

## Mit Qigong die Abwehrkräfte stärken

Angesichts der Corona Krise werden viele Schutzmaßnahmen ergriffen, jedoch wenig über die Stärkung der persönlichen Immunabwehr gesprochen. Mit einfachen Qigong Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) können wir unser Immunsystem stärken. Die Lunge scheint besonders vom Virus betroffen; der Funktionskreis Lunge steht für unsere Immunabwehr. Da liegt es doch nahe, Lungenstärkende Übungen zu praktizieren und unsere Immunabwehr aus TCM Sicht, das Abwehr-Chi zu stärken. Als einfach zu praktizierende Übung bietet sich die Übung des **Lungenlautes** an.



### Die Übung des Lungenlautes:

1. Sie stehen aufrecht oder sitzen auf einer Stuhlkante und legen die Hände vor den Unterbauch und beginnen mit der Bauchatmung. Beim Ausatmen üben Sie einen leichten Druck auf den Unterbauch aus und unterstützen die Ausatmung – Beim Einatmen füllt sich der Bauch und wölbt sich gegen die Hände. Sie nehmen nach eigenem Ermessen einige Atemzüge, diese sollten jedoch ohne Anstrengung praktiziert werden. Diese Atmung sorgt für einen tieferen Atem und wirkt sehr entspannend auf das ganze System. (Das Lungenvolumen wird erhöht)
2. Die Hände bilden eine nach oben offener Schale vor dem Bauch. Sie führen die Hände über die Körpermitte bis auf Höhe der Kehle und atmen dabei tief ein. Dann drehen Sie die Hände nach Oben gen Himmel und atmen dabei aus. Dabei legen Sie die Zunge an die vordere Zahnreihe und pressen die Luft mit einem Zischton; **SSSSSsss** durch die Zähne. Die Arme werden seitwärts wieder nach unten geführt. Ca. 5-10 Mal wiederholen. Danach die Hände wieder auf den Bauch legen und ein paar Atemzüge in den Bauch nehmen und integrieren.

Die Lunge, der Darm und die Haut werden in der Chinesischen Medizin dem Funktionskreis Metall zugeordnet. Diese Organe bilden Membranen zur Außenwelt. Durch den Lungenlaut wird genau diese Membrane gestärkt. Sie bildet die natürliche Grenze zwischen System und Umwelt. Mit positiven Affirmationen können Sie diese Übungen noch unterstützen: **„Ich atme frische Lebenskraft ein, Stärke meine Abwehrkräfte und gebe Krankes und Belastendes mit der Ausatmung ab.“**

Sie wiederholen die Atemübung mehrere Male am Tag, am besten bei frischer Luft. (Frühstückspause an der Arbeit oder ein Spaziergang in der Mittagspause bietet sich dazu an).

Beste Gesundheit wünscht Ihnen

Ralf Enchelmaier von Tao-Coaching!