



5

Sekunden-Übungen

für mehr Energie, Aufmerksamkeit und Entspannung im Alltag

Diese **5 Mini-Übungen** kannst du jederzeit ausführen. Sie helfen dir – auch in stressigen Zeiten – Kraft zu tanken und einen klaren Kopf zu bewahren.

Vielleicht möchtest du dir das **5-Sekunden-Plakat** aufhängen, sodass es dich immer wieder daran erinnert, dir zwischendurch eine Auszeit zu nehmen, dir deine Entspannungs-Inseln zu gönnen.

Wirkungsweise der 5 Sekunden-Übungen

Du kannst diese Übungen zu jeder Tageszeit einzeln oder nacheinander ausführen. Das Zählen kann dir helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren oder wie im Qigong beschrieben »die 1000 Gedanken durch einen zu ersetzen«.

Die Übungen wirken laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) einerseits durch Harmonisierung spezieller Akupunktur-Punkte, andererseits über die »Öffner«, wie in der TCM Augen,

Zunge, Mund, Nase und Ohren genannt werden.

Es wurde von TCM-Ärztinnen und -Ärzten beobachtet, dass durch die Anregung der »Öffner« Harmonisierungsprozesse im Körper ausgelöst werden, die das Energie-Gleichgewicht wiederherstellen und damit Entspannung, Erholung und Gesundheit schenken.

Ich hoffe, du genießt die Übungen und tankst damit immer wieder zwischendurch Energie wie bei einem Mini-Urlaub.

Ich freue mich, wenn du mir von deinen Erfahrungen damit berichtest (Mail an angela@qigong-akademie.at).

Alles Liebe
Angela

www.qi.at

qi.at

1 Strahlende Augen



Die Hände reiben und über die geschlossenen Augen legen mit der Vorstellung, frische Energie (=Qi) einfließen zu lassen. Dabei in Gedanken bis 7 zählen.



Leber-Qigong für das
Holz-Element

WIRKUNG

Diese Übung harmonisiert laut Traditionell Chinesischer Medizin (TCM) den Funktionskreis Leber/Gallenblase, erfrischt die Augen, entspannt die Augenmuskulatur, verbessert die Konzentration, lässt die Energie (=Qi) fließen und wird bei Kopfschmerzen und Reizbarkeit empfohlen.

2 Tanzende Zunge



Mit der Zunge den Gaumen massieren und die »Zähne putzen«, dabei innerlich bis 7 zählen.



Herz-Qigong für das
Feuer-Element

WIRKUNG

Diese Übung harmonisiert laut TCM den Funktionskreis Herz/ Dünndarm, schenkt Lebensfreude, Lachen, Leichtigkeit sowie Aufmerksamkeit und frische Energie. Die Kiefer- und Zungenmuskulatur wird gelockert. Die Übung wird bei Unruhe und Schlaflosigkeit empfohlen.

3 Lächelnd den Moment genießen



Die Daumen ans Unterkiefer legen (hier verläuft nach der traditionell chinesischen Sichtweise der Magen-Meridian = Energie-Leitbahn). Mit dem abgewinkelten Zeigefinger die Lippen abwechselnd oben und unten 7 mal von innen nach außen ausstreichen. Dabei leicht lächeln.



Milz-Qigong für das
Erde-Element

WIRKUNG

Diese Übung harmonisiert den Funktionskreis Milz/Magen, schenkt laut TCM Entspannung, verbesserte Konzentration, Sicherheit, Geborgenheit und Genuss-Fähigkeit, sowie eine schöne, glatte Haut rund um den Mund. Die Kiefer- und Mundmuskulatur wird gelockert. Die Übung wird von Qigong-Expertinnen bei Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Verdauungsproblemen und Sorgen empfohlen.

4 Freier Atem



Mit dem Zeigefinger 7 mal seitlich der Nasenflügel auf und ab streichen. Hier endet laut TCM der Dickdarm-Meridian.



Lungen-Qigong für
das Metall-Element

WIRKUNG

Diese Übung harmonisiert den Funktionskreis Lunge/Dickdarm, aktiviert die Selbstheilungskräfte, schenkt Klarheit und frische Energie und regt an, tief durchzuatmen. Die Nase wird besser durchblutet. Der Übung wird eine positive Wirkung bei Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten zugeschrieben.

5 Dem Meeresrauschen lauschen



Die Hände reiben und wie Muscheln auf die Ohren legen mit der Vorstellung, frische Energie (=Qi) einzugießen. Dabei in Gedanken bis 7 zählen.



Nieren-Qigong für
das Wasser-Element

WIRKUNG

Diese Übung harmonisiert laut TCM den Funktionskreis Niere/Blase, stärkt das Urvertrauen, die innere Urkraft und Aufmerksamkeit. Sie entspannt und hilft dir, dich zu sammeln und zu konzentrieren. Sie wird empfohlen bei Erschöpfung, Verwirrung und Konzentrationsschwierigkeiten.



5

Sekunden-Übungen

für mehr Energie, Aufmerksamkeit und Entspannung im Alltag



Falls du die 5 Sekunden-Übungen teilen möchtest, bitte einfach diesen Link verschicken:

<https://qigong-akademie.leadpages.co/fuenf-sekunden-uebungen/>



Ich freue mich darüber! :-)
Angela



qi.at



Qigong Akademie Cooper
Gebrüder Lang Gasse 16/4
1150 Wien

Mobil: +43 699 / 10 75 07 03
E-Mail: hello@qigong-akademie.at
Web: www.qigong-akademie.at