



Was ist Qigong

Qigong (ausgesprochen: tschigung) ist ein Zweig der traditionellen chinesischen Medizin und wird seit dem Bekanntwerden erfolgreich zur Gesunderhaltung und zur Behandlung von gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt. Qigong harmonisiert alle Körpersysteme, wobei es im Chinesischen keine Trennung von Körper, Geist und Seele gibt. Alles gehört zusammen und beeinflusst sich gegenseitig.

氣功

Der Anwendungsbereich von Qigong-Übungen ist sehr vielfältig. Im medizinischen Bereich dient Qigong der Erhaltung der Gesundheit, der Therapieunterstützung, der Linderung von Beschwerden und der Rehabilitation. Qigong-Übungen stärken das Immunsystem, regen die Selbstheilungskräfte an, schaffen Entspannung, Wohlfühl, Gesundheit, Schönheit, Energie und innere wie äußere Harmonie.

Die therapeutische Wirkung der Qigong-Übungen beruht auf der regulierenden und stärkenden Beeinflussung physiologischer und psychischer Funktionen durch bestimmte Körperhaltungen, Bewegungen, die Beruhigung des Atems und des Geistes.

Qigong ist Lebenspflege! Es fördert den harmonischen und reichlichen Fluß der Lebensenergie "Qi" durch eigenes Bemühen "Gong". Qigong ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin.

Alle Qigong-Übungen vereinen auf unterschiedliche Art und Weise die Aspekte: Atmung, Bewegung, Haltung, Aufmerksamkeitsführung und Leiten der Vorstellungskraft.

Die Übungen werden mit leichter körperlicher Aktivität und Entspannung ausgeführt und befriedigen Bedürfnisse nach Ruhe und Ausgleich. Die sanften Bewegungen pflegen die Gelenke, unterstützen die Beweglichkeit und führen zu einer entspannten Körperhaltung.

Es wird versucht, mit einem Mindestmaß an Bewegungen die Übungen auszuführen, also nur die Teile des Körpers zu beanspruchen, die für die Ausführung benötigt werden. Das sind die prinzipiellen Bewegungen und Haltungen der Gelenkgruppen, die körpergerechte und schonende Bewegungen erlauben.

So werden auf sanfte Art innere Organe, Muskeln und Sehnen schonend bewegt. Mit der Zeit des Übens wird das Bewusstsein für den Energiefluss im Körper erweitert und es stellt sich ein neues, wohltuendes Körpergefühl ein.

Aus der Sicht des gesamten Organismus bietet Qigong eine ganzheitliche Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Funktionsstörungen und Krankheiten.

In der heutigen Zeit, vor allem in der Berufswelt, werden wir täglich mit Stress konfrontiert. Er lässt sich leider nicht abstellen, aber wirksam verringern.