

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 11: Selbsthilfegruppen

**Artikel:** Inseln der Entspannung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554794>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Inseln der Entspannung

Entspannende Momente mit den Selbsthilfe-Tipps der Heilpraktikerschule Luzern: dieses Mal die Übung «Stehen wie ein Baum» aus dem chinesischen Qigong.

Qigong ist eine Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Dazu gehören Körper- und Bewegungsübungen sowie Atem- und Konzentrationsübungen. Sie sollen der Harmonisierung und Regulierung des Energieflusses im Körper (Qi) dienen. Das «Stehen wie ein Baum» kräftigt den Rücken, beruhigt den Geist und ist tief entspannend. Es richtig zu lernen und täglich zu üben, lohnt sich.

## Stehen wie ein Baum

Entspannung? Die sei doch eher bei einer Massage zu finden, aber wohl kaum beim Stehen, fragt man sich. Und wenn dieses Stehen sogar so praktiziert wird, dass es besonders viel Kraft braucht, dann könnte man meinen, dass das mit der Entspannung ein Scherz sei.

Ist es nicht. Das bekundet, wer «Stehen wie ein Baum» schon ein paar Wochen geübt hat: Während zwanzig, dreissig Minuten unbewegt dazustehen, die Knie leicht gebeugt, die Arme gehoben.

Anfängern zittern bald Beine und Arme, doch das legt sich. Wer schon einige Monate übt, berichtet: Die Leistungsfähigkeit sei besser geworden; die Abwehr gestärkt, auch das Herz-Kreislauf-System. Man habe mehr Energie, sei gleichzeitig entspannter.

## Lässt das Qi fließen

«Westlich» betrachtet werden besonders die Muskeln von Rücken, Armen und Beinen trainiert. Doch warum ist diese Übung so entspannend, wenn sie doch so anstrengend ist?

Das hat mit dem zu tun, was die Übung auf sehr konzentrierte Art vollbringt: «Stehen wie ein Baum» löst blockiertes Qi – die Lebensenergie –

und lässt es wieder fließen. Es hält Äusseres fern, baut innere Kraft auf und beruhigt «Shen», den Geist. Und diejenigen, die es oft und regelmässig üben, führt «Stehen wie ein Baum» in eine Art Absichtslosigkeit des Hier und Jetzt. «Stehen wie ein Baum» ist eine ideale Übung, um Stress, Anspannung und Aufregung zu lösen.

## Einfach und schwierig zugleich

Diese Übung eignet sich gut für Anfänger. Doch so einfach sie sich anhört, so schwierig ist sie gleichzeitig. Auch wer seit Jahren übt, findet im «Stehen wie ein Baum» immer wieder Neues. Als Anfänger achten Sie auf das Einhalten der Position. Später, wenn die Position stimmt, auf die inneren Bewegungen Ihres Qi.

## Eine Art Energie-Gymnastik

«Stehen wie ein Baum» ist, wie gesagt, eine Übung des Qigong, einer Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Qigong beinhaltet verschiedenste Übungen, alle mit klingenden Namen wie «Halte den Himmel mit beiden Händen und reguliere den Dreifach-Erwärmer» und «Frisches Qi von Bäumen pflücken». Übende berichten, dass sie entspannter sind, leistungsfähiger, konzentrierter und mit weniger Schlaf auskommen.

Es lohnt sich, sich einer Qigong-Gruppe anzuschliessen: Dort lernt man die Übungen richtig, einschliesslich der Vorübungen, auf die dieser kurze Artikel nicht eingehen kann. Wer dann täglich übt, wird bald zu den Leuten gehören, die sagen, es sei seltsam, dass man etwas so Lebenswichtiges wie das Stehen nicht in der Schule lerne.

## Die Position

Die Füsse sind parallel, hüftbreit, das Gewicht gleichmässig verteilt. Die Knie werden leicht gebeugt, damit sie das Qi gut zirkulieren lassen. Sie reichen aber in senkrechter Linie nicht über die Fussspitzen hinaus.

Stellen Sie sich vor, dass Ihre Beine tief in der Erde wurzeln. Richten Sie Ihre Wirbelsäule ohne Kraftaufwand auf. Das löst die Schulterblätter, und sie öffnen sich. In den Schultern ist keinerlei Spannung. Und die Arme? Als ob Sie einen Ballon vor der Brust halten würden.

## Aufrecht und mit klarem Kopf

Halten Sie Ihren Kopf aufgerichtet. Der Scheitelpunkt steht in einer senkrechten Linie zum Himmel. Das richtet den gesamten Körper auf und löst ihn, der Kopf wird klar.

Das Kinn haben Sie ein wenig angezogen. Ihre Augenlider schliessen Sie ein wenig, nicht ganz, nur leicht. So richtet sich Ihr Blick – ohne hinzusehen – auf den Horizont. Das löst den Druck in den Augenhöhlen, und auch der Geist beruhigt sich. ■

### Autor und Einführungskurse

Dr. TCM Fei Liu hat Schulmedizin und Chinesische Medizin an der TCM-Universität China in Shanghai und Anhui studiert. Er war Gastdozent an der Universität Bern und Konsiliararzt für Akupunktur im Kantonsspital Luzern. Er ist Dozent und Prüfungsexperte für Medizinisches Qigong an der Heilpraktikerschule Luzern. Seine eigene Praxis Medbalance führt er seit 2008 in Stans, Nidwalden.

#### Qigong Basis-Kurse mit Dr. TCM Fei Liu

Start am 9. Februar 2014, in Luzern, mit Katerina Chrissochou

Start am 11. Mai 2014, in Luzern, mit Sabine Gansler und Katerina Chrissochou

Start am 24. August 2014, in Luzern, mit Katerina Chrissochou

Start am 18. Januar 2015, in Luzern, mit Katerina Chrissochou.



Internet: [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)



Völlig unbewegt, in der Erde verwurzelt, in den Himmel strebend: Stehen wie ein Baum bewegt die Lebensenergie Qi.  
Foto: Dr. Fei Liu, Bearbeitung: Bruno Muff