

# Qigong – das innere Lächeln

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie – das ist das Ziel von Qigong.

Qigong hat eine uralte Tradition, in der sich Tausende von Übungen entwickelt haben, auch unter dem Einfluss der verschiedenen philosophischen Strömungen Chinas. Qigong bedeutet «die Pflege des Qi». Es sind Übungen, die Ruhe und Entspannung mit körperlicher Aktivität kombinieren. Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit sind die drei Säulen des Qigong. Qigong umfasst eine reiche Palette an Übungen und Hinweisen, mit denen wir Ausgeglichenheit und damit ein positives Lebensgefühl fördern können.

## Lächeln Sie sich gesund

Oft braucht es «nur» ein Lächeln, damit es uns wieder besser geht. Beim «inneren» oder «heilenden Lächeln», einer Jahrtausende alten taoistischen Gesundheitspraktik aus China, zielt das Lächeln auf uns selber ab. Die Luzerner Bioenergetikerin Rosmarie Weibel (53) setzt sich seit ihrer Jugend mit der bewussten Lenkung und Optimierung der in uns wohnenden Lebenskraft auseinander. Unter den vielen Praktiken zur Optimierung der Gesundheit und zur bewussten Förderung der spirituellen Entwicklung, die Rosmarie Weibel in ihren Seminaren, Workshops und Vorträgen im In- und Ausland weitergibt, liegt ihr besonders das «innere Lächeln» am Herzen! Diese Praktik ist längst ein Teil von

ihr geworden. Sie verkörpert das «innere Lächeln» in ihrem täglichen Leben, im Umgang mit sich selbst, ihren Mitmenschen und allem, was lebt.

**Wellness live** wollte wissen, was hinter dem Geheimnis des inneren Lächelns steckt.

**Rosmarie Weibel:** «Schauen Sie sich das Lächeln eines Säuglings an. Wie fühlen Sie sich dabei? Wunderbar! Sie können dabei alle Sorgen und Nöte vergessen, nicht wahr? Dieses Lächeln verkörpert einen Zustand der reinen Liebe und Freude. Warum sollten wir Erwachsene uns nicht ein Beispiel nehmen und diesen Zustand der kindlichen, reinen Freude sozusagen bewusst «nachahmen», respektive kultivieren, um uns dadurch in einen positiven, lebensbejahenden Zustand zu bringen? Die heilende Kraft des Lächelns wirkt wie Balsam für unsere Seele und geht wie ein zarter elektrischer Strom durch den ganzen Körper hindurch, in jedes Organ, in jede Zelle. Das wohltuende Gefühl breitet sich in unserem Körper aus, als würde jede einzelne Zelle von innen heraus lächeln.»

**Wellness live:** Was können wir denn mit dem «inneren Lächeln» bewirken?

**Rosmarie Weibel:** «Die Wirkungen einer regelmässigen Praktizierung des «inneren Lächelns» sind sowohl gesundheitsvorbeugender, gesundheitsfördernder, sowie therapeutischer Natur. Die Chinesen haben die transformierende Kraft des Lächelns schon vor beinahe 6 000 Jahren entdeckt. Sie entwickelten aus dieser Einsicht eine einfache, von Jung und Alt ohne jegliche Vorkenntnisse überall anwendbare Meditationspraktik, das «innere (oder heilende) Lächeln» genannt. Damit können wir unsere negativen Energien augenblicklich in Heilskraft verwandeln. Indem wir die Kraft des Herzens – Liebe, Freude und Glücksgefühl – aktivieren, lächeln wir anschliessend in jeden Körperteil (Sinnesorgane, interne Organe, Gesicht, Arme, Beine, Knochen, etc.) hinein, und lassen gleichzeitig mittels unserer Vorstellungs-

kraft diese heilende Herzenergie in jede Zelle strömen.»

**Wellness live:** Und wie kann man das «innere Lächeln» erlernen?

**Rosmarie Weibel:** «Am besten lässt man sich durch eine erfahrene Lehrerin oder einen ausgewiesenen Lehrer einweisen. Ich biete das zum Beispiel in meinen Seminaren an. Hier lernen wir zusammen, unseren Körper bis tief in die Organe hinein (dort wo unsere Emotionen entstehen!) zu entspannen, das Nervensystem zu stärken, negative Energien und Gemütszustände in Charakterstärken zu transformieren, Schmerzen zu reduzieren, Stress in Vitalität zu verwandeln. Diese meditative Übung erlaubt uns auf wunderbare Weise, alle Teile des Körpers in einem harmonischen Zusammenspiel zu erleben, sowie auf unsere Gedanken und Gefühle bewusst Einfluss zu nehmen. Wir besitzen in der Form des «inneren Lächelns» ein äusserst kraftvolles Instrumentarium, um unser Schicksal im guten Sinne zu verändern, indem die harmonischen Energien, die wir durch das tägliche Praktizieren (10 bis 15 Minuten) ausstrahlen, ebensolche Lebenssituationen schaffen.»

**Weitere Infos:** Rosmarie Weibel, dipl. Bioenergetikerin, dipl. Qigong- und Tao-Yoga-Trainerin, 1247 Aniëres, Telefon 022 751 06 09, [www.qigongweibel.ch](http://www.qigongweibel.ch)

## Buchtipps

Mantak Chia ist einer der renommiertesten Meister praktischer taoistischer Künste. Er ist Autor von über einem Dutzend Bücher, darunter «**Tao Yoga, Praktisches Lehrbuch zur Erweckung der heilenden Urkraft Chi**», wo auch das innere Lächeln eine grosse Rolle spielt. ISBN 3-7157-0076-9

Das Buch mit CD «**Qigong, entspannt, gelassen und hellwach**» von Wilhelm Mertens und Helmut Oberlack ist für alle geeignet, die die einfachen Grundregeln des Qigong kennen lernen möchten. GU-Verlag, München, ISBN 3-7742-6039-7



Liebe  
Liebe  
in  
Titan



[www.schmuck.ch](http://www.schmuck.ch)

Aarau  
Altdorf  
Arbon  
Bad Ragaz  
Basel  
Bern  
Biel  
Chur  
Lyss  
Marbach  
Sursee  
St. Gallen  
Thun  
Visp  
Widnau  
Wil  
Winterthur  
Worb  
Zürich

Rhomberg