

Business Qigong

Business Qigong vereint ausgewählte Elemente der traditionellen chinesischen Medizin und ist die fernöstliche Antwort auf die westeuropäischen Wirtschaftsanforderungen. Im Zeitalter der Digitalisierung, in dem sich die Arbeitsprozesse ändern und die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit durch Homeoffice, Co-Working und Telearbeit zunehmend aufweicht, ist die Stärkung von Körper, Geist und Seele wichtiger denn je. Die speziell arrangierten Körper- und Mentaltrainings dienen der Erhaltung und Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit sowie der Bewusstwerdung ihrer Zusammenhänge im Alltag.

Die Methode hat das Ziel, mehr Körperbewusstsein, Achtsamkeit und eine positive Einstellung für sich zu finden, um sich damit besser und entspannter zu fühlen und einen energiereichen Tag zu haben.

Business Qigong hat sich als Methode zur Gesundheitsprävention in Unternehmen bereits vielfach bewährt. Grundlage eines innerbetrieblichen Gesundheitsmanagements ist die Etablierung eines Präventionsangebotes, das auf die speziellen Bedürfnisse der Mitarbeiter und deren Tagesablauf individuell angepasst ist. Dabei ist es wichtig, ein für die Mitarbeiter effektives, motivierendes und einfach nachzuvollziehendes Gesundheitsprogramm anzubieten, das gleichzeitig Bewegung, Fitness und den Abbau von Stress fördert.

Die Vorzüge des Business Qigong Trainings bestehen darin, dass Sie die Übungen nahezu überall und zu jeder Tageszeit ausführen können, unabhängig davon, ob Sie gerade in der Praxis oder im Büro arbeiten, ein anstrengendes Kongressprogramm absolvieren oder unterwegs sind auf einer langen Geschäftsreise. Schon mit wenig Aufwand können Sie jeden Tag entspannter und gesünder gestalten.

Mit der Qi Formel können Sie den Tag positiv starten. Halten Sie Ihre Hand hoch und jeder einzelne Finger hat eine Bedeutung:

Daumen = Gesundheit
Zeigefinger = Harmonie
Mittelfinger = Achtsamkeit
Ringfinger = Lebensfreude
Kleiner Finger = Dankbarkeit

5 einfache und barrierefreie Business Qigong Übungen

Umarme einen Baum

Stehen oder sitzen Sie in lockerer, aufrechter Haltung, die Knie sind leicht gebeugt, die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Schultern hängen locker.

Stellen Sie sich einen imaginären Baum vor, den Sie mit beiden Armen umfassen. Wer möchte, kann auch die Augen schließen. Atmen Sie ruhig ein und aus. Schon wenige Minuten genügen, um wieder neue Kräfte zu tanken. Der Baum steht für Standfestigkeit und Gleichgewicht.

Öffne eine schöne Blume

Stehen Sie im schulterbreiten Stand. Die Handrücken berühren sich unterhalb des Bauchnabels. Bewegen Sie beim Einatmen die Arme vor dem Körper nach oben und öffnen Sie sie, bis sie ein V bilden. Bewegen Sie beim Ausatmen die Arme wieder abwärts. Gedanklich öffnet sich vor Ihrem geistigen Auge eine schöne Blume. Wiederholen Sie die Übung mindestens 8 mal. Lächeln Sie, wenn Sie die Übung beenden. Die Blume steht für Lebensfreud und das Schöne.

Umarmen den Horizont

Sie stehen im schulterbreiten Stand und heben Ihre Arme vorwärts bis in Schulterhöhe an. Beim Einatmen öffnen Sie langsam die Arme nach außen, gleichzeitig beugen Sie Ihre Knie. Der Blick ist nach vorn gerichtet. Ausatmend schließen Sie wieder die Arme. Während der Übung stellen Sie sich vor, wie Sie einen Horizont, z.B. am Meer oder in den Bergen umarmen.

Wu Wei - Konzentration auf das Wesentliche

Setzen Sie sich aufrecht hin und schließen die Augen. Die Hände liegen locker im Schoß. Die Füße bleiben flach auf dem Boden. Atmen Sie nun ruhig tief ein und aus und konzentrieren Sie sich zum Beispiel nur auf das sog. „dritte Auge“.

Ich bin Top Fit

1. Beugen Sie den Oberkörper leicht vor, legen Sie die Handflächen auf die Knie und sagen Sie dabei laut: »Ich.«
2. Klopfen Sie mit den Handflächen auf die Oberschenkel und sagen Sie: »Bin.«
3. Klopfen Sie in aufrechter Haltung auf die Brust und sagen Sie: »Top«.
4. Strecken Sie zum Schluss die Arme in die Höhe und rufen Sie: »Fit«

Über Awai Cheung Dozent und Buchautor



Awai Cheung hat von Kindheit an die asiatischen Kampfkünste Judo, Kung Fu und Tae Kwon Do bei chinesischen und koreanischen Großmeistern gelernt. Das Studium der Kampfkünste betrieb er mit äußerster Konzentration und Hingabe, um am eigenen Körper die Bedeutung und den Geist des asiatischen Wegs zu erfahren.

Als Redner, Lehrbeauftragter und Gesundheitscoach inspiriert und motiviert Awai Cheung seit mehr als 25 Jahren kleine, mittlere und DAX Unternehmen für deren Führungskräfte und Angestellte.

Im Jahr 2005/2006 entwickelte Awai Cheung sein „Business Qigong“ und ist damit europa- und weltweit unterwegs. Er ist mehrfacher Autor und gefragter Experte in den Medien.

Er hat eine eigene Kolumne beim Kurier Österreich.

Seit Juni 2021 ist „Business Qigong nach Awai Cheung“ bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V zertifiziert und anerkannt.

Zwei seiner Bücher sind: 30 Minuten Business Qigong

Die Qi Formel für ein langes und gesundes Leben

www.Business-Qigong.com