

# Tiefe Qigong-Entspannung

Stellen Sie sich entspannt hin. Die Füße sind hüftbreit auseinander. Die Knie leicht gebeugt. Schließen Sie Ihre Augen und öffnen Sie leicht den Mund. Lassen Sie die Atmung spontan und natürlich sein. Kontrollieren Sie die Atmung nicht. Genießen Sie den Moment. Als ob Sie in Ihren Ferien alleine vor dem Meer stehen würden. Es gibt nichts zu erwarten, nichts zu kontrollieren, keine Muskelkraft zu verwenden: nur zu stehen. Frei.

Entspannen Sie jetzt Ihr Gesicht für ca. 30 Sekunden. So, als ob es wie warmes Wasser schmilzt. Entspannen Sie auf gleiche Weise Nacken, Schulter und Rücken über Ihre Arme bis zu den Fingerspitzen. Denken oder visualisieren Sie sich, dass Sie wie Wasser schmelzen. Die Knie sind immer noch leicht gebeugt.

Jetzt, lächeln Sie aus dem Herzen wie ein großes Baby. Machen Sie sich keine Gedanken darüber, wie es geht, machen Sie es einfach. Lassen Sie los und genießen Sie. Wenn der Körper langsam wie ein Baum im Wind spontan zu schwanken beginnt, genießen Sie auch das. Diese kleinen freien Bewegungen vom Körper sind sehr gesund und angenehm: Dies ist das "Qi" in "Qigong". Sie können diese tiefe Qigong-Entspannung einfach für 5 Minuten, ein oder zwei Mal pro Tag, probieren.

