

Glück entsteht im Körper

Lernen und Erfahren mit

- Shiatsu
- Qi-Gong
- Ernährung

EnergieTank

Andreas Freuler
Shiatsu-Therapeut ISS
A. Baumgartnerstr. 13
2540 Grenchen
032 558 73 00
www.energies-tank.ch

Leitgedanken meiner Arbeit als Shiatsu Therapeut & Qi-Gong Trainer

Unser Bewusstsein und unser Körper lebt in einem ständigen Prozess der Veränderung - *das würde ich als Gesund definieren*. Wird der Prozess durch äussere oder innere Einflüsse blockiert - *kann daraus Krankheit entstehen* - Shiatsu und Qi-Gong können diese Blockaden lösen helfen.

Im besonderen kann Shiatsu da helfen, wo Blockierungen selbst nicht erkannt und beeinflusst werden können. In Verbindung mit regelmässigen Qi-Gong & Tai Chi Training kann so der Effekt gegenseitig gesteigert werden.

Schmerz und Krankheit kann als Teil eines Prozesses gesehen werden. Oft ist es in meiner Arbeit als Therapeut nicht Vordergrundig, Symptome wie Schmerzen und negativ erlebte Emotionen zu beseitigen, sondern einfach das Chi wieder in Fluss zu bringen, um so dem Körper und dem Bewusstsein die Heilung zu überlassen.

Der Körper zeigt es-, gleich aus und heilt – lass ihn einfach tun

Ich wünsche Ihnen ein aufregenden Aufenthalt auf diesem Planeten...-:)

Andy Freuler

Inhalt:

Krankheiten und deren Ursachen nach östlicher Gesundheitslehre	3
Das Qi folgt dem Gesetz der Aufmerksamkeit.....	8
Zurück zur Gegenwart – Wege der Heilung.....	12
Shiatsu	
Erfahren durch Berühren.....	13
Ernährung.....	17
Qi-Gong	20
Wodurch entsteht beim Qi-Gong die medizinische Wirkung?22	
Wie Qi-Gong Trainieren?.....	23

....dass es besser ist Gesundheit zu erhalten statt Krankheit zu heilen...



Krankheiten und deren Ursachen nach östlicher Gesundheitslehre

Folgende Zeilen sind als kurze Einführung in ein jahrtausend altes Wissen zu verstehen, das an Komplexität in keiner Weise der westlichen Medizin nachsteht. Um das Verständnis zu vertiefen, kommen Sie nicht drum herum sich sowohl theoretisch als auch praktisch mit dem System östlicher Gesundheitslehren auseinanderzusetzen. Das Wissen entstammt grösstenteils dem Taoismus, welcher als geistige Grundlage der östlichen Medizin gilt .

Der wohl grundlegendste Unterschied zwischen westlicher und östlicher Medizin besteht darin, dass die eine den kranken und die anderen den gesunden Menschen behandelt – d.h. die östliche Medizin der Taoisten arbeitet Gemäss dem Leitspruch...

....dass es besser ist Gesundheit zu erhalten statt Krankheit zu heilen...

Die auch bei uns immer mehr verbreiteten Methoden der östlichem Medizin sind: (Bekannter unter dem Begriff TCM = Traditionelle chinesische Medizin)

Wir sehen nur die Wirkung des Windes, jedoch nicht den Wind selbst, so verhält es sich auch mit Qi



- Akupunktur
- Kräuterkunde
- Tuna, Körperarbeit /Heilmassagen
- **Qi-Gong** =Arbeit mit Qi
Der Begriff des Qi oder (auch Chi geschrieben) ist ein zentraler Begriff in ötlichen Gesundeheits Systemen.
- Yoga
- **Shiatsu**

Unser Körper besteht aus Wasser, Fett und Eiweiss, rein wissenschaftlich gesehen, mehr ist da nicht – bestimmt – zumindest hat unsere Wissenschaft noch nicht mehr entdeckt!

Nun stellt sich schon die Frage, wie diese Masse aus Fett, Wasser und Eiweiss den in der Lage ist, Dinge zu tun wie leben, das heisst riechen, fühlen, empfinden, denken, hören, lieben, kreieren, träumen, erfinden, bewegen, ja Sie kennen die Liste selbst. Nehmen Sie ein Ei und Sie haben Fett, Wasser und Eiweiss, und sagen Sie diesem Ei es soll 2 & 2 zusammen zählen, oder sich mal um die eigene Achse drehen! Sie wissen vielleicht worauf ich hinaus will – da muss logischerweise auch noch etwas sein, was wir nicht erklären können und auch nicht erkennen können – und trotzdem ist es da – es entzieht sich unserer direkten Wahrnehmung. Etwa so wie wir nicht bemerken, dass ununterbrochen Tausende von Kurz - und Langwellen als Fernseh- und Radiosender und Handygespräche durch die Luft flitzen.

Was da **in uns** unsichtbar im Wasser, Fett

Qi ist Dein folgsamer Diener, es tut genau das, was du von ihm erwartest – also sei achtsam

Sehen Sie den Wind?



Oder nur die Wirkung

und Eiweiss rumflitzt nennt der Taoismus das Qi. (oder Chi, Qi, Tao)

- Qi ist überall - eine alldurchdringende Form von Energie,
- Qi gibt's für uns in Form von Nahrung, von Luft und ein Teil davon erhalten wir als Startkapital bei unserer Geburt – ist es verbraucht zerfällt unser Klumpen Fett Wasser und Eiweiss wieder zu Staub und Asche.
- Qi Aufgaben sind: ernähren, transportieren, bewegen, umwandeln, halten, heben, schützen und erwärmen.

Fragen Sie mich jetzt nicht wo denn der liebe Gott ist. Selbst Buddha wollte nicht damit rausrücken, also lassen wir diese Frage. Ich muss ja auch nicht wissen, wer das Auto erfunden hat, um es zu fahren – doch den richtigen Umgang damit sollten wir schon kennen – genau wie es doch sinnvoll erscheint, den richtigen Umgang mit seinem eigenen Körper zu kennen – und dafür, lieber Leser, ist es alle weil lohnenswert, der Qi-Lehre seine Beachtung zu schenken

Qi ist äusserst selbstlos, und schon fast mit einer devoten Art für jeden nur erdenklichen Wunsch für Sie da. Und das ist eigentlich auch schon das grundlegende Geheimnis:

Qi wird sich immer in der Qualität da aufhalten, wie und wo Sie es wünschen.

Qi folgt Ihrer Absicht respektive Ihrer Aufmerksamkeit in Echtzeit. Alles was in Ihrer

Vorstellungskraft liegt, sei es bewusst oder unbewusst, führt Qi aus - genial, nicht – Halt Stopp dies ist kein Kurs in „Denk Dich reich“ – Sie lesen hier eine Broschüre zur Erhaltung von Gesundheit und Glück. Also kommen wir wieder zur Sache:

Chi durchströmt unseren Körper, es bewegt unser Herz, pumpt unser Blut durch die Adern, verdaut unsere Nahrung, ermöglicht unser Denken unser Handeln und auch unsere Gefühle.

Die Taoisten sagen um krank zu werden, müssen Sie nur die Ausgeglichenheit des Chi lange genug zu stören.

Dies geschieht, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit mit entsprechender Vehemenz eine der folgenden 7 Emotionen lenken:

- Freude
- Zorn
- Kummer
- Nachdenken
- Traurigkeit
- Furcht und
- Angst

und schon macht es Aua.

Dazu äussere Faktoren, wie

- Wind
- Kälte





- Hitze
- Feuchtigkeit
- Trockenheit
- Feuer

können uns ganz schön ans Leder gehen.

Weitere Krankheitsursachen sind:

- schwache Konstitution
- Überanstrengung
- übermäßige Sexualität
- falsche Ernährung
- Trauma
- Parasiten
- Vergiftungen und
- falsche Behandlung

Gehen wir einen Schritt weiter: Stellen Sie sich vor, Sie sind eine Fussballmannschaft und alle stehen vor dem Tor. Geht schief, einverstanden?

Was an einem Ort zu viel ist am andern Ort zu wenig – das heisst der Schlüssel zum Erfolg und Gesundheit heisst also

Ausgleichung.

Das gleiche gilt für Ihren Körper, sitzt die gan-

ze Energie im Nacken, fehlt Sie im Kreuz.

Das Prinzip ist wirklich so einfach – dort wo Sie Ihre Aufmerksamkeit hinwenden, da bewegt sich das Chi hin.

Problematisch ist nur dass sich 95% dieser Prozesse ausserhalb unserer bewussten Wahrnehmung abspielen. Mehr dazu im nächsten Kapitel.

Das Qi folgt dem Gesetz der Aufmerksamkeit.

sowohl der örtlichen Aufmerksamkeit

- der Aussenwelt
- der Innenwelt
- Im Kopf
- Im Bauch
- Dem kleinen Zeh.....

als auch der Qualität der Aufmerksamkeit.

- Wohlgesonnen
- Feindlich
- Weich
- Hart.....

So ist Schmerz ebenfalls eine qualitative Form der Aufmerksamkeit. Entsprechendes Qi wird an einem Ort festgehalten – Ausdruck von „hartem“ Denken

Auch Schmerz entsteht mit unserer Aufmerksamkeit – ja warum tun Sie denn das?

Statt der Situation achtsam zu begegnen, als einfach gegeben anzunehmen, fängt unser Verstand oft an, seine eigene Realität zu produzieren („sich in etwas hinein steigern“), Dieser Idee zunehmend intensiver mehr Aufmerksamkeit zu geben, was sich wiederum auf unseren Qi-Fluss auswirkt.

Zum Beispiel Stress entsteht, indem die Aufmerksamkeit auf die Idee gelenkt wird: „dass die gegenwärtige Situation oder der Lebensraum nicht genügend ist, nicht der richtige ist, nicht meinen Erwartungen entspricht“

- Die Zeit reicht nicht aus,
- Geld reicht nicht aus,
- Menschen verhalten sich anders als gewünscht,
- eine Situation passt nicht.

Statt der Situation achtsam zu begegnen, als einfach gegeben anzunehmen, fängt unser Verstand oft an, seine eigene Realität zu produzieren („sich in etwas hinein steigern“), Dieser Idee zunehmend intensiver mehr Aufmerksamkeit zu geben, was sich wiederum auf unseren Qi-Fluss auswirkt.

Was wir in diesem Moment nicht verstehen (können und wollen) ist, dass sich unser Verhalten vorerst mal in unserem eigenen Körper manifestiert, in Form von Spannung, Blockaden und bei Dauer in Form von Schmerz.

Warum ist das so? Chi verbindet alles miteinander, Chi kennt weder Trennung, Unterschiede, noch Grenzen. Es ist einfach da, zu 100% neutral. Das heisst wenn ich mich von etwas trenne, z.B. in dem ich wütend bin auf etwas, vollziehe ich eine Trennung. Eine Trennung zwischen mir und dem „Wutobjekt“. Das heisst ich beeinflusse den Chi Fluss zwischen mir und dem Wutobjekt. Das Chi sta-

Formel 1 Rennfahrer werden darin geschult, in den Kurven niemals den Blick auf den Strassenrand zu richten, weil das Qi (der Wagen) sonst da hin fährt.

gniert auf die „gewünschte“ Weise. Das Chi nimmt die Qualität der Wut an, erfüllt damit den Raum und somit meinen eigenen Körper. Das gleiche passiert natürlich auch mit positiver Absicht, Wenn ich Sympathie zeige, wird sich in mir selbst dieselbe energetische Qualität manifestieren.

Sie können diese einfache Tatsache jeden Tag nachvollziehen.

Was passiert mit dem Chi, wenn Sie sich ärgern? Wo geht es hin, versuchen Sie zu spüren, was in Ihrem Körper passiert – ein leichter Druck im Kopf, eventuell im Brustraum – rührt sich was in der Magengegend?

Oder sind sie schon mal so richtig eifersüchtig gewesen, können Sie sich erinnern, was mit Ihrem Körper geschah?

Oder ist Ihnen schon mal vor Schreck das Herz in die Hosen gerutscht.

Schon mal verliebt gewesen – Hat da im Brustraum was gepocht?

Was passiert denn bei einem richtigen Lachanfall?

Alle diese Formen der Emotion bewegen das Chi, was völlig natürlich und ok ist.

Nur was passiert im Falle, wenn Sie in diesen Emotionen zu lange verweilen – nehmen wir mal Wut oder Trauer.

Kennen Sie das Gefühl, wenn's dann anfängt weh zu tun? Ja, und wissen Sie das jetzt das Gemeine erst beginnt:

Jetzt fangen Sie an, die Aufmerksamkeit auf den Schmerz zu lenken und zwar mit der Qualität



„Aua“ - Schmerz – unangenehm,

das heisst zusammenziehen, verteidigen, verdrängen – alle Kraft wird um diesen Schmerz mobilisiert – und was passiert jetzt – jetzt fängt es richtig an weh zu tun – Der Teufelskreis ist aktiviert.

Und dieser Ablauf bezieht sich nicht nur auf den physischen, sondern auch auf den psychischen Schmerz.

Das heisst, wenn wir in Emotionen hängen bleiben muss sich deswegen noch lange nicht ein körperlicher Schmerz zeigen – der kann dann lange Zeit später, im schlimmsten Falle dann als Krankheit an die Oberfläche treten.



Sowohl Shiatsu als auch Qi-Gong hat hier zum Ziel, dem Körper und natürlich auch dem Geist die Erfahrung des "freien Fließens" von Lebensenergie wieder zurückzugeben.

Wir alle kennen die Erfahrung, wenn sich eine Stressphase, respektive dessen Symptome plötzlich in Luft auflösen > endlich ist die Arbeit getan, kann ich wieder lachen, ist die Sa-

..

Jede Emotion korrespondiert mit bestimmten Bereichen unseres Körpers das heisst also je nach dem in welchem Gefühl wir uns aufhalten, wird auch das Chi in die entsprechenden Körperbereiche geleitet, respektive daraus abgezogen und verändert.

Emotionen sind in den meisten Fällen umgehend in den Organen spürbar – Seien Sie achtsam – was Sie dabei lernen können ver-schafft Ihnen mehr Freiheit!

che erledigt, verstehen wir uns wieder, kann ich die Füsse strecken.

Das Leben gibt uns immer wieder Gelegenheit, in unser eigenes "Zentrum" zurück zukehren und Frieden und Ruhe in uns Selbst zu finden.

Gesundheit geht einher mit einem weichen flexiblen Geist und Körper in dem Energie frei fließen kann.

Sobald unser Wirken sich dem Hier und Jetzt zu widersetzen versucht, respektive die Situation nicht akzeptieren kann, produzieren wir eine neue Kraft, die Spannung erzeugt.

Bleibt diese Spannung längerfristig erhalten, entsteht eine Verhärtung in unserem Energiesystem und führt zu Schmerz und Krankheit.

Wann immer solche Prozess zu diesen unerwünschten Erscheinungen führen, heisst dies auch, dass wir uns dessen nicht bewusst sind.

Krankheiten entstehen, ohne dass wir deren Verlauf geschweige denn deren Ursache beobachten können. Unsere Ratio kann darauf keinen bedeutenden Einfluss nehmen. Wäre das Gegenteil der Fall, so würden wir nicht krank.

Chi folgt sowohl der Richtung als auch der Qualität, die wir ihm geben.

Die Aufmerksamkeit auf den Schmerz, sei dieser physisch oder psychisch erhält ihn am Leben – ja verstärkt ihn oft noch.

Zurück zur Gegenwart – Wege der Heilung

Gesundheit könnte das Resultat folgender Anschauungen sein:

1. Die Gegenwart ist das Einzige was wirklich verfügbar ist – und diese **ist** – kann nicht gemacht und auch nicht verändert werden.
2. Das Glück liegt allein in uns – der Körper ist Produzent und Erfüller aller Wünsche.
3. Ausgeglichenheit ist der Schlüssel zu Glück und Gesundheit

Wir wollen uns im Folgenden 3 Methoden zur Verbesserung von Gesundheit und Glück genauer betrachten, mit denen Sie bewusst Einfluss auf Ihre Verfassung nehmen können.

Shiatsu Erfahren durch Berühren

Das primäre Ziel von Shiatsu besteht darin, den Klienten in einen Zustand erhöhter Empfänglichkeit zu versetzen.

Dies geschieht dadurch, indem der Klient durch die Berührung des Therapeuten in einen entspannten Zustand versetzt wird.

Entspannung tritt dann ein, wenn der Klient



sich im „Hier und Jetzt“ (der Gegenwart) befindet und Verhaftungen an die Vergangenheit oder Zukunft abgelegt hat.

Es ist nicht der Therapeut, der den Klienten heilt, sondern dieser wird für neue Informationen empfänglich gemacht, die es ihm ermöglichen sich selbst zu heilen.

Schmerzen aller Art bedeuten auch, in einem energetischen Muster „festgefahren“ zu sein. Es gibt kein Ausweg mehr – die Aufmerksamkeit klebt an der Erfahrung „Schmerz“ fest.

Darum ist es für den Klienten nicht mehr möglich, Selbstheilungsprozesse zu aktivieren.



Nehmen wir das Beispiel „Hexenschuss“. Ein Hexenschuss ist ein kurzer Ausfall von bestimmten kleinen Muskeln zwischen den einzelnen Wirbeln.

Das bewirkt, dass die Wirbel nicht richtig gehalten werden und dadurch den Nerv berühren, was wiederum den Schmerz auslöst – alles dies passiert in Sekundenbruchteilen.



Was tut jetzt der Betroffene – aus Angst vor einem erneuten Schmerz, versetzt er den Körper in eine völlig verkrampfte Lage, um einen erneuten Hexenschuss zu verhindern.

Das bedeutet, der Körper ist in einem Muster festgefahren und kommt nur noch zögerlich oder gar nicht mehr ohne fremde Hilfe hier heraus.



Diese Verkrampfung bewirkt natürlich Folgeschäden mit Folgeschmerzen.

Schafft es nun der Shiatsu- Therapeut den Klienten tief zu entspannen, im besonderen die Schmerzzone, befreit er diesen gleichzeitig von dem alten Muster, sich nicht mehr bewegen zu können.



Dieses Prinzip gilt für alle physischen und psychischen Probleme.

Oft leiden wir daran, dass wir das Leiden vermeiden wollen – (auch hier wieder das Prinzip der Aufmerksamkeit, welches Qi an einen bestimmten Punkt leitet.) Es spielt keine Rolle ob wir etwas wollen oder nicht – entscheidend ist worauf sich unsere Aufmerksamkeit konzentriert. Ob ich etwas unbedingt will oder unbedingt nicht will kann die gleiche Wirkung zeigen.



Die häufigsten Ursachen für ein stagnierendes Ki sind unterbewusste Furcht und Ängste, die sich als Störungen in Körper und Geist manifestieren.

Selbst wenn es den Anschein hat, als handle es sich um äussere Ursachen für diese Furcht und Ängste, so sind es doch nur Projektionen innerer Gefühle.

Die häufigste Belastung der Klienten ist die Furcht, dass sich ihr Krankheitszustand auf ewig hinziehen könnte.



Dalai Lama sagt:

Was alle Menschen verbindet ist der Wunsch, Glück zu mehrer und Leiden zu mindern.

Das heisst, alles was wir tun, tun wir mit diesem Hintergrund.

Dieses Gefühl verursacht einen Stresszustand im sympathischen Nervensystem, was bewirkt, dass die Immunität sinkt, da die autonomen Nerven aufs Engste mit dem Immunsystem verbunden sind.

Ausserdem verhindert Stress im sympathischen Nervensystem die Blutversorgung der äusseren Körperbereiche und hat Muskelverkrampfungen zur Folge.

Mit anderen Worten, verzögert Furcht vor der Krankheit den Heilungsprozess. Deshalb ist es für eine schnelle Genesung notwendig, dass Körper und Geist entspannt sind und man sowohl die Störung als auch die Heilung der Natur anvertraut.

Der Therapeut nimmt dabei eine passive Rolle ein. Dadurch verhält er sich im Einklang mit den Lebensenergien des Klienten.

Shiatsu, wie auch Akupunktur und chinesische Kräutermedizin, die ursprünglichen Formen der östlichen Medizin, sind vermittelnde Techniken, durch die der Therapeut in Einklang mit dem Leben des Klienten kommt.

Das Hauptanliegen der westlichen Medizin ist die Beseitigung der Symptome mittels Verabreichen von Medikamenten und der Durchführung von Operationen. Diese Heilmethoden korrigieren die Klienten durch sog. medizinische Behandlungen und bringen sie in eine völlige Abhängigkeit.

Was brauchen Sie um glücklich zu sein – darf ich mal davon ausgehen, dass ein schmerzfreier und gesunder Körper auch bei Ihnen eine Top Position einnimmt?

Die häufigste Belastung der Klienten ist die



Furcht, dass sich ihr Krankheitszustand auf ewig hinziehen könnte

In der östlichen Medizin wird die Wichtigkeit der Symptome (Schmerz, Müdigkeit, Trauer ...) in Bezug auf den Körper beachtet. Westliche Medizin betrachtet die Symptome und versucht energisch, sie zu beseitigen. Aus diesem Grund verhält sich der Arzt dem Klienten gegenüber passiv.

In der westlichen Medizin müssen die Symptome Abweichungen von der Norm aufweisen, die man durch eine Analyse feststellen kann, andernfalls kann man sie nicht einordnen und sie werden deshalb nicht erkannt.

Solche nicht einzuordnenden subjektiven Symptome werden oft missachtet und der Vorstellungskraft des Klienten oder des Arztes zugeschrieben.

Dies hat dann zur Folge dass Medikamente gegen ein psychologisches Ungleichgewicht verschrieben werden.

In der östlichen Medizin und im Shiatsu im besonderen beschränkt sich die Therapie auf die subjektiven Symptome des Klienten.

Bei Fällen, in denen der Klient keine subjektiven Symptome aufweist, wird im Falle dass einer nachgewiesenen Meridian-Störung, diese als Symptom betrachtet. Dadurch wird es möglich, diese Störung zu behandeln, bevor sie sich zu einer Krankheit entwickelt.

Ernährung

Im Kapitel über Shiatsu haben wir uns vorwiegend mit psychischen Gesundheitsfaktoren beschäftigt, also mit inneren möglichen Ursachen für Krankheitsursachen.

Die Ernährung ist Chi, dass wir von Aussen zu uns nehmen, deren Qualität für unsere Gesundheit weit aus bedeutender ist, als wir dies zumeist annehmen.

Gesunde Ernährung ist mittlerweile ein breit publiziertes Thema.

Ich möchte daher gar nicht eingehen auf alle die all die wirklich krankmachenden Essgewohnheiten, wie die Einnahme von Schadstoffen durch Umwelt und industriell hergestellten Lebensmitteln, Übersäuerung des Blutes, Essen in Hektik, überdosierter Konsum von Fleisch, Wurst, Käse, Eier, Süßigkeiten, Kaffee und Alkohol, Fast Food....Übergewicht

Also wenn Sie tatsächlich diese Broschüre lesen weil Sie durch Gesundheit glücklicher werden wollen, dann sollten Sie sich in jedem Fall mit Ihrer Ernährung befassen.

Ich gehe davon aus, dass Menschen die sich natürlich und ausgewogen ernähren sensibel genug werden um wahrzunehmen was ihnen gut tut und was nicht.

Ich kann Ihnen daher zwei Vorschläge unterbreiten die Wirkung der Ernährung auf Ihre





Du bist was Du isst!

18 Prozent der Knaben und 20 Prozent der Mädchen im Alter von 6 bis 12 Jahren, sowie ca. 30% der Erwachsenen sind übergewichtig. Starkes Übergewicht führt oft mals zu schweren psychischen und physischen Schäden sowie vermindertem Selbstwertgefühl, Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen. Als Ursache für

gesundheitliche und emotionale Verfassung zu erforschen:

Wenn Sie ein Fast Fooder sind, dann ist der erste Schritt ganz „einfach“ erklärt –

stoppen Sie diese Gewohnheit sofort und machen Sie die Ernährung zu einem zentralen Thema Ihres Lebens

- Denken Sie daran, dass der Körper aus 50 Billionen Zellen besteht, die sich fortlaufend erneuern

und zwar aus dem was Sie essen, das werden Sie! Sie machen grad ein einen Hamburger aus Ihnen.

Fragen Sie sich einfach beim nächsten Biss in den Hamburger

Will ich das wirklich werden?

Und kauen Sie vielleicht etwas länger auf dem Fleisch herum, bis der zarte Geschmack von

Pflanzenschutzmittel, Pestiziden, Hormonen, Wachstumsbeschleuniger, Antibiotika, Östrogen und Stresshormonen Ihren Gaumen erreicht,

um dann mit besonderem Genuss die alles übertreffenden Geschmacksverstärker auf der Zunge vergehen zu lassen.

*das Übergewicht
gelten falsche
Ernährung und
Bewegungsman-
gel.*

*Gesund und Gut
Essen macht
glücklich*

*Wie reagieren
alle sehr indivi-
duell auf Nah-
rung. Und es
können manch-
mal völlig harm-
lose Mengen
sein welche be-
reits unangeneh-
me Symptome
auslösen kön-
nen.*

Sie essen

- vorwiegend naturbelassene Produkte,
- sind nicht Zucker und/oder Alkoholab-
hängig,
- mindestens einmal am Tag aus der eige-
nen Küche.

Und Sie haben gesundheitlich optimieren.
Dann empfehle ich Ihnen, dass Sie anfangen
zu experimentieren. Verzichten Sie auf einzel-
ne bestimmte Nahrungsmittel z.B. für 2 Wo-
chen. Dies können sein:

jegliche Form von Zucker, Alkohol, Teigwa-
ren, Kaffee, kalte Getränke, kalte Nahrungs-
mittel oder sonstige Esswaren, an die Sie sich
sehr gewöhnt haben und die Sie viel konsu-
mieren. Zwingen Sie sich nicht dabei, seien
Sie kreativ geniessen Sie den Verzicht.

Eine weitere Art zum Experimentieren ist für
mehrere Tage nur braunen Reis zu essen, zu
Fasten, oder sich mal nur makrobiotisch oder
vegetarisch ernähren.

Ich selbst habe auf diese Weise herausgefunden,
das nur kleine Mengen von Bier (3 Tage
hintereinander je 3dl) bereits Rückenschmer-
zen erzeugen konnten,
sowie Eiscream in zu grossen Mengen Schul-
terschmerzen auslösten.

Immer weitere Kreise erreichen Heute die Er-
kenntnisse zum Säuren/Basengleichgewicht.
Übersäuerung ist standart – die Auswirkungen
einer Basenorientierten Ernährung zeigen

sich innert wenigen Tagen. 5 Tage bsiische Ernährung eröffnet den meisten Menschen ein neues Körpergefühl - unangenehme Symptome lösen sich auf.

Qi-Gong

Qi-Gong ist in den letzten 15 Jahren in Europa immer beliebter geworden. Viele Tausend Menschen haben diese Bewegungskunst aus China kennen und schätzen gelernt.

Positive gesundheitliche Auswirkungen sind vielfältig dokumentiert, in manchen Kliniken gehört Qi-Gong mittlerweile zum Therapieprogramm, Krankenversicherer fördern Qi-Gong im Rahmen von Präventionsangeboten und viele Menschen üben regelmäßig, um ihr Wohlbefinden zu fördern.

Mit dem steigenden Interesse und der Popularisierung von Qi-Gong, die sich auch in den zahlreichen Veröffentlichungen in Büchern und Zeitschriften zeigen, kamen immer mehr verschiedene Qi-Gong - Arten in unsere Breiten. Manche sprechen von Tausenden unterschiedlichen Übungen, die es in China geben soll, von denen bereits eine ganze Reihe in den Westen gelangt ist.



Die meisten Qi-Gong - Arten, die in Europa praktiziert werden, stehen in einem medizinischen Kontext, überwiegend zur Prävention von Krankheiten oder zur Erhaltung beziehungsweise zum Wiedererlangen von Wohlbefinden.

Ziel einer Behandlung, ob mit Akupunktur, Shiatsu, Qi-Gong oder Kräutermé-dizin ist es, den Stau aufzulösen und das Qi im Fluss zu halten.



Doch Qi-Gong ist nicht nur »Mé-dizin«, sondern kann auch zur Verbesserung einer Kampfkunst oder anderer sportlicher Leistungen beitragen oder eine spirituelle Übung sein.

Wenn ich mit Qi-Gong beginne, erweitere ich meinen Horizont - man könnte auch sagen mein Bewusstsein.

Ich schule mich auf der körperlichen und der geistigen Ebene und bewirke dadurch mit Geduld und Ausdauer Veränderungen auch in anderen Bereichen meines Lebens.

Mein energetisches, emotionales, geistiges, körperliches und spirituelles Potential kann sich entfalten. Ausgehend von Körperhaltungen und Bewegungen, verbunden mit geistiger Aktivität lerne ich eingefahrene Abläufe zu entdecken und dann hoffentlich zu verändern.

Wodurch entsteht beim Qi-Gong die medizinische Wirkung?

Das Qi - die Vitalenergie - fließt im Körper in allen Gefäßen und Organen und in einem besonderen System von Kanälen und Leitbahnen. Manche der Leitbahnen (Meridiane) liegen relativ dicht unter der Haut und sind für Shiatsu u.a. Methoden zugänglich. Man kennt mehrere hundert Akupunkturpunkte, über die man Einfluss auf das Qi nehmen kann.



Das Qi, so weiß man in der östlichen Medizin, reguliert viele Körpervorgänge. Wenn sein freier Fluss gestaut ist, kann sich an dieser Stelle auch ein Stau bilden, in der weiteren Folge Schmerz und Krankheit.

Ziel jeder Behandlung, ob mit Akupunktur, Shiatsu, Qi-Gong oder Kräutermedizin ist es, den Stau aufzulösen und das Qi im Fluss zu halten.

Qigong-Übungen aktivieren das System der Leitbahnen und führen so zu einem schnelleren oder kräftigeren Qi-Fluss im Körper.

Je nach Übung können damit durch gezielte Bewegungen bestimmte Meridiane und Organsysteme aktiviert werden.

Auch »Erstverschlimmerungen« und »Nebenwirkungen« sind möglich.

Eine bekannte Qigong-Weisheit sagt: „Das Qi schlägt dich“.



Das bedeutet, dass durch Übungen körperliche Reaktionen ausgelöst werden, die man nicht automatisch als angenehm empfindet. Das aktivierte Qi rumpelt wie das Wasser eines gestauten Bergbachs so lange an der Staustelle herum, bis sich das Hindernis löst und der freie Fluss wieder möglich ist. Erfahrene Qi-Gong - Übende freuen sich also über eine solche körperliche Reaktion.

Mit verschiedenen Übungen kann man den Körper reinigen und stärken, Organe behan-



Kurhaus Oasebalmberg. Veranstaltungsort für die timeout wochen im jura

deln oder die Wirbelsäule wieder aufrichten. Je mehr man übt, desto besser gelingen die Übungen, Das bedeutet auch: Man muss Zeit investieren, Zeit für sich selbst aufbringen. In unserer Zeit, in der keiner mehr Zeit hat, gehört eine Extraportion Entschlusskraft und Eigeninitiative dazu, sich auf eine solche Heil- und Präventionsmethode wirklich einzulassen

Wie Qi-Gong Trainieren?

Ich stelle Ihnen in dieser Broschüre bewusst kein Qi-Gong Übungen vor. Da es wirklich wichtig ist dass Sie diese Übungen unter fachlicher Anleitung erlernen.

Bis dahin empfehle Ich Ihnen Ruhe und Gelassenheit zu kultivieren. sich oft in der Natur aufzuhalten. Dem Qi zu lauschen und dabei den Moment zu geniessen.....

Es gibt nur diesen