



## Innere Ruhe stärken (liegend)

Qi Gong Meditation besteht aus zwei Arten von Übungen.

Die erste und wichtigste heißt "In-die-Ruhe-Eintreten"

In-die-Ruhe-Eintreten bedeutet, den Geist so zu üben, dass er in schweigender Aufmerksamkeit verharrt, ohne sich auf einen Gegenstand im Besonderen zu richten. Es bedeutet Abwesenheit von Vorstellungen. Der Mensch denkt nicht über etwas nach, sondern erfährt direkt, unmittelbar, ohne die Vermittlung von Gedanken und Begriffen. Eine Erfahrung des einfachen Seins. Schweigendes Üben des Beobachtens.

Die andere Übungsart der Qi Gong Meditation besteht aus Techniken der Heilvisualisierung und Konzentration.

Unter Visualisierung versteht sich bewusst erzeugte Vorstellungen, also weniger Vorstellungen, die in traumartigen oder visionären Zuständen spontan entstehen. Heilvisualisierung wirkt therapeutisch.

Qi Gong Visualisierung ist eine Übung der Imagination und Willenskraft. Wir lernen negative Vorstellungen durch Positive zu ersetzen.

Heilvisualisierung kann letzten Endes zum Zustand des In-die-Ruhe-Eintreten führen, ist aber hauptsächlich therapeutisch und zielorientiert und beruht auf einem Prinzip, das dem Qi Gong und der Psycho-Neuroimmunologie gemeinsam ist:

Glaube ruft Veränderungen im Körper hervor, was sich in der Erzeugung von Neurotransmittern, Hormonen, Immunabwehrzellen und den Funktionen praktisch aller Teile unseres Körpers äußert.

Wenn das Bewusstsein Krankheit verursachen kann, kann es sie auch heilen.

Literaturhinweis:

QIGONG Grundlagen, Methoden, Anwendung  
von Kenneth Cohen