

# Effektive Hilfe und Vorbeugung bei Rückenschmerzen

Ein unter Medizinern verbreitetes Wissen ist, dass nicht selten ein akutes Rückenleiden auch ohne Behandlung durchschnittlich nach drei Monaten durch die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder verschwindet. Nur bei wenigen werden die Schmerzen chronisch. Durch die methodischen Übungen des Stillen Qi-Gongs trägt der Patient aktiv dazu bei, seine Selbstheilungskräfte zu stärken. Die Übungen können unabhängig von Tages- und Nachtzeiten und ohne Inanspruchnahme von Behandlungspersonal eingesetzt werden und bewirken eine Linderung und Verkürzung des Rückenleidens.

Die besondere Qualität des Stillen Qi-Gongs liegt darin, dass heilende Wirkungen aus einem spontanen Bewegungsablauf entstehen, der durch einen durch die Übungen entstehenden Bewegungsstillstand aktiviert wird. D.h., Körperbewegungen werden so stark verlangsamt, dass ein scheinbarer Stillstand äußerer und innerer Bewegungen entsteht. Der Übende wird still: „...dann entsteht aus der Stille Bewegung und aus der Bewegung wieder Stille.“, wie es in der antiken chinesischen Beschreibung dieser ursprünglichen Form des Qi-Gongs heißt.

Auch im Stillen Qi-Gong gilt also die alte Weisheit, dass Bewegung gesund ist. Diese Bewegungsform ist aber bei uns noch nicht so bekannt.

Durch die spontan einsetzenden, nicht willentlich gesteuerten Bewegungen des Körpers werden die Wirbelsäule, das restliche Skelett und die stützenden Gewebe wieder in den Zustand vor dem Beginn der Beschwerden zurückversetzt bzw. noch weiter verbessert. Je nach Bedarf können diese Bewegungen aber auch willentlich kontrolliert werden.

Wenn man sich vergegenwärtigt, dass orthopädische bzw. physiotherapeutische Maßnahmen teilweise auch auf die Auflösung, der durch die Erkrankung ausgelösten ungünstigen Körperhaltungen und Muskel-(Gewebe-)verfestigungen setzen und damit gute Erfolge erzielen, ist allein schon aus dieser Sicht die positive Wirkung dieser Übungsform nachzuvollziehen. Spontane Bewegungsabläufe verändern schlechte Haltungen und chronische Ver-spannungen von innen nach außen.

Man sieht in der Praxis immer wieder, dass die Veränderungen an Skelett und Gewebe - die durch eine durch die Übungen aktivierte natürliche Regulation entstehen - nachhaltiger und umfassender sind, als es mit vielen anderen Maßnahmen möglich ist

**Seminargebühr:** 399.- Euro.

Dieses Seminar kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

**Bankverbindung:** Axel Staudinger, Deutsche Bank Münster, Kto.Nr.  
111 27 62, BLZ 400 700 24

**Seminarzeiten:** Samstag 10.00 - 13.00 und 15.00 - 18.00, Sonntag  
10.00 - 13.00

**Seminarleitung:** Dipl.-Psych. Axel Staudinger

#### **Veranstaltungsort**

**in Münster:** Praxis für ganzheitliche Schmerztherapie, FranziskusCarré,  
Hohenzollernring 70, 48145 Münster, 0171-8144213

Bitte melden Sie sich zu diesem Seminar per Email oder Post frühzeitig an,  
da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.