



FOREVER YOUNG MIT QIGONG

*Die Anti-Aging-Geheimnisse des Qigongs oder wie du rasch und mit
wenigen Griffen zu innerer Schönheit und Ruhe findest*

Von Mag. Armelle Müller/ Qigong-Trainerin

In den Parks in China sieht man sie oft mit Anmut und Eleganz Qigong üben, sie tanzen in Gruppen auf öffentlichen Plätzen, sie singen und sie klopfen sich zwischendurch ab. Wen? Frauen, die mit ihrer inneren Schönheit und Vitalität strahlen. Geschmeidige Gelenke, elegante Bewegungen, agile Schritte, straffe Haut, und erst wenn man viel näherkommt, sieht man da und dort ein paar feine Falten. Man merkt plötzlich, dass sie nicht Mitte 30 sind, sondern vielleicht Mitte 50. Wenn man mit ihnen redet, dann erfährt man, dass sie Enkelkinder haben, pensioniert sind und bald 65 werden. Ihre Augen strahlen und sie haben diesen inneren „Glow“ (Glanz), von dem die Kosmetikindustrie spricht, die alles verspricht. Nur sind diese Frauen nicht geschminkt.

Das Geheimnis der Vitalität

Was ist ihr Geheimnis? Sie schützen selbstverständlich ihre Haut vor Sonnenstrahlen, achten auf einen ausgeglichenen Lebensstil, aber vor allem: sie praktizieren Qigong. Qigong wird in der chinesischen Kulturgeschichte als Juwel betrachtet. Warum das? Qigong stimuliert und reguliert die Energie, fördert die Durchblutung, vertieft die Atmung, gleicht das Nerven- und das Hormonsystem aus. Im Qigong arbeiten wir mit den Energie-Leitbahnen, den Meridianen, sowie mit ganz bestimmten Akupunkturpunkten. Qigong wurde damals entwickelt, um Alterungsprozesse zu verlangsamen. Alle Qigong-Übungen werden achtsam praktiziert und haben eine positive Wirkung auf die Geschmeidigkeit der Gelenke. Die Muskeln werden sanft und doch schonend aufgebaut. Das ist die ideale tägliche Bewegungsform. Man kann die meisten Übungen im Sitzen oder sogar im Liegen machen. Qigong ist geeignet für alle Körper und besteht nicht aus dem Vergleich der äußeren Ergebnisse. Trotzdem sieht man rasch deutliche Verbesserungen bei Schmerzen, bei der Haltung, Muskelkraft und Mobilität.

Ein paar magische Handgriffe

Ganz entspannend und wirkungsvoll gegen Stress, Verspannungen, Kopfschmerzen, Zähneknirschen, Schnupfen sowie viele andere Beschwerden sind Selbstmassagen des Gesichts. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) heißt es, dass das Gesicht die Gesundheit der Organe spiegelt. Die Gesichtsdia gnose ist deswegen ein wichtiger Bestandteil der Anamnese in der TCM-Therapie. Auf dem Gesicht verlaufen alle sechs Yang-Meridiane (Magen, Gallenblase, Blase, Dickdarm, Dreifach-Erwärmer, Dünndarm). Daher kann man Punkte auf dem Gesicht massieren oder drücken (Akupressur) und diese Wirkung am gesamten Körper spüren. Eine simple Massage des Gesichts entspannt den ganzen Körper. Die Selbstmassagen haben auch eine kraftvolle Anti-Falten-Wirkung und lassen dich frisch aussehen. Schließlich wird das ganze Gesicht durchblutet und der Stoffwechsel angekurbelt (das lymphatische System wird angeregt wie bei einer Lymphdrainage), was dich frisch und erholt aussehen lässt. Das ist dieser berühmte „Glow“.

Emotionen zeichnen sich auf dem Gesicht ab

Die TCM zeichnet sich durch eine ganzheitliche Sicht auf die Gesundheit aus. Emotionen und Psyche werden nicht getrennt von physischen Beschwerden betrachtet. Auch in der westlichen Welt bilden wir solche Zusammenhänge. Wir sagen etwa „Zornesfalten“ zu den Falten zwischen den Augenbrauen, „Tränensäcke“ zu den Vertiefungen

unter den Augen oder „Sorgenfalten“ zu den horizontalen Falten auf der Stirn. Den Stress, die Sorgen, die Wut, die Traurigkeit sieht man schnell auf dem Gesicht. Sie prägen sich ein und bilden feine Falten. Die chinesische Gua-Sha-Massage des Gesichts mit einem kleinen Schaber aus Porzellan, Jade oder Rosenquarz ist derzeit beliebt bei den Star-Kosmetikerinnen Hollywoods und boomt mittlerweile auch in Europa. Viel einfacher (und günstiger) ist es jedoch, wenn du dir diese Massage zwischendurch mit den eigenen Händen gönnst.

In der Prämenopause beginnt die Haut an Elastizität zu verlieren. Sie hat sich bis jetzt auf die Östrogen-Produktion verlassen und tritt in eine Transitionsphase ein. Von der Prä- bis zur Postmenopause verändert sich die Haut, aber unser Körper kann sich immer wieder neu adaptieren.

Bei Gesichtsmassagen in der Menopause solltest du deswegen eher streichelnde Bewegungen machen. So unterstützt du deine Haut am besten dabei, neue Elastizität zu gewinnen.

Die strahlenden Frauen aus den Parks haben für alle Beschwerden Übungen parat. Hier habe ich für dich ein Set ausgesucht. Probiere es aus! Auf meiner Website und meinem YouTube-Kanal findest du die Videos dazu.

<https://www.innergarden.at/videos>

Youtube-Kanal: Innergarden - Qigong mit Armelle Müller

<https://www.youtube.com/channel/UC7GqG9Vuy1a1Zx5SE8BzNNg/featured>

Wenn du Fragen hast, melde dich gerne bei mir.

Und jetzt starten wir:

ERSTE-HILFE-SET DER GESICHTS-MASSAGE:

1. Gesichtsmassage vorbereiten

Wir praktizieren mit Heiterkeit und Ruhe. Am besten gleich eine schöne Musik auflegen oder eine Kerze anzünden und schon fühlt es sich besser an.

Reinige deine Hände und dein Gesicht.

Du kannst die Massage trocken, mit einem Öl oder deiner Gesichtsschmierung durchführen. So werden die Nähr- und Wirkstoffe noch besser von deiner Haut aufgenommen.

Nimm ein paar Tropfen Öl oder ein Tupfer Creme in deine Hände, wärme das Öl/die Creme in deinen Händen an und trage es auf Gesicht und Hals auf. Du drückst sanft deine Hände auf Gesicht und Hals.

2. Den Hals massieren

Streichele eine Seite des Halses bis zum Schlüsselbein sanft von oben nach unten. Wechsle dann die Seite.

3. Das ganze Gesicht beleben

Mit den Fingerkuppen klopfst du das Gesicht ab. Du spürst die Muskeln und löst sie mit einer tiefen Atmung. Du insistierst auf dem Kiefergelenk und entspannst deine Zunge.

4. Bei verstopfter Nase

Bei einer verstopften Nase hilft dir eine kreisende und dann drückende Massage mit dem Zeige- oder Mittelfinger auf dem Meridiandruckpunkt „Dickdarm 20“.



Finde dazu die kleine Vertiefung neben deinen Nasenflügeln und lege die Zeige- oder Mittelfinger darauf. Spüre kurz und massiere dann kreisend mindestens 18 Mal. Drücke und löse noch einige Mal und nimm dir die Zeit zum Nachspüren.

Nach dieser Übung fließt meistens die Nase. Halte eventuell Taschentücher bereit.

5. Kopfbeschwerden

a) Bei Druck im Kopf, einem Gefühl von „zu viel“ oder Kopfschmerzen:

Über die Mittellinie des Kopfes bis zum Nacken massierst du mit den Fingerkuppen Schritt für Schritt nach außen, wie wenn du den Druck und das „zu viel“ rauslassen würdest.



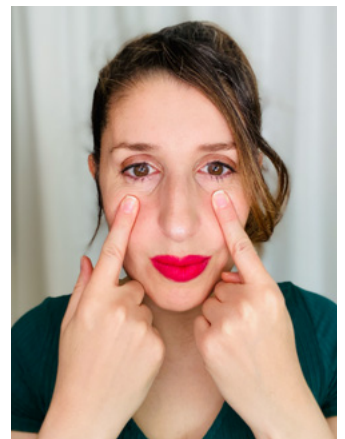
b) Klopfe mit den Fingerkuppen den Kopf ab.

6. Massage der Augenpartie



a) Knete die Augenbrauen zwischen Zeigefinger und Daumen von innen nach außen.

b) Drücke den Meridiandruckpunkt „Magen 2“, den Punkt unter der Pupille, auf dem Rand des Wangenbeins. Das reinigt das Weiße der Augen und reduziert Tränensäcke und dunklen Ringen unter den Augen. .



c) Reibe deine Hände zusammen, bilde Schälchen mit den Handflächen und lege diese auf deine Augen. Deine Augen sind geschlossen und können sich im Schutz der Dunkelheit erholen.



7. Nacken massieren

Reibe deinen Nacken bis du dort ein angenehmes, warmes und lebendiges Gefühl spürst.



Herzliche Grüße,
Armelle Müller