

Mein Qi Gesundheitsbild

Übersicht:	Seite
Einleitung	2
Was ist Gesundheit?	3
Qi Gong – Schwerpunkt Inneres Üben	4
Das Gesundheitsbild nach Dr. Harry Merl	8
Mein persönlicher Zugang zu den beiden Methoden	11

Einleitung

Von 1999 bis 2002 habe ich über das Wifi OÖ. die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin absolviert und u.a. die therapeutische Intervention „Das Gesundheitsbild“ von Dr. Harry Merl kennen gelernt und mein persönliches Gesundheitsbild erarbeitet.

Qi Gong habe ich das erste Mal ebenfalls während meiner LSB-Ausbildung, dann in Gars am Kamp im Chinahaus von Willy Dungal kennen gelernt. Ich habe es während meiner Reha-Aufenthalte in Bad Ischl, weiters in Schwarzenberg und im Zuge einer Krebserkrankung das erste Mal regelmäßig bei Herrn Prof. Dr. Zuzhi Niu, (Meridiandynamisches Qi Gong) geübt. Derzeit bin ich in einer Ausbildung zum Therapeutischen Qi Gong bei Frau Dr. Alexandra Gusetti (vormals Tschom). Neben Körperstrukturübungen, Organ-Qi Gong Übungen, den Verlauf der Meridiane, mehreren sensiblen Punkten lernen wir die so genannten Inneren Übungen (Meridianmeditationen, Atemübungen, Konzentration auf Energiezentren...)

Diese Inneren Übungen, die ich häufig anzuwenden versuche, haben mich wieder an das „Gesundheitsbild“ von Dr. Merl erinnert und so ist die Idee für das Thema meiner Qi Gong Abschlussarbeit entstanden.

Ich versuche nun beide Methoden vorzustellen, Gemeinsamkeiten herauszuarbeiten bzw. die Unterschiede zu finden. Meine persönliche Sichtweise bzw. meinen persönlichen Zugang stelle ich als Abschluss dar.

Was ist Gesundheit?

Gesundheit des Menschen ist laut „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. (Weltgesundheitsorganisation, WHO)

Gesundheit kann auch definiert werden als subjektiv wahrgenommener, von Hoffnung und Lebensfreude begleiteter Zustand des Befindens. Der Organismus tendiert durch ein ihm eigenes Schutzsystem immer wieder auf diesen Zustand hin.

Es hängt aber auch davon ab, wie ein Mensch mit sich selbst und der Umwelt im allgemeinen umgeht, d.h. jeder hat die Möglichkeit, selber zu seiner Gesundheit beizutragen. Die Beobachtung, dass (körperliche) Gesundheit und Psyche in enger wechselseitiger Beziehung stehen, ist so alt wie die Humanmedizin selbst. **In östlichen Kulturen, wie z.B. in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat dieser ganzheitliche Aspekt seit jeher einen zentralen Stellenwert in der Heilung und Gesundheitsprophylaxe.** In der „modernen“ europäischen Medizin war man gegenüber der „Psychosomatik“ bis vor kurzem eher skeptisch eingestellt. Den entscheidenden Durchbruch zu einem Wandel brachte die „Psychoneuroimmunologie“, die in den letzten 15 Jahren „wissenschaftlich“ nachweisen konnte, dass die kommunikativen Organsysteme Zentrales/ Peripheres Nervensystem, Endokriniem und Immunsystem tatsächlich über eine gemeinsame Sprache vernetzt sind, d.h. sich gemeinsamer Signalträger (Mediatoren) und deren Rezeptoren bedienen.

Das Bindeglied zwischen Bewusstsein/Gehirn, Psyche/Nervensystem und Körper/Organe sowie dem Immunsystem bilden die Neuropeptide, die „chemischen Stoffe des Bewusstseins“, die vom Körper in Reaktion auf Gedanken und Empfindungen aufgebaut werden. **Neuropeptide fließen wie Energie durch den Körper** und transportieren Informationen zwischen Gehirn, Nervensystem und anderen Körperteilen.

(aus Gesundheit und Wellness in systemischer Sicht von Mag. Karl Wimmer, 2001)

Qi Gong – ein kurze, eher funktionelle Erklärung

Zuerst eine kurze Sichtweise von **Qi**:

Qi ist nicht nur Lebenskraft oder Lebensenergie, Qi ist im Körper, in den Gedanken und Gefühlen bzw. der Körper, die Gedanken und Gefühle sind Qi. Es ist die Basis allen Lebens, es ist das Leben an sich – das Seiende. Qi ist im Außen und im Innen, es ist in Bewegung oder es kann stauen, es ist Geist und ist Materie. Es ist Wurzel aller Symptome in und um uns – und Qi kann mit unserem Bewusstsein, mit unserer Aufmerksamkeit, mit unserem Gewahrsein „erfasst“ werden. Wir können es einsammeln, verteilen, lenken und loslassen sowohl im Außen als auch im Innen.

Gong bedeutet Üben, Tun, Arbeit.

Qi Gong als eine der fünf Hauptheilungsmethoden in der Chinesischen Medizin besteht aus langsamen, sanften Bewegungsübungen mit zusätzlich besonderem Augenmerk auf eine gute Körperstruktur und Beweglichkeit der Gelenke. Mit diesen Bewegungsübungen geht eine mittlere Konzentration (Song) auf den Qifluss im Körper, auf den Verlauf der Meridiane, auf die Qi Qualitäten der Organe oder auf das Qi in den Energiezentren einher. Weiters kann man Qi Gong als Meditation im Stehen (Zhan Zhuang)) oder als Innere Übung (siehe unten) ausüben. Das Miteinbeziehen des Atemflusses, Massieren oder Halten der sensiblen Punkte ist ebenso ein Teil von Qi Gong.

Qi Gong – Inneres Üben

In meinen Ausführungen möchte ich mich auf das Innere Qi Gong beziehen. „Aufmerksamkeit in die innere Landschaft lenken“, heißt es bei den alten Chinesen. Das Innenleben von uns Menschen wird von unseren Gedanken und Gefühlen gestaltet und wir sind uns unseres Da(seins) bewusst. Die Auswirkungen unseres Innenlebens auf das „äußere Leben“ liegen auf der Hand. Genau mit dieser Tatsache haben sich in China schon vor mehreren tausend Jahren Menschen auseinandergesetzt und waren sich dieser Kraft bewusst.

Bei den Inneren Übungen im Qi Gong wird das Vorstellungsvermögen (Ye) genutzt, um zum einen in diese innere Landschaft eintauchen zu können und zum anderen auch auf sie einwirken zu können. Es gilt mit Achtsamkeit dieser inneren Zustände gewahr zu werden, sich ganz auf sie einzulassen, ohne dabei die Umwelt völlig auszublenden. Ich stelle mir vor, es ist ein meditativer Zustand des Seins im Hier und Jetzt mit mittlerer Konzentration auf mein Innenleben. Die Chinesen sagen Song dazu.

Innere Übungen im Qi Gong führen mit dieser Aufmerksamkeit in die Organe, in die Meridiane, in bestimmte Körperbereiche, in Energiezentren und können mit Hilfe von Farben, Bildern und Stimmungen aus der Natur, auch heilenden Lauten unterstützt werden.

Diese inneren Bewegungen werden in erster Linie großzügig und weit gedacht, bei Konzentration auf bestimmte Punkte können die Gedanken konkreter fokussiert werden. Der Atemfluss wird in die Vorstellungsarbeit mit einbezogen. Z.B.: kann man sich vorstellen, über die Arme in den Brustraum einzuatmen und in das Energiezentrum unterhalb des Nabels (Dantian) wieder auszuatmen.

Es sind meditative genauso wie kontemplative Übungen, die durch Wiederholung und regelmäßiges Tun ihre Wirkung entwickeln. Auch wenn die Gedanken abschweifen, man kehrt achtsam zurück. Dabei zu bleiben ist die Herausforderung - denn Qi braucht lange. Je öfter diese Inneren Übungen durchgeführt werden, umso besser können sie gelingen und Freude und Genuss bringen. Aber vor allem macht das Qi dann alleine seine heilende, wohltuende „Arbeit“, wie z.B.: bei der inneren Übung „Die Goldene Perle bilden“. Das Qi verteilt sich wie von einer unversiegbaren Quelle aus im Körper, in den Meridianen, im Bewusstsein (Shen), im Sein schlechthin. Diese Quelle will aber immer wieder genährt werden damit die Selbstheilung ihren Lauf nehmen kann. Voraussetzung ist auch hier, dass man ein wenig Disziplin zum Üben mit einbringt.

Eben dieser meditative und kontemplative Charakter*, dieses sich vertiefen, sich versenken macht den großen Unterschied zwischen den inneren Übungen im Qi Gong und der Visionsarbeit mit dem Gesundheitsbild aus. Bei der Arbeit mit dem Gesundheitsbild liegt der Fokus auf der Vision des gesunden Körpers unter Miteinbeziehung der Sinne und des Körpergefühls (es wird sozusagen mit Ye

gearbeitet). Der Kreislauf, kommt Ye kommt Qi kommt Shen, kann hier aber auch in Ansätzen wahrgenommen werden, wenngleich der energetische Aspekt keineswegs im Konzept miteinbezogen ist.

*Meditation bezeichnet einerseits die zugrunde liegende Haltung der Achtsamkeit und Innerlichkeit und andererseits die vom Übenden gewählte Vorstellung oder „Technik“. Kontemplation hingegen meint einen Zustand des Tunlassens, des Loslassens und Geschehenlassens von Veränderungen. (aus „Die Kunst des Qi Gong und Tai Chi“ von Alexandra Tschom)

Meridianmeditation

z.B.: Regulierende Herz-Meridianmeditation:

„Flügelatmung“: über die ganze Außenseite der Arme einatmen zur Lunge*, über die Innenseite der Arme ausatmen.

Variante: über den Dünndarmmeridian, kleinen Finger, außen die Arme hinauf einatmen bis zur Lunge, über den Herzmeridian innen die Arme hinunter über die kleinen Finger ausatmen, ein- und ausatmen gleich lang.

*(bei Herzmeridianmeditationen nie direkt ins Herz atmen, sonder immer in die Lunge oder einfach in den gesamten Brustraum)

Atemübung

z.B.: „Alles atmet“

Versuche wahrzunehmen, wie der Atem den Brustkorb bewegt, wie die Organe, dein ganzer Körper durch den Atem bewegt wird. Versuch, in deiner Vorstellung den Atem bis tief in den Bauch fließen zu lassen, bis du wahrnimmst, wie dein ganzer Körper atmet, von Atem durchflutet und durchströmt wird. Dehne dich gedanklich über deine Körpergrenzen hinaus in die Weite aus. Lasse dich dabei durch deine besten und wohlthuendsten Vorstellungen inspirieren. Beginne mit ein paar Minuten und versuche, dann immer länger dabeizubleiben.

„Die Goldene Perle bilden“ (daoistische Übung)

Lenke deine Aufmerksamkeit nach innen, lasse deinen Atem fließen und sammle dich in deiner Vorstellung im Dantian (Energiezentrum im Unterbauch). Stelle dir vor, direkt ins Dantian einzuatmen und beim Ausatmen Qi in deinem Dantian zu sammeln. Eine beliebte Vorstellung ist, Qi, wie auf einen Punkt hin, auf die Mitte des Dantian zu sammeln, wie ein See, der sich ausbreitet und beim Ausatmen wieder in der Mitte zusammenzieht, sich bündelt.

Dabei ist es nicht wichtig, eine große Bauchatem-Bewegung auszuführen sondern vielmehr die Vorstellung und den Atemrhythmus wirken zu lassen. Wie ein Pulsieren folgt jedem Einatmen das Ausatmen, und jedes Ausatmen erinnert an das Sammeln, Bündeln und Nähren von Qi.

Du kannst diese Übung mit einigen Minuten beginnen und schließlich auch bis zu einer Stunde ausdehnen. Nach längerer Zeit des Übens wird dieses Sammeln im Dantian schließlich spürbar.

Die „goldene Perle“ hat begonnen sich zu bilden.

(alle drei Inneren Übungen sind entnommen aus „Die Kunst des Qi Gong und Tai Chi“ von Alexandra Gusetti, vorm. Tschom)

Was diese „goldene Perle“ nun von sich aus in meinem Körper bewirken kann, obliegt nicht mehr unbedingt meines aktiven Zutuns – sie kann sich quasi verselbständigen und heilsames Qi in meine sämtlichen Meridiane, Organe, alle Körperregionen aussenden – wieder zu meinem Besten.

Das Gesundheitsbild nach Dr. Harry Merl

Gesundheit ist unvermeidlich, wenn sich ihr nicht Hindernisse entgegenstellen. Sie ist von inneren Einstellungen und äußeren Umständen sowohl im privaten Rahmen als auch am Arbeitsplatz abhängig. Diese Gesundheitsbarrieren werden i. allg. vom Organismus mehr oder weniger gut überwunden. (Univ. Doz. Prim. Dr. Merl)

Das Gesundheitsbild bezeichnet die Vision eines Menschen, die er von seiner eigenen Gesundheit hat bzw. zum aktuellen Zeitpunkt entwickeln kann. Durch dieses Szenario wird der betreffende Mensch in eine mit allen Sinnesqualitäten ausgestattete Vision geführt, vergleichbar einer leichten Trance, die es ihm ermöglicht, Hindernisse auf dem Weg zur Gesundheit zu entdecken und andererseits Lösungen zu finden, die zu einer optimalen Lebensqualität führen. (aus Harry Merl, Über das Offensichtliche, 2006, Krammer, S.249 ff)

Dr. Merl spricht auch von einer inneren Landkarte. Diese Vision erhöht ebenfalls das Gesundheitspotenzial.

Und so wird's gemacht:

Der/die KlientIn setzt oder legt sich bequem hin, schließt die Augen und lässt sich in die folgende Vision führen. Der/die TherapeutIn leitet an.

Vom **Sehen** her:

- Wie stehe ich da, wenn ich mich körperlich, seelisch und geistig ganz gesund und kräftig fühle?
- Wie ist meine Frisur?
- Wie sieht mein Mund aus?
- Welche Kleidung trage ich in diesem Zustand heute? Oder trage ich keine Kleidung?
- Welchen Schnitt hat meine Kleidung? Weich – elegant?
- Welche Kleidung trage ich am Ober- bzw. am Unterkörper?
- Welche Farben trage ich?

- Welche Strümpfe trage ich?
- Welche Schuhe trage ich? Oder trage ich gar keine Schuhe?

Vom **Hören** her:

- Wie klingt meine Stimme? Lauter – leiser, höher – tiefer?

Vom **Fühlen** her:

- Wo im Körper fühle ich meine Gesundheit am deutlichsten? Im Kopf? Im Nacken? An den Schultern? In der Brust? Über dem Herzen? In der Atmung? Im Oberbauch? Im Unterbauch? In den Geschlechtsteilen? Im Rücken? Im Kreuz? In den Beinen?

Vom **Riechen** her:

- Wie rieche ich, wenn ich mich so gesund und kräftig fühle? Nach einem bestimmten Duft, nach Frische, nach Seeluft, nach gesundem Schweiß?
- Wie riecht mein Atem?

Vom **Schmecken** her:

- Welchen Geschmack habe ich im Mund?

Nach dieser Trancereise wird im Beratungsgespräch das „Gesundheitsvisionsbild“ besprochen. Für diesen Zustand wird ein tatsächliches „Bild“ mit zu Hilfenahme von bunten Zetteln gestaltet und auf dem Boden positioniert. Ich denke, es wäre auch mit einer Zeichnung möglich oder mit Bastelzubehör je nach Belieben. Der Vorteil der kleinen Zettel ist, dass sie leicht veränderbar und handhabbar sind.

Nun bezieht man Stellung zu seinem positiven Gesundheitsbild indem man sich mit dem aktuell erfüllten Abstand zu diesem Bild hinstellt bzw. draufstellt. Eine Annäherung wird versucht, kann schon gänzlich gelingen oder auch noch nicht. Hier

kommt der Faktor Bewegung ins Spiel. Diese Annäherung, im besten Falle das völlige Erreichen des Zielbildes, wird in der Beratung entwickelt.

Ist man in seinem Zielbild angekommen wird mit bestimmten Fragen, wie z.B.: „Was kann ich in diesem Zustand alles tun?“ „Welche Einstellung zu mir selbst müsste ich vielleicht ein wenig ändern, um diesen Zustand zu erreichen?“ „Gibt es innere oder äußere Widerstände und was kann ich tun?“ „Was brauche ich von außen?“ usw. weitergearbeitet. Es wird auf Ressourcen, Fähigkeiten, Möglichkeiten usw. eingegangen.

Diese Methode setzt erst einmal ein Setting wie in einer Gesprächstherapie voraus und der/die KlientIn entwickelt gemeinsam mit dem/der Therapeutin das individuelle Gesundheitsbild. Es ist also eine therapeutische Intervention bei der sehr stark mit der abstrakten Vorstellungskraft und mit den 5 Sinnen gearbeitet wird. (die ersten zwei Ebenen, siehe „Therapeutisches Qi Gong“ von Alexandra Gusetti, vorm. Tschom, S.41)

Durch den therapeutischen Prozess und das wiederholte Vorstellen des positiven Gesundheitsbildes, integriert das Gehirn diesen Zustand, der sich auf die Gefühls- und Körperebene ausweitet. Die positiven Gedanken und Gefühle unterstützen die Selbstheilungskraft des Körpers.

Durch einen so genannten „Anker“ (kommt aus dem NLP, Neurolinguistisches Programmieren) kann ich mein erworbenes, gesundes Bild meines Selbst noch einmal festigen. Z.B: Ich mache eine bestimmte Handbewegung oder ich lege eine Hand auf eine bestimmte Körperstelle und zeitgleich lasse ich mein Gesundheitsbild erscheinen. Durch eine Art Konditionierung erscheint bei der Handbewegung das Gesundheitsbild von selbst. Oder ich trage einen beliebigen, kleinen Gegenstand bei mir, immer wenn ich in erfühle, berühre oder sehe erscheint mein Gesundheitsbild.

Auch das Vorstellen des eigenen Gesundheitsbildes setzt zuerst einmal ein wenig Disziplin voraus, wird sich aber mit der Zeit immer leichter und effektiver durchführen lassen.

Mein persönlicher Zugang zu den beiden Methoden

Das Gefühl, dass sich Qi auf die positivste Weise in meinem Körper bewegt, dass es sich quasi im besten Sinne für mich und meine Gesundheit einsetzt, macht für mich persönlich zwischen den beiden Methoden den essenziellen Unterschied aus.

Es ist da etwas, das ich mit meinem Geist zwar beeinflussen kann, das aber ebenso eine ganz eigene, kraftvolle Dynamik entwickelt – zu meinem Besten – was auch immer das sein mag. Erwartungen, Wünsche und Ziele dürfen natürlich sein, haben aber nicht so große Macht, dass sie mich unter Druck setzen könnten. **Es** hilft mir, in meine Mitte zu kommen, ganz bei mir zu sein, mich nicht so schnell von mir selbst zu entfernen.

Mit Unterstützung dieses **Es**, vielleicht ist es ja mein „**Qi Gesundheitsbild**“ entsteht in mir ein sehr heilsamer Zustand des Vertrauens, des getragen Werdens in mir selbst genau so wie in meiner Umwelt und sogar im Universum. Vielleicht ist es das viel zitierte „Urvertrauen“ oder „Gottvertrauen“. Vielleicht ist es die tiefste Erkenntnis des Seins. Vielleicht ist es auch ganz einfach nur das Gefühl der Eingebundenheit in die Natur, in das Leben, in den Fluss der Zeit bzw. Zeitlosigkeit.

Hier kommt für mich persönlich neben der energetischen Wirkung auch die spirituelle Komponente ins Spiel. Oder gibt es da überhaupt eine Differenzierung zwischen energetisch und spirituell? Für mich bedeutet Spiritualität das Gefühl der Angebundenheit an etwas Größeres, an Etwas, das sich meiner Vorstellungskraft entzieht, an Etwas wo meine Sehnsucht andocken kann und gesättigt wird, an Etwas wo auch meine Angst ihren „Hafen“ findet, wo ich sie sicher parken kann, ohne mich ständig um sie kümmern zu müssen bzw. von ihr zu sehr eingenommen zu werden.

Ist das alles Qi? Ich denke Qi ist einfach die Basis sowohl für Spiritualität, Rationalität, Emotionen als auch Körperlichkeit.

Die Arbeit mit dem Gesundheitsbild nach Dr. Harry Merl ist meiner Meinung nach ein Zugang über die rationale, sinnliche und emotionale Ebene. Der energetische Aspekt ist vordergründig nicht ersichtlich, aber wahrscheinlich wären ohne sein hintergründig-

ges Wirken ein Eingehen und eine Auseinandersetzung auf diesen Ebenen nicht möglich.

Je nach Menschentyp finde ich mich in bestimmten Sinnen häufiger als in den anderen. Z.B.: Bin ich eher ein visueller Typ, werde ich lieber mit den Bildern von meinem gesunden Selbst arbeiten usw.

Das was für mich persönlich den großen Unterschied zu den inneren Übungen im Qi Gong ausmacht, ist dieses in erster Linie konkrete, rationale Tun. Mein Verstand erzeugt ein fiktives Bild meines realen Selbst vor meinen inneren Augen, ich höre in der Vorstellung meine reale Stimme usw. und ich versuche dieses fiktive Zielbild zu einem realen Sein werden zu lassen. Das setzt Vertrauen in die Selbstheilungskräfte meines Körpers voraus oder möglicherweise werden durch die ständig wiederholende Imagination meine Selbstheilungskräfte erst in Gang gebracht. Ist dazu nicht genauso eine Basis an innerer Weisheit des Körpers als Voraussetzung notwendig? Ist das nicht ohnehin Qi im Sinne von Lebensenergie oder Lebenskraft?

Es wird auch mein „Gesundheitsgefühl“ im Körper gespürt, so wie oben mit meiner geistigen Kraft gelenkt, was ein mich Einlassen auf mich selbst impliziert und sich sehr wohltuend aber auch sehr bedrohlich anfühlen kann. Und wahrscheinlich ist der Hintergrund auch der, dass ich in mir zuerst einen, mehrere oder sogar viele gesunde Anteile finde, erspüre, pflege und von diesen gesunden Anteilen ausgehend meinen ganzen Körper mit „gesunden Informationen“ versorge. Ich denke das ist auch eine gewisse Form energetischer Arbeit.

Zugleich aber sollte es mir sukzessive gelingen, von der Vorstellung meines kranken Körpers bzw. meines kranken Selbst Abstand zu gewinnen. Wie es nach einer schweren Diagnose, nach einer Zeit der Krankheit oder mit einer Krankheit, nach einem Trauma usw., oft der Fall ist. Das war in meinem Fall, da ich dreimal mit einer Brustkrebserkrankung konfrontiert war, die größte Herausforderung.

Für mich persönlich macht mir diese Form der Arbeit mit meinem Gesundheitsbild mitunter einen leichten Stress. Weil ich das Gefühl dabei habe, zu konkret und zu direkt mit meiner Körperlichkeit, mit meinem offensichtlichen, medizinisch definierten Gesundheitszustand und somit auch mit den Schwächen meines Körpers konfrontiert

zu werden. Diese Problematik kann natürlich in der Gesprächstherapie abgeklärt werden.

Auf jeden Fall versuche ich, und dabei hilft mir Qi Gong unbestritten, dass ich medizinische Werte und Diagnosen nur als einen von vielen Anteilen meiner Person sehe, dass es nur ein Teil meines Gesamtbildes ist.

Mir persönlich geht es mit meinem „Qi Gesundheitsbild“, das ich ebenfalls mitgestalten kann, am besten.

Was also hat im Innern Üben des Qi Gong eine andere Qualität für mich? Ich stelle mir ja das Fließen des Qi auch in meinem Körper vor. Ich nehme an, es ist dieses nicht ganz festzumachende **Es**, das einfach da ist, auf das ich jederzeit zugreifen kann. Das **Es** das zusätzlich zur konkreten Konfrontation mit meinem Körper, die ich auch keinesfalls umgehen möchte, so stark und wohlwollend in mir da ist, dass ich mich wesentlich freier und entspannter hingeben kann, sprich loslassen kann. Dieses **Es** bedeutet für mich, dass ich mich zusätzlich zu meinem persönlichen Einsatz an einer nicht versiegbaren Quelle bedienen kann.

Es fließt, es strömt, es lebt..... Dieses Fließen und Strömen von Qi in mir und um mich bringt auch die absolut wohltuende **B e w e g u n g** ins Spiel, eben auch Bewegung in der Vorstellung. Alles Leben, alles Sein ist doch in irgendeiner Weise ständig in Bewegung. (Alles ist im Fluss, Laotse).

Ja ich möchte sogar behaupten, dass sich für mich die Arbeit mit dem „Gesundheitsbild nach Dr. Harry Merl“ eher statisch anfühlt, ich die Arbeit mit Qi, auch das innere Üben, sehr bewegt wahrnehme.

Zudem gefällt es mir persönlich auch sehr gut, wenn ich mir manchmal nur ein Bild von meinen Zellen mache. Ich stelle mir vor, wie all meine Zellen gesund und munter miteinander leben, auch wie sie sich mit wunderbarem frischen Qi füllen. So umgehe ich das konkrete Vorstellen meines Körpers.

Es ist mir bewusst, dass beide Möglichkeiten des „inneren Gesundheitstrainings“ eine hohe Achtsamkeit, ein fein ausgeprägtes Gewahrsein wachsen lassen und somit die Selbstheilungskräfte entfachen und stärken.

Fazit:

Das Gesundheitsbild von Dr. Harry Merl ist eine wunderbare Methode, die ich für mich persönlich mit den inneren Übungen des Qi Gong und dem für mich so wesentlichem **Es** anreichere oder umgekehrt, indem ich die Inneren Übungen im Qi Gong mit den Visionen meines Gesundheitsbildes oder mit der Vorstellung meiner Zellen ergänzen kann, wenn ich das Bedürfnis danach haben sollte.

Sowohl das Innere Üben im Qi Gong als auch das Vorstellen meines ganzheitlichen Gesundheitsbildes, ich nenne es mein „Qi Gesundheitsbild“ gelingen je nach Verfassung, je nach dem wie häufig ich mich darauf einlasse, einmal besser einmal weniger gut.

Aber meine bisherige Erfahrung ist – **ES WIRD IMMER BESSER!!!**