

PRESSEMITTEILUNG

Neue DVD: Lust auf Qigong

von und mit Alfonso Losa

Richtig Auftanken mit Qigong

Kandern, 1. März 2013

Der beliebte Schauspieler Alfonso Losa (ab 8. März 2013 in der ARD-Serie „Sturm der Liebe“ zu sehen), hat eine zweite Leidenschaft. Seit über zehn Jahren beschäftigt sich der 41-jährige Münchner mit der asiatischen Heilkunst Qigong und ließ sich zum Qigong-Lehrer ausbilden. Jetzt zeigt er auf seiner aktuellen DVD „Lust auf Qigong“ das beliebte Übungssystem Die 8 Brokate (chinesisch: Ba Duan Jin). Die acht Übungen sind leicht zu erlernen, egal wie alt oder beweglich man ist. Auf einem Felsplateau über dem Atlantik präsentiert Alfonso mit so viel Freude die sanften Bewegungsabläufe, dass man unbedingt mitmachen will.



Immer ausgeglichen mit Qigong

„Früher fühlte ich mich gehetzt, konnte keinen Moment richtig genießen und es fiel mir schwer, mich wirklich auf eine Sache einzulassen!“, sagt Alfonso Losa heute. Mit Qigong kommt er zur Ruhe und kann seither den schnelllebigen Alltag besser meistern. Aber Qigong ist noch viel mehr. Es hält jung, fit, vital, verbessert die Lebensqualität, die Durchblutung, die Gedächtnisleistung und Konzentration. Viele Körpervorgänge regulieren sich von selbst, wenn man zur Ruhe kommt. Das kann den Blutdruck senken, die Nierenfunktion verbessern und das Immunsystem stärken, sogar den Schlaf verbessern oder vorbeugend gegen Osteoporose helfen. „Außerdem hat Qigong eine verjüngende Wirkung!“, bestätigt der ehemalige Marienhof-Serienstar. Auch Wissenschaftler belegen unter anderem: „Qigong deaktiviert schädigende freie Radikale“.



Alfonso zeigt die 8 Brokate

Alfonso zeigt die 8 Brokate auf einem Felsplateau über dem Atlantik

Doch üben kann man überall! Durch das beständige Üben (Gong), kommt die Lebensenergie (Qi) ins Fließen und hilft Blockaden im ganzen Körper zu lösen. Bewusstes Atmen, präzise, sanfte Bewegungsabläufe und der zentrierte Geist sind die drei Säulen des Qigongs. „Die Fäuste schließen und mit den Augen funkeln, um die Kräfte zu vermehren“ heißt z.B. das 7. Brokat. Die Übung aktiviert, reguliert und harmonisiert das Leber-Funktionssystem. Für Menschen, die schnell wütend werden und leicht reizbar sind, ist das 7. Brokat empfehlenswert, weil es hilft, verbrauchtes Leber-Qi auszuleiten. Die 8 Brokate dauern 15-20 Min. – diese kleine Auszeit sollte man sich täglich schenken.



Das Qi kommt ins Fließen

Hintergrundinformation:

Qigong, Qi - chinesisch: Hauch, Dampf, meint so viel wie Lebensenergie. Gong - chinesisch: Arbeit, Pflege, bedeutet so viel wie der Ertrag, den man durch beständiges Üben erlangt, ist eine fernöstliche, wissenschaftlich anerkannte Heilkunst - eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit langsamen, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und zentriertem Geist wird das Qi angereichert und im Körper zum Fließen gebracht. Blockaden werden gelöst. Somit dient Qigong sehr effizient zur Prophylaxe von körperlichen oder seelischen Beschwerden bzw. wenn diese bereits vorhanden sind, kann man damit den natürlichen Heilungsprozess unterstützen.

Die 8 Brokate sind eines der beliebtesten Qigong-Übungssysteme, weil sie alle Organsysteme im Körper ansprechen, harmonisieren und regulieren. Die ersten Aufzeichnungen des ‚Ba Duan Jin‘, so der chinesische Name, lassen sich bereits in der Han-Dynastie (ca. 200 v.Chr.) im alten China finden. Die 8 Brokate wurden auf kostbarem Brokatstoff dargestellt. Brokat galt damals als besonders wertvoll und war des Kaisers Liebling :-).

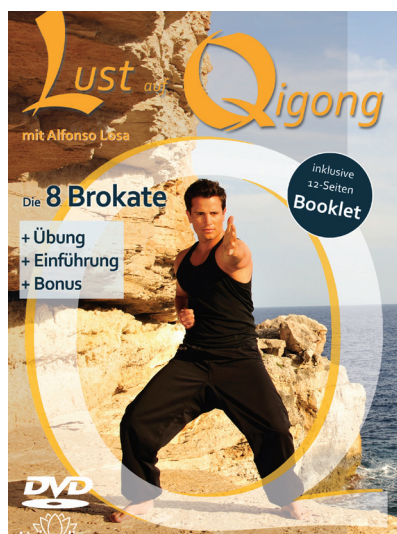
Autoren-Porträt



Alfonso Losa

Alfonso Losa, 41 Jahre jung, lebt in München und ist in erster Linie Schauspieler. Viele kennen ihn aus der ARD-Serie Marienhof oder aus anderen TV-Movies. Ab 8. März spielt er in der ARD-Serie „Sturm der Liebe“ mit.

Neben der Schauspielkunst beschäftigt sich Alfonso Losa seit über zehn Jahren mit Qigong und kennt die heilsame Wirkung der Übungen. Dokuho, ein ehemaliger Zen-Mönch, TCM-Arzt und bekannter Qigong-Lehrer, führte ihn tiefer in die Geheimnisse des Qigongs ein. Mittlerweile ist der Schauspieler ausgebildeter Qigong-Lehrer.



DVD und Booklet: Lust auf Qigong

Die 8 Brokate - Einführung, Übung, Bonus
ca. 55 Minuten

ISBN: 978-3-943309-56-0

€ 14,90

www.narayana-verlag.de

Pressekontakt:

Rose Schweizer

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49-7626-974970-135

rose.schweizer@narayana-verlag.de