender Stress schädigt das Immunsystem (Cortisol wirkt Immundrückend) – wir werden öfters krank.
- Kortisol setzt Blutzucker (Glukose) aus den Zellen frei > der wiederum aktiviert die Bauchspeicheldrüse zur Insulinausschüttung -> Insulin stoppt die Fettverbrennung => Folge: Übergewicht, Diabetes
- Kortisol schädigt die Nervenzellen / Nervenverbindungen => Folge: Vergesslichkeit, Sprachstörungen, Stottern.

3. Methoden zur Stressbewältigung

- Kognitives Stressmanagement; nicht bewerten – nur wahrnehmen
- annehmen und akzeptieren wie es gerade ist – Wu Wei-Prinzip
 - > wenn uns das was in unserem Leben gerade passiert nicht gefällt, dann sollten wir nach innen schauen um dort Veränderungen vornehmen Bsp. Spiegelbild
- **Beispiel:** Günter und Paul, wer ist gerade im Vordergrund? (Was bereits entdeckt / aufgedeckt ist, verschwindet oft von selbst oder wird zumindest abgeschwächt).

Zitat: *Es sind nicht die Dinge selbst die uns beunruhigen, sondern die Vorstellung und Meinung die wir von den Dingen haben.* – Epiktet – griech. Philosoph 50-138 n. Ch.

- **Gedankenbilanz: Fragestellung:** In welche Kategorie fallen meine überwiegenden Gedanken? Eher positiv oder negativ? Wohin kann ich mich entwickeln?
- Ist das was ich denke wirklich wahr? Ist es eine Tatsache?
- Sind diese Gedanken für mich förderlich? Bringen sie mich an mein Ziel?
- **Reframing: Problem kreativ umdeuten!** Was ist das Positive an dieser Situation. Was kann ich daraus lernen? Was will mir dieses Ereignis/Situation mitteilen.
- **Perspektive:** Wie werde ich darüber in einem Jahr denken? Oder in 5 / 10 Jahren?

- **Perspektivenwechsel:** Wir geben anderen gerne Ratschläge. Was würdest du deinem Freund/-in in dieser Situation raten?
- **Gedanken-Stopp-Technik:** Negative Gedankenspiralen aufdecken und abschalten indem ich laut **STOPP** sage. Unterstützend Stoppschild visualisieren oder kleinen Schmerzreiz setzen (kneifen).
- Positive Affirmationen verwenden.

4. Genusstraining:

- Wenn ich etwas genieße bin ich im Hier und Jetzt – die Aufmerksamkeit auf den Moment richten.
- Den Fokus auf die positiven Dinge des Tages/Lebens richten (Geschichte mit den Glücksbohnen)
- Glückstagebuch / - Dankbarkeitstagebuch schreiben.
- Was ist mir heute gut gelungen?
- Worum habe ich mich heute gefreut?
- Wem habe ich heute eine Freude bereitet?

Kraft und Auswirkung unserer Gedanken auf Körper und Psyche

Zitat:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal - Chinesisches Sprichwort-
Achte auf dein Schicksal denn es will dich was lehren.
Achte auf deine Lehren, den sie zeigen dir wie du denkst.

Gedanken sind Energien. Negative Gedanken erzeugen negative Energie, positive Gedanken erzeugen positive Energie.

Gedanken wirken sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene und haben demzufolge unmittelbaren Einfluss auf unser Leben. Deswegen sollten wir damit sehr achtsam / bewusst umgehen.

„Wir sind was wir denken“

Im lf. eines Tages haben „Kopfarbeiter“ rd. 40.000 - 60.000 Gedanken.

Davon sind:

- 3 - 5 % positive, aufbauende Gedanken
- 25 % destruktive, selbst schädigende Gedanken
- 72 % flüchtige, unbedeutende, die nur Zeit und Energie vergeuden
- über 90 % immer die gleichen Gedanken
- 40 % betreffen die Zukunft
- 30 % betreffen die Vergangenheit
- nur 5 % betreffen die Gegenwart
- nur 2 % neue Gedanken

Die meisten Menschen haben einen „unbewussten“ Fokus auf Probleme.

(Quelle: Harvard Studie)

Weißt du welche Gedanken / Gedankenketten dir im lf. eines Tages durch den Kopf gehen?
Sind es überwiegend positive, aufbauende, fröhliche Gedanken oder eher negative, belastende und destruktive Gedanken?

Der Gedankenkreislauf

Jeder Gedanke erzeugt ein Gefühl -> jedes Gefühl erzeugt eine Reaktion im Körper und im Gehirn (Hormonausschüttung) -> beeinflusst durch den Gefühlszustand / Emotionen, treffen wir bestimmte Entscheidungen, oder handeln auf eine bestimmte Art und Weise -> je öfters wir das tun entwickeln sich Gewohnheiten -> Gewohnheiten formen unseren Charakter -> unser Charakter bestimmt unser Schicksal -> unser Schicksal entscheidet darüber wie wir denken.

Das Bewusstseinsrad

Wahrnehmung
↳ über die 5 Sinnesorgane

Gedanke
Bewertung
pos. neg.

Gefühle
- angenehm
- neutral
- unangen.

Reaktion

Auf Körperebene: - Hormonausschüttung
- Puls / Atem
- Blutdruck, Muskeln

Nach außen: - Körperhaltung
- Mimik, Gestik

Handlung
Verhalten

Schicksal
geschickt => bestellt

Charakter
Eigenschaften
an-ge-eignet

Gewohnheit

↳ Verknüpfungen im Gehirn
↳ entstehen Muster

