

spielt die „Übung zur Umprägung“ mit der sogenannten „Atemwende“. Es wird ein vergangenes Glücks- und Siegererlebnis vergegenwärtigt, mit allen Sinnen in allen Poren und Zellen erlebt und als Grundton des neuen Lebens erfahren. Die Umprägung hat nur eine Chance, wenn sie uns als Ganzes erfasst und durchdringt, wenn sie nicht nur auf der geistigen Ebene, sondern mit allen Sinnen im ganzen Körper erfahren wird.

Qigong ist die Hilfestellung zur Korrektur im Verhältnis mit sich selbst, der Umwelt und der Welt als Ganzem.

Info: Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, Fon: 09146- 940 154. Weiteres auf S. 56

Der Wurm im Apfel, DM 30,-; MC1: DM 20,-; CD2: Paul Pinguin, DM 30,-; MC2: 20,- weiteres auf Seite 58

Qigong in der Krebstherapie

Jeder Mensch hat sein Schicksal: seinen Weg in die Erkrankung und seinen Weg zur Genesung. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Therapie dem jeweiligen Menschen entsprechen muss, damit sie zu einem wirklichen Heilungsweg wird.

Qigong bedeutet „Pflege der Lebensenergie“, verträgt sich mit jeder anderen Therapie und unterstützt diese.

Dr. Zuzana Sebkova-Thaller hat ein Übungssystem für KrebspatientInnen zusammengestellt, das jeweils an die Möglichkeiten und Bedürfnisse der einzelnen Person angepasst werden kann. Es ist lustbetont und leicht zu erlernen und kann in den Alltag integriert werden. Die Übenden lernen bald, sich zu entspannen, ihre Sinne zu öffnen, sich zu verwurzeln und das Gefühl für ihre Mitte und ihre Energie zu entwickeln.

„Ich will gesund werden! Ich pack' es an, und zwar jetzt!“ Mit drei Atemzügen verweist der Krebskranke seine Sorgen und Ängste in Grenzen, mit weiteren drei Atemzügen baut er sich energetisch auf und schützt sich. Die Krankheit darf nicht Überhand nehmen und den Patienten permanent schwächen. Eine zentrale Rolle

Qigong für Kinder: Ein Literaturtipp

In „Der Wurm im Apfel und andere Erzählungen“ erzählt Zuzana Sebkova-Thaller kleine Qigong-Geschichten für Kinder ab dem Kindergartenalter. Zuerst begegnet uns der Wurm im Apfel, dann Linda mit ihrem „Elofant“, dann die Ritter und ihre Diener und zuletzt Paul Pinguin. Durch die Geschichten lernen die Kinder auf eine fühlbare Weise Qigong. Sichtbar abgesetzt, erläutert die Autorin während der einzelnen Geschichten die Übungen den Erwachsenen. So finden wir in dem Buch z.B. Übungen aus dem Chan Mi Qigong, den großen Energiekreislauf, Meridian-Qigong und Anregungen für den Malunterricht.

Die Übungen sind illustriert, so dass sie besser nachvollziehbar sind. Der Stil ist erfrischend und sehr herzlich, und die Übungen machen bestimmt nicht nur Kindern Spaß! Die Übungsabläufe sind auch auf 2 Kassetten und CD's erschienen. Es ist jedoch ratsam, nicht nur nach der Kassette und dem Buch Qigong zu erlernen.

Zuzana Sebkova-Thaller: *Wurm im Apfel und andere Erzählungen*; Hernoul-Le-Fin-Verlag 1998, DM 26,-, CD 1: