

Hinweise für die Teilnehmer zum persönlichen Üben

- Versuchen Sie vor Beginn der Übung zu lächeln und alle Belange des Alltags so weit wie möglich loszulassen. Beruhigen Sie Ihr Herz und lächeln Sie aus Ihrem Inneren heraus. Nehmen Sie beim Üben eine innere Haltung von Demut ein.
- Versuchen Sie nicht, ein Resultat oder eine bestimmte Wirkung zu erzwingen. Üben Sie mit Freude (nicht zu ernst) und üben Sie natürlich. Lockern Sie vor dem Beginn jeglicher Hauptübung Körper und Geist. Je entspannter Sie sind, desto besser wird die Wirkung sein. Konzentrieren Sie sich daher auch nicht zu sehr auf Ihre Krankheiten.
- Belassen Sie beim Üben Ihre Atmung vollkommen natürlich und bewegen Sie sich harmonisch fließend. Fokussieren Sie dabei Ihre Vorstellung nicht zu fest. Die Vorstellung sollte eher unscharf sein.
- Üben Sie entsprechend Ihrem Gesundheitszustand und Ihrer Ausdauer, so dass Sie die Übungen nicht ermüden, sondern Ihr Wohlbefinden steigern.
- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Üben Sie lieber mäßig, aber regelmäßig. Das ist besser als sich viel vorzunehmen, dann aber nichts zu tun!
Normalerweise sollten Sie pro Tag nicht häufiger als drei Mal üben.
Eine Übungssequenz kann 25 Minuten oder länger dauern. Wie lange Sie jeden Teil einer Übung ausführen, sollte sich ganz nach Ihrem Gefühl richten.
Sollte Ihre Zeit knapp bemessen sein, so kann die Übungszeit auf 10 Minuten gekürzt werden. Es ist auch möglich, Teile der Übung wegzulassen (außer der Abschlussübung).
- Es ist sehr wichtig, jede Übung mit der Abschlussübung zu beenden. Sollte eine Übung nicht mehr als 10 Minuten gedauert haben, so kann auch die Abschlussübung gekürzt werden.
Sollte Sie jemand während der Übung unterbrechen (Telefonklingeln o.ä.), beenden Sie auch in einer solchen Situation die Übung unbedingt mit der Abschlussübung.
- Himmelsrichtung und Tageszeit spielen für die vorgestellten Übungen keine Rolle. Das kann bei anderen Qigong-Übungen völlig anders sein.

- Die Energie Qi kann überall empfangen werden. Daher kann die Übung in der freien Natur, im Park, zu Hause oder auch während der Arbeitspause praktiziert werden.
Es kann die Wirkung der Übung verstärken, wenn Sie sich vorstellen, an einem schönen Ort mit starker Energie zu üben, wie z.B. im Himalaya.
- Berücksichtigen Sie, vor dem Üben die Toilette aufzusuchen und vor und direkt nach dem Üben nur wenig zu essen.
- Üben Sie nicht, wenn Sie in schlechter Stimmung, zu müde, angetrunken, oder drogenbenommen sind, ebenso nicht während eines Gewitters, eines Sturms, an einem windigen Platz, an einem sehr lauten oder an einem unsicheren Ort (z.B. an einem Abhang ohne Sicherheitsbegrenzung), bei Dunkelheit im Freien.