

Ich genieße Ruhe
und wachse in Stille.



Copyright 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältiger Prüfung können sich Fehler einschleichen.

Die Autorin ist deshalb dankbar für Anregung und Hinweise.

Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist ausgeschlossen.

Copyright für Text: Stefanie Bätz

Fotos, Illustrationen: Bing

Hinweis:

Diese Informationen basieren auf rein persönlichen Erfahrungen und Erfahrungen anderer. Sie sind keine medizinischen Ratschläge.

Jeder ist für sein Handeln selbst verantwortlich.

Konsultiere einen Heilpraktiker oder Arzt zur Änderung deines Lebensstils.



Ich genieße Ruhe
und wachse in Stille.
Für meine Familie

Inhalt

Dank.....	5
Weshalb Ruhe und Stille?	5
Was ist Ruhe und Stille?.....	6
Wie gelingt Ruhe und Stille?	6
Körperhaltung.....	7
Innere Haltung.....	7
Der Zustand des Stillen Qi Gong mit den Leitsätzen.....	7
1. Leitsatz: Am ganzen Körper entspannen – aufgehen	8
2. Leitsatz: Auf dem Gesicht liegt ein Lächeln	8
3. Leitsatz: Das „Herz der Augenbrauen“ entfalten.....	8
4. Leitsatz: Die Geräusche im Ohr aufnehmen und ablegen.....	9
5. Leitsatz: Im Inneren unbewegt verweilen.....	9
Ruhe und Stille bewahren	9
1. Unterbauch	9
2. Hände reiben und Gesicht waschen	9
3. Danken.....	9
Bedingungen für Wachstum	10
Widmung	10
Weitere Praxis.....	11
Auf einen Blick	12
DAS EINTRETEN IN DEN QI-ZUSTAND.....	12
Vorbereitung	12
Leitsätze	12
Bewahren	12

Dank

Ich danke meiner langjährigen Qi-Gong-Lehrerin Ingrid Schaarschmidt. Ich danke ihr für die herzliche Aufnahme und ihre Geduld. Ich danke Großmeister Zhi-Chang Li für das verbreiten des Stillen Qi-Gong und allen Verbindungen. Johannes Romuald danke ich, der mir weitere Zugänge zum Stillen Qi Gong eröffnet hat und mich ebenfalls herzlich aufnimmt. Ich danke all meinen Lehrern und Lehrerinnen, Wegbegleiter und Wegbegleiterinnen sowie meiner Familie. Mögen alle zu jeder Zeit Hilfe und Unterstützung erfahren.

Weshalb Ruhe und Stille?



*„Das Glück versteckt sich überall.
Wir können es sehen,
wenn wir zur Ruhe kommen.“*
Groß-Meister Zhi-Chang Li.

Fühlst du dich manchmal „gehetzt“? Ist das Leben anstrengend für dich? Kostet es dich Kraft? Agierst du in deinem Leben, gestaltest du es oder reagierst du nur noch? Läuft dein Leben vielleicht nicht in die Richtung, die du dir vorstellst?

Ca. 9 Monate warst du zu Beginn deines Lebens im Bauch deiner Mutter. Hier hat dein Körper enormes Wachstum vollbracht. Ohne Fitnessstudio, ohne reifliche Überlegungen. Denn unser „Denken“ war noch nicht da. Das Leben ist. Diesen Zustand als Embryo streben viele Weisheitslehren an.

Was steckt dahinter? Innere Ruhe unterstützt uns dabei die „innere körperliche Sinfonie“ wieder herzustellen. Reguliert, aufeinander abgestimmt und koordiniert werden: Atmung, Herzschlag, Muskeltonus, Magen-/Darm-Empfindungen, Gefühle, Nervensystem, Hormone. So dass Körper und Psyche wieder im Einklang funktionieren.

Ruhe und Stille für uns hat große Auswirkungen darauf, wie wir uns fühlen.

Was bedeutet das konkret für dich? Erlaube es dir gleich selbst zu testen mit dieser kleinen praktischen Übung:

Beim Einatmen „Los“ und beim Ausatmen „lassen“ sprechen oder denken. Den Atem folgen ohne ihn zu manipulieren. Es wird langweilig? Prima. Sei neugierig wie ein kleines Kind. Schaue spielerisch, was kommt nach der Langweile? Was steckt hinter der Langweile? Verändert sich etwas? Auch wenn du nichts wahrnimmst. Das ist in Ordnung. Manche Veränderungen geschehen oft unmerklich.

Und was, wenn das Leben noch viel mehr zu bieten hat, was wir bisher glaubten?

Wenn wir mit Ruhe und Stille die Lebenskraft finden, die in uns allen wohnt?

Was ist dann noch alles möglich?

Was ist Ruhe und Stille?

Ruhe ist keine geistige Inaktivität oder völlige „Leere“. Ruhe ist verbunden mit Wachheit und Konzentration des Geistes auf das Geschehen. Ruhe ist, mit dem Herzen dabei zu sein. Alles was störend ist, darf draußen bleiben.

Stille ist der Raum, der frei von Gedanken ist. Der Raum, wo die Zeit stehen zu bleiben scheint. Ein offener Zustand in Resonanz mit dem Leben.

Wie gelingt Ruhe und Stille?

„Sa ni ta zhi da – tuo lou ni“ –

„Ist im Herzen Klarheit – kann sich der Weg bilden.“

6. Patriarch Hui Neng

Der Weg beginnt mit der Entspannung. Entspannung ist etwas Aktives. Alle Knochen dürfen sich ausrichten und aufrichten. Alles soll an seinem ihm vorgesehenen Platz. Daher ist die Körperhaltung wichtig.

Durch die Methoden des Stillen Qi Gong konnte ich einen guten Weg in meine Ruhe und Stille finden. Es gab Tage und Zeiten, da fiel es mir leicht. Ein andermal habe ich mich gefragt „Was tue ich hier eigentlich?“. Also wundere dich nicht, wenn es dir ähnlich geht.

Frage dich und notiere dir: „Warum ist dir Ruhe und Stille jetzt wichtig?“ „Was sind positive Auswirkungen auf dich, dein ganzes Leben, deine Familie?“ Frage weiter „Warum?“ Dein WARUM hilft dir, dran zu bleiben (*Angelika Fürstler*).

Akzeptiere den aktuellen Zustand. Widerstand hilft nicht weiter.

Mit Disziplin und liebevoll vorgehen.

Körperhaltung

Sitze aufgerichtet auf einem Stuhl. Die Beine im 90-Grad-Winkel. Kniescheiben zeigen nach vorne. Fersen hüftbreit und Füße parallel. Das Becken gerade.

Die Wirbelsäule ist nach oben hin aufgerichtet. Das Kinn leicht angezogen, so dass in der Halswirbelsäule ein Gefühl der Dehnung entsteht.

Die Schultern locker und leicht nach hinten denken. Kreuzbein nach innen unten sinken lassen. Die Hände sind zu 90 % gestreckt und ruhen locker auf den Oberschenkeln.

Kontakt zum Boden aufnehmen. Hierzu die Zehen in den Boden krallen. Kontakt mit der Sitzfläche aufnehmen.

Innere Haltung

Mit Freude und Dankbarkeit für diesen Platz hier auf Erden.

Natürlichkeit, frei von Wünschen, geduldig und einfach sein.

Betrachte deinen inneren Zustand. Betrachte deine aktuellen äußeren Umstände. Die Welt ein Spiegel? Einfach wahrnehmen.

Vielleicht möchtest du auch ein Dankbarkeits- und/oder Freudetagebuch führen?

Für den Aufgang der Sonne, für das Wasser, den Regen, für die Luft, die Nahrung, für Gesundheit, deinen Körper, das Leben, die Freude, deine Mitmenschen, die Kraft und die Liebe, Weisheit und Werte, die Schöpfung, die Arbeit, den Frieden, was fällt dir ein?

Der Zustand des Stillen Qi Gong mit den Leitsätzen

Das Sichtbare und das Unsichtbare darf ruhig werden. Die 6 Wurzeln kappen. So hat Meister Li es genannt; Augen, Ohren, Nase, Mund, Körper und Geist. Alle Verbindungen niederlegen.

Wir lassen uns nicht mehr ablenken. Die nächsten Schritte werden in einer Art „Aufmerksamkeit/Fixiertsein“ oder „Sammlung“ ausgeführt – ohne Anspannung. Die organische Atmung darf zurücktreten.

Dieser Zustand darf wachsen. Ruhig und still zu werden ist ein Weg, ein Prozess. Wir können für möglichst gute Wachstumsbedingungen sorgen.

Nachdem die äußere Körperhaltung reguliert ist und die innere Haltung aufgenommen wurde, folgen nun die 5 Leitsätze um in den Zustand des Stillen Qi Gong zu gelangen:

1. Leitsatz: Am ganzen Körper entspannen – aufgehen

Verbinde dich mit deinem Körper. Die Aufmerksamkeit ist im Körper. Den Körper im Innern spüren. Keine Eile.

Und sich ausdehnen. Die Beine werden länger und größer. Die Arme werden länger und größer. Der Rumpf wird größer. Dein ganzer Körper wird größer, größer und größer.

2. Leitsatz: Auf dem Gesicht liegt ein Lächeln

Die Mundwinkel ganz leicht nach oben ziehen. Ein leichtes Lächeln darf entstehen. Innerlich ganz befreit, so wie du einen geliebten Menschen zulächelst.

Beobachte, wie sich das Lächeln ausbreitet. Im Mundraum mit Zunge, Lippen, Kiefer. Auf dem ganzen Gesicht. Auf diese Weise wird das Gesicht entspannt.

Ein Gefühl sanfter, friedlicher, freundlicher Heiterkeit einstellen lassen, warm, ruhig und hell.

Aus den Augen lächeln, aus dem Scheitel lächeln, aus der Brust lächeln.

Das Lächeln und das warme Gefühl breiten sich im ganzen Körper aus, bis in die Hände und Füße, in alle Poren, allen Gelenken, allen Knochen, allen Muskeln, allen Organen.

Ich lächle auch dahin, wo Schmerz und wo Ärger sitzen.

Jede Zelle meines Körpers lächelt, wie kleine Smilies, wie kleine Sonnen.

Das Lächeln darf sich im gesamten Körper ausbreiten und über die Hautgrenzen hinaus in die unendliche Weite.

3. Leitsatz: Das „Herz der Augenbrauen“ entfalten

Das Lächeln wandert vom Herzen zu den Mundwinkeln und zur Stelle zwischen den Augenbrauen. Diese Stelle sanft etwas nach vorne hin entspannen. Groß und weit werden. Wie eine Blüte, die aufgeht.

Auch nach hinten, innen groß und weit werden. Ein Gefühl von Weite und Leichtigkeit in der Stirn entstehen lassen.

Geradeaus schauen.

Die Augenbrauen zu den Schläfen hin entfalten, zu den Ohren. Die Ohren aufsteigen lassen.

4. Leitsatz: Die Geräusche im Ohr aufnehmen und ablegen

Nahe und ferne Geräusche wahrnehmen und im Innern des Ohrs ablegen.

Ein Gefühl für Ruhe und Raum entstehen lassen. Die Gedanken dürfen jetzt in den Hintergrund treten.

5. Leitsatz: Im Inneren unbewegt verweilen

An der Pforte des Wundersamen.

Es ist ein „Gebannt-Sein“. Neugierig, weit und offen sein.

Ruhe und Stille bewahren

1. Unterbauch

Suche mit deiner Aufmerksamkeit einen Bereich im Unterbauch auf. In welchem Bereich kannst du gut etwas wahrnehmen? Verweile bei diesem Bereich für 2-3 Minuten. Gleich zu Beginn oder zum Abschluss lege beide Hände übereinander auf den Unterbauch.

2. Hände reiben und Gesicht waschen

Reibe deine Hände aneinander, bis eine körperliche Wärme entsteht. „Wasche“ damit das Gesicht und „kämme“ dir mit deinen Fingern durch die Haare.

3. Danken

Mache mit deinen Händen eine wertschätzende, dankbare Geste.
Zum Beispiel mit dieser Mudra (Atmanjali):



Gruß, Bitte, Ehrfurcht, Dankbarkeit

Bedingungen für Wachstum

Die Innere Haltung ist wichtig. Dir selbst treu zu sein. Dabei geht es nicht darum, eine Pflicht zu erfüllen.

Unterstützend ist es, wenn du dir einen Raum oder eine Ecke einrichten kannst, wo du ungestört sein kannst. Immer am gleichen Platz zu praktizieren, ist förderlich.

Mache ein Ritual für dich daraus. Es darf wie das Zähneputzen eine regelmäßige Selbstverständlichkeit für diese Praxis entstehen. Wenn du möchtest gestalte es schön, mit Kerzen, Blumen, Edelsteinen, Klangschale. Nimm dir, was zu dir passt.

Widmung

*„Es gibt etwas vor Himmel und Erde,
es hat keinen Namen und ist wesentlich still und ruhig.
Es vermag über die zehntausend Erscheinungen zu herrschen,
und vergeht nicht über die vier Jahreszeiten hinweg.“*

Xue Daoguang (aus „Die Kultivierung des Wahren“ übersetzt von Philipp Schiederer)

Mögen alle Wesen ohne Ausnahme
in den Zustand der Ruhe und Stille gelangen.



Weitere Praxis

Möchtest du mehr dieser Methoden kennenlernen?

Mit Gleichgesinnten praktizieren?

Ich unterstütze dich gerne dabei.



Stefanie Bätz

Shiatsu – Qi Gong

Oskar-Brückner-Ring 11

97531 Untertheres

Mobil: 0176 786 459 17

Auf einen Blick

DAS EINTRETEN IN DEN QI-ZUSTAND

Methode um sich selbst und die Stabilität des Herzens wiederzufinden. Umfasst das Kappen der 6 Wurzeln.

Vorbereitung

- Körperhaltung
- Innere Haltung

Leitsätze

- | | |
|---|--------------------|
| 1. Am ganzen Körper entspannen – aufgehen | aufgehen |
| 2. Auf dem Gesicht liegt ein Lächeln | lächeln |
| 3. Das „Herz der Augenbrauen“ entfalten | entfalten |
| 4. Die Geräusche im Ohr aufnehmen und ablegen | aufnehmen, ablegen |
| 5. Im Inneren unbewegt verweilen | unbewegt |

Bewahren

1. Unterbauch
2. Hände reiben und Gesicht waschen
3. Danken