

# **Qigong im Rahmen der PIA TK FN**

(Merkurstraße 3, 88046 Friedrichshafen, Tel.: 07541/60010)

## **im Gruppenraum I (blaues Zimmer) der Psychiatrischen Tagesklinik**

---

### **Ruhe - Entspannung - Natürlichkeit**

Innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist das Qigong - neben ärztlicher Behandlung (z. B. Akupunktur, Pulsdiagnostik, Kräutermedizin) - eine körper- und bewegungsorientierte Therapie, in der das eigene Bemühen um die Gesunderhaltung in den Vordergrund gestellt wird. Die Lebenskraft (Qi) wird durch achtsames Üben (gong) bewahrt und genährt. Das Qigong ist somit eine gute Methode, um sich in einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst einzuüben.

Qigong-Übungen sind gekennzeichnet durch Bewegung und Ruhe. Mit Hilfe von Körperhaltungen, fließenden Bewegungen und Vorstellungsbildern, die oft aus der Natur und der Tierwelt entnommen sind, werden die Energiebahnen angeregt, Blockaden können sich lösen. Es wird Raum geschaffen für gleichmäßiges und feines Atmen, ohne dass der Atem im Vordergrund steht.

Ziel der Stunde ist, Körper, Atmung und Geist (Gedanken, Gefühle) zu regulieren, auch zu beruhigen und wieder in die Balance zu finden. Durch regelmäßiges Üben können so die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Ruhe und Entspannung und natürliches Atmen stellt sich ein.

### **Ablauf und zeitlicher Rahmen**

Im ersten Teil der Stunde werden Übungen gemacht, um allgemein den Körper durchlässig und beweglicher zu machen. Dabei werden vor allem Rücken und Schultermuskulatur entspannt und gestärkt und die Gelenke gelockert und mobilisiert.

Im zweiten Teil folgen spezielle Übungen (stille und bewegte Formen), die durch die Wiederholung im Laufe der Zeit ins Körpergedächtnis übergehen.

---

### **Zum Modus:**

Die Anmeldung erfolgt über die fallführende TherapeutIn, die Gruppengröße ist auf 10 TeilnehmerInnen begrenzt. Ein kontinuierliches Üben und Dabeibleiben wird empfohlen. Leichte und bequeme Kleidung empfehlenswert; keine Straßenschuhe!