

# ENTSPANNUNG

## Qi Gong

Qi Gong sind Übungsmethoden aus China, mit deren Hilfe der Energiefluss im Körper gefühlt und gelenkt werden kann. Das Wissen darüber ist tausende Jahre alt. Unabhängig von Herkunft, Wissen, Beruf, Geschlecht, Alter sowie Religion können diese Übungen von allen Menschen erlernt und praktiziert werden.

Qi Gong dient zur Herstellung der geistigen, seelischen und körperlichen Harmonie. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt Qi Gong seit Jahrtausenden als wirksame Maßnahme, sowohl bei der Vorbeugung von Krankheiten als auch zur Therapieunterstützung.

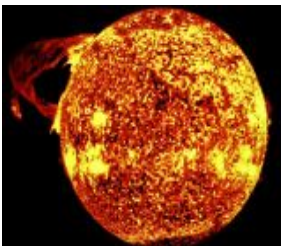
Qi Gong bedeutet selber aktiv zu werden und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Regelmäßiges Üben stärkt das Immunsystem, verbessert die Körperfunktionen und erhöht die Konzentrationsfähigkeit

Informationen über Qi-Gong Kurse und Einzelstunden mit Christian Dutka erhalten sie in der Praxis



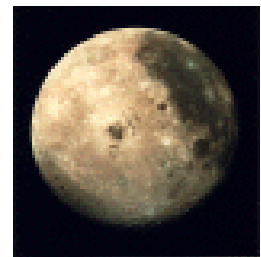
## Yoga

Unter den vielen Yogawegen hat der Hatha-Yoga die größte Verbreitung gefunden. Dabei werden gegensätzliche Energien vereint.



HA  
Sonne  
Männliche Energie  
Rechts  
Himmel  
Spiritualität  
Anspannung  
Geist  
Yang

THA  
Mond  
Weibliche Energie  
Links  
Erde  
Materie  
Entspannung  
Körper  
Yin



Gewinn durch Yoga: Gesundheit und innere Ausgeglichenheit, mehr Beweglichkeit, Vitalität, Kraft, mehr Atemvolumen und Entwicklung eines langen Atems. Flexibilität bis ins hohe Alter, Abbau von Verspannungen und Schmerzen, Aufschub oder Vermeidung der üblichen Altersbeschwerden, Lebensqualität, innere Ruhe und Inhalt, geistige Klärung und Bewusstwerdung von Schädigendem Verhalten, mehr Selbstbewusstsein, Sicherheit und Selbstvertrauen, mehr Selbstverantwortung und Eigeninitiative, Lebensfreude, Wohlbefinden, Energie

Yoga führt uns von all den äußeren Wahrheiten zu unserer inneren Wahrheit, Von dem was in mir dunkel ist, zum Licht, Von dem was in mir abgestorben und überholt ist, zu dem, was in mir lebt und unsterblich ist.

Ich empfehle Yoga nur bei LehrerInnen zu lernen, die einen Zugang zum spirituell, meditativem Inhalt haben. Wie in einer Turnstunde unterrichtet kann es auch negative Auswirkungen haben. Informationen über regelmäßige Yogakurse durch Anita Juranek erhalten sie in der Praxis.

## Jacobson-Entspannungsstraining

Der Physiologe Edmund Jacobsen gilt als der Pionier auf dem Gebiet des Entspannungstrainings. Er entdeckte bei seinen frühen Untersuchungen, daß bei Spannungsgefühl (Angst) eine Muskelkontraktion (Muskelanspannung) beteiligt ist und daß diese Angst aufgehoben werden kann, wenn die muskuläre Spannung beseitigt wird. Er entwickelte in den Jahren von 1908-1934 ein Entspannungstraining, bei dem durch wechselnde An- und Entspannung verschiedene Muskelgruppen eine tiefe Entspannung erlebt werden konnte. Viele Menschen schaffen es mit dieser Methode leichter in die völlige Muskelentspannung zu gelangen. Auch hier erkennt man wieder das taoistische Prinzip des Anspannens (Yang) und Entspannens (Yin). Es werden in bestimmter Reihenfolge 16 Muskelgruppen erst angespannt, die Spannung gehalten und dann abrupt losgelassen. Die Wahrnehmung wird gezielt auf die fühlbaren Unterschiede gelenkt. Vorstellbar ist dies wie bei einem Pendel, das erst in die eine Richtung gezogen wird, um dann mühelos und von selbst in die andere Richtung zu gleiten.

## Autogenes Training

Von J. H. Schulz aus der Hypnose entwickelte Entspannungstechnik. Durch das bewusste Empfinden von Schwere, Temperatur, Atmung und Herztätigkeit wird der Körper entspannt und die Trennwand zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein durchlässiger. Auch hier sehen sie wieder das taoistische Prinzip. Bewusstsein (Yang) schwingt ins Unterbewusste (Yin). Über die körperliche (Yang) Entspannung können Sie dann mit persönlichen Formeln auch die seelischen (Yin) Spannungen mildern oder auflösen. Dies alles kann – fachlich angeleitet und regelmäßig geübt (3 x 5 Minuten pro Tag) das körperliche und seelische Wohlbefinden deutlich positiv beeinflussen.

## Trancereise + Visualisierungsübungen

Die Trance ist ein Zustand zwischen wachem Bewusstsein und Unterbewusstsein, wie wir es aus der Hypnose und dem Autogenen Training kennen. Im EEG erkennt man so genannte Alphawellen und ist vergleichbar mit dem so genannten „Dösen“. Das bedeutet sie sind in diesem etwas „entfernt“ von der Realität aber ganz bei sich. In diesem veränderten Bewusstseinszustand ist es am Besten möglich, Suggestionen anzunehmen oder mit der Seele auf Reisen zu gehen. Trancereisen sind geführte Meditationen in einem leichten bis mittleren Trancezustand. Sie werden von einer Stimme geführt und begleitet um auf Reisen zu gehen, die ganz bestimmte aber unterschiedliche Aufgaben haben können. Trancereisen gibt es auch in guter Qualität auf CDs zu den verschiedensten Themen. Schlaf, Raucherentwöhnung, Abnehmen, Allergie, Entspannung, Angst.... Ähnlich funktionieren Visualisierungsübungen. Diese wurden vor allem zur unterstützenden Krebsbehandlung von Simonton entwickelt. Visualisierungsübungen und Imaginationstechniken sind Verfahren durch die Sie mit Hilfe ihrer bildlichen Vorstellungskraft ihren Heilungsverlauf aktiv beeinflussen können. Menschen stellen sich Ereignisse bildlich vor, die sie herbeisehnen. Wenn wir uns ein Vorstellungsbild machen, so sagen wir damit immer auch etwas über unsere Wünsche aus. Und wenn wir diese Aussage oft genug wiederholen, wird sie zu der festen Erwartung, dass unsere Wünsche verwirklicht werden. Auf Grund dieser positiven Erwartung beginnen wir, auf eine Weise zu handeln, die der Verwirklichung des Gewünschten förderlich ist. (ähnlich der „Selbsterfüllenden Prophezeiung“). Sie lernen dabei die Möglichkeit ihrer Heilung in ihren Gedanken zu festigen. Auch die CDs können sie über die Praxis bestellen.