

## Mit „Stillem QiGong“ zur inneren Ruhe

Setze dich auf einen Stuhl oder Sessel mit Lehne oder lege dich bequem hin, mit leicht geschlossenen Augen.

### 3 Vorbereitende Übungen

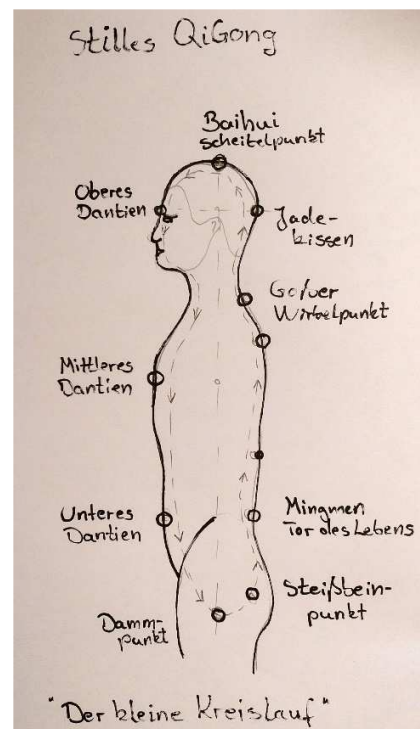
Zwischen den Augenbrauen entspannen – bis zu einem Meter nach vorn  
Kurz lauschen – nahe und fernste Geräusche kurz ins Ohr eindringen lassen – bis der Atem ohne jede Absicht fließt – leicht, lang, gleichmäßig und tief  
Lächeln – aus den Augen, dem Scheitel, der Brust – die einzige Aktivität die jetzt nötig ist: die Bereitschaft, das Lächeln sich ausbreiten zu lassen – wenn es den gesamten Körper ausfüllt, darf es sich noch weiter ausbreiten – über die Haut hinaus

### Der kleine Kreislauf

Bitte nicht während der Schwangerschaft üben!

Das Bewegen des Qi geschieht allein durch die Vorstellung/Imagination  
Kreisbahn innerhalb des eigenen Körpers  
Wenn die Aufmerksamkeit nachlässt, zum Anfangspunkt zurück und die 3 vorbereitenden Übungen wiederholen

Unteres Dantien  
Dampfpunkt  
Steißbeinpunkt  
Tor des Lebens – Mingmen  
Großer Wirbelpunkt  
Jadekissen  
Scheitelpunkt - Baihui  
Oberes Dantien  
Mittleres Dantien



Nie plötzlich abbrechen – sondern die Übung immer abschließen.

### Abschluss

Auf dem unteren Dantien die Hände übereinanderlegen – Frauen die linke Hand oben, Männer die rechte Hand – Energie sammeln und speichern



Mit „Stillem QiGong“ zur inneren Ruhe