

# Fit & Gesund

FRITAG, 22. OKTOBER 2010

GESUNDHEITSBEILAGE DER VORARLBERGER NACHRICHTEN



## WÄRMESPENDER

### JETZT HAT TEE SAISON

Obwohl die Vorarlberger kein Volk von Teetrinkern sind, so kommen sie doch zumindest im Herbst und Winter auf den Geschmack.



## KLANGSCHALEN UND QIGONG

### WOHLTUEND FÜR KINDER

Auch Kinder brauchen in der alltäglichen Hektik zwischendurch Zeit für Ruhe und Entspannung. Klangschalenmassagen und Qigong können dabei helfen.

# Mit sanften Klängen zu innerer Ruhe

## Klangschalenmassage und Qigong auch für Kinder und Jugendliche.

**HARMONISCH.** Auch wenn es nicht immer so aussieht: Alle Menschen haben ein angeborenes Bedürfnis nach Harmonie. „Besonders stark ausgeprägt ist es bei Kindern“, weiß Ursula Breuss. Sie trägt diesem Bedürfnis mit der Klangschalenmassage Rechnung. Damit lasse sich nicht nur ein unmittelbarer Erfolg erzielen. „Sie verbessert selbst bei unregelmäßiger Anwendung das physische und psychische Gleichgewicht bei Kindern“, hat die diplomierte Entspannungs- und Mentaltrainerin aus Röthis festgestellt.

### Oft vernachlässigt

Kindergarten, Schule, Familie, Leistungs- und Termindruck, Medien und Computer: Vor dem Hintergrund der alltäglichen Anforderungen wird das kindliche Grundbedürfnis nach Ruhe und Entspannung oft unterschätzt und vernachlässigt. Die Folgen sind Auffälligkeiten wie Unruhe, Unkonzentriertheit, Lernschwierigkeiten bis hin zu Aggressivität oder gravierenden emotionalen und sozialen Problemen. Um eine solche Disharmonie bei Kindern und Jugendlichen wieder in eine Harmonie zu verwandeln, genügt im wahrsten Sinne des Wortes mitunter nur ein kleiner

Anstoß, nämlich jener an Klangschalen.

### Selbtheilungskräfte

Die heilende Wirkung von Klängen war bereits in der über 5000 Jahre alten vedischen Medizin bekannt. Bei der Klangmassage werden Metallschalen in verschiedenen Tonlagen angestoßen und auf den bekleideten Körper gelegt. „Anders als beim Hören, bei dem Schallwellen in Nervenimpulse umgewandelt und an das Gehirn weitergeleitet werden, breiten sich die feinen Vibrationen aufgrund des hohen Wassergehaltes im Körper in konzentrischen Kreisen aus und ‚massieren‘ direkt jede Zelle“, erklärt Ursula Breuss. Auf diese Weise entsteht eine tiefe körperliche, aber auch geistige Entspannung, die Blockaden löst und Selbstheilungskräfte anregt.

### Neugier und Gespür

Bereits das Anschlagen einer Klangschale kann - ohne dass sie den Kör-



Qigong kann Kindern die Türen zu ihrem Inneren öffnen.

per berührt - den ganzen Menschen erfassen und ihn allein über die

Schwingungen in einen positiven, harmonischen Zustand versetzen. Eine weitere Entspannungstechnik, die dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und Jugendlichen sehr entgegenkommt ist Qigong. Mittels gezielter Übungen der Atmung, Bewegung, Körperhaltung und Koordination sowie der Konzentration und Meditation wird die Lebensenergie „Qi“ gestärkt und bewusst in defizitäre Bereiche gelenkt. Der so stattfindende Energieausgleich hilft, Krankheiten effektiv vorzubeugen und vorhandene Störungen

zu mildern und sorgt für innere Harmonie und Wohlbefinden. Regelmäßig praktiziert, ist Qigong ein echtes Anti-Stress-Training und wirkt nicht nur Ängsten (z. B. vor Prüfungen) und Aggressionen entgegen, sondern steigert nachweislich Aufmerksamkeit, Konzentrations- und Lernfähigkeit sowie die Kreativität.

### Gut zu begeistern

„Durch ihre Offenheit und Aufnahmefähigkeit sind Kinder und Jugendliche für alternative Techniken besonders empfänglich und zu begeistern“, weiß Ursula Breuss aus Erfahrung. Ihre grundsätzliche Neugier, aber auch ihr Gespür für das Ursprüngliche sollten ernst genommen und im Sinne einer früh beginnenden Gesundheitsvorsorge genutzt werden. „Gerade in einer Jahreszeit, in der die Möglichkeiten der natürlichen Bewegung eingeschränkt sind, ist es wichtig, Kindern innere Türen zu öffnen“, so Breuss.

