



**„Asia Balancing- Fit für mehr Erfolg und Gelassenheit im Job.“
*Fernöstliche Heilmethoden in der Gesundheitsprävention***



Awai Cheung



**„Wer Tai Chi und Qigong übt, wird geschmeidig wie ein Neugeborenes,
kraftvoll wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“.**

Begeisterung und voller Einsatz für den Beruf gehen oft Hand in Hand mit der Tatsache, dass man einen Großteil seiner Zeit und Energie in den Job investiert. Wir alle geraten im Berufsalltag häufig in Situationen, die wir bewusst oder unbewusst als Stress erleben: der morgendliche Berufsverkehr, dringende Termine, Ad-hoc-Präsentationen, endlose Verhandlungen mit schwierigen Kunden oder das ständig klingelnde Telefon. Vielleicht haben auch Sie von Zeit zu Zeit das Gefühl, dass Ihre Aufmerksamkeit und Konzentration nachlassen; dass Sie rastlos sind und wie unter Strom stehen? Trotzdem möchten Sie beruflich nicht kürzer treten und suchen nach einer Möglichkeit, Entspannung und Fitness in Ihren Büroalltag zu integrieren?

Dann könnte das Asia Balancing- Konzept genau das Richtige für Sie sein!

Nach asiatischer Auffassung sind Pflege und Gesunderhaltung sowie die Förderung der allgemeinen Selbstheilungskräfte des Körpers sehr wichtig.

Vorbeugen statt heilen – ein Motto, das gesundheitsbewusstes Handeln nicht nur zum Jahreswechsel zum guten Vorsatz erhebt. Zukünftig soll die Gesundheitsprävention neben Akutbehandlung, Rehabilitation und Pflege als eigenständiger Grundpfeiler des Gesundheitssystems ausgebaut werden.

Fernöstliche Heilgymnastik, wie Tai Chi oder das medizinische Qigong, können hierbei einen wirksamen Beitrag leisten, um Körper, Seele und Geist in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Seit 2002 gehören Tai Chi und Qigong daher anerkanntermaßen zum Förderungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen.

Tai Chi, das in den 1980er Jahren im Westen als „Schattenboxen“ bekannt wurde, hat seinen Ursprung in den traditionellen chinesischen Kampfkünsten. Heutzutage werden in China meist nur noch die weichen Elemente praktiziert, um die Gesundheit zu fördern und Krankheiten gezielt vorzubeugen. Mittlerweile sind die stilistisch vielfältigen, komplexen Übungen zugunsten der praxisorientierten, einfachen Formen gewichen.

Die Anfänge des Qigong („Kultur der vitalen Energie“) reichen weit zurück bis 4000 v. Chr. Im Zentrum stehen spezielle Atem- und Meditationsübungen, welche die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren, regulierend auf das gesamte Nervensystem wirken und den Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper harmonisieren. Wohlbefinden und Gelassenheit lassen den Körper zu Ruhe kommen.

Tai Chi stabilisiert die Körperhaltung, schult den Gleichgewichtssinn und verschafft mehr Sicherheit bei alltäglichen Bewegungsabläufen. Neben motorischen werden auch geistige Fähigkeiten durch Kreativitäts- und Gedächtnisübungen geschult, um Konzentrationsvermögen und Merkfähigkeit zu verbessern.

Positive Effekte von Tai Chi und Qigong sind zudem bei der therapeutischen Behandlung chronischer Krankheiten zu verzeichnen. Regelmäßiges Training führt beispielsweise bei Osteoporoseerkrankten zur Minderung von Schmerzen und zur Stärkung von Gelenken, Muskeln, Sehnen, Bändern und dem Knochengestüt. Auch bei Rheuma, Rückenproblemen oder Verschleißerscheinungen kommt die schmerzlindernde und regulierende Wirkung der chinesischen Heilmethodik zum Tragen. Da die langsamen, fließenden Bewegungen fast in Zeitlupe ausgeführt werden, eignet sich dieser Gesundheitssport generell für alle Altersstufen, ohne dabei sportliches Leistungsvermögen vorauszusetzen.

Kurz zusammengefasst:

So wirken Tai Chi und Qigong....

- fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden (Lebensfreude/-qualität)
- beugt Krankheiten vor und stärkt Immunsystem und Selbstheilungskräfte
- lindert Beschwerden, unterstützt Therapie und Rehabilitation
- erweitert die Beweglichkeit
- reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper
- wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem
- fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung
- verbessert die Stimmungslage und beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten
- fördert Sensibilität und Selbstwahrnehmung
- wirkt prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten, u.a. Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rheuma
- löst Ängste und psychosomatische Störungen, Zeitdruck (**Burn-Out Syndrom**)

Mit Tai Chi und Qigong haben Sie entstressende und mobilisierende Übungen, die auch zwischen anstrengenden Meetings in einer kurzen Pause angewandt werden können und die für Entlastung der angespannten Haltung sorgen.

Probieren Sie es selbst: „Stehen wie ein Baum“



Wirkung: Schafft mehr Selbstvertrauen, sorgt für ein besseres Körpergefühl, schult Gleichgewicht und Standfestigkeit.

So funktioniert die Übung: Stehen Sie in lockerer, aufrechter Haltung, die Knie etwas gebeugt, die Füße schulterbreit auseinander. Die Schultern hängen locker herunter. Heben Sie die Arme in Brusthöhe. Stellen Sie sich vor, Sie umfassen einen mächtigen Baumstamm. Die Hände bleiben locker, die Fingerspitzen berühren sich nicht. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig und verharren Sie in dieser Stellung. Am Ende der Übung die Arme langsam senken, die Füße zusammenstellen und die Hände auf das untere Bauch (Dan Tien) legen. Dreimal ein- und ausatmen und langsam die Augen öffnen.

Zeit: am Anfang 1 Minute, dann steigern bis auf 5 Minuten

Wie Sie selbst bemerkt haben werden, kann jeder Qigong erlernen. Die Bewegungsabläufe sollen natürlich und ungezwungen sein, so dass Sie sich nicht überfordert fühlen werden, ganz gleich welche Voraussetzungen Sie mitbringen. Die perfekte Kombination aus Muskeltraining, meditativer Entspannung und Beweglichkeitstraining bewirkt, dass Sie sich schon mit wenigen Übungen erfolgreich Ihre tägliche Insel der Ruhe und Kraft schaffen können. Außerdem lässt Qigong sich an jedem Ort und zu jeder Zeit anwenden, da alle Übungen im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden. Es ist daher ideal geeignet, um im Büro oder unterwegs kurz innezuhalten und für intensive Entspannungsmomente zu sorgen.

Über den Autor:

Herr Awai Cheung ist Dozent für asiatische Bewegungslehre und ganzheitliche Entspannungsmethoden. Seit seinem sechsten Lebensjahr trainiert er die Hohe Schule der Kampfkünste. Während seines Studiums der Betriebswirtschaft machte Awai Cheung seine ersten Erfahrungen in der Erwachsenenbildung. Seit über zwölf Jahren vermittelt er sein fachliches Know-how in zahlreichen Workshops und Fachvorträgen. Dabei arbeitet er vor allem mit Top Unternehmen, Ärzten, Kliniken und Krankenkassen zusammen.

Sein neues Buch „**30 Minuten für Business Qigong**“ aus dem **GABAL Verlag** vermittelt kurz und prägnant fundierte Informationen zu diesem Thema. Dank eines Leitsystems können Sie das Wesentliche innerhalb eines persönlichen Zeitkontingents von 10-30 Minuten erfassen.

Zusätzlich bietet Awai Cheung Seminarreisen, Qigong und Golf, Asia Balancing Konzepte, Corporate Activities und Kick-Off-Events an.

Weitere Informationen finden Sie unter www.business-qigong.com oder www.asia-balancing.com