

Qi Gong

Qi Gong ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es umfasst sanfte äussere Übungsserien, die im Stehen oder Gehen ausgeführt werden und innere Konzentrationsübungen, die sitzend praktiziert werden. Durch diese Übungen wird das Qi in den Meridianen angeregt und harmonisiert. Meridiane sind gefühlte Leitbahnen, die das Qi in die Organe, Muskeln und in jede Zelle des Körpers verteilen. Qi wird bei uns mit Energie oder Lebenskraft übersetzt, Gong mit Bewegung.

Qi Gong hilft uns somit den Energiefluss lebendig zu erhalten, denn da wo sich, oft unbewusst, „Löcher“ oder „Stauungen“ einschleichen, können sich Krankheiten entwickeln. Es stärkt das Immunsystem und schenkt uns Gelassenheit und mentale Klarheit.

Nebst den gesundheitlichen Aspekten, sind es einfach schöne, anmutige Bewegungen. Sie vermitteln das Gefühl von Leichtigkeit und einem weiten inneren Raum und die Gewissheit unsere Kraftquelle jederzeit zu finden. In meinen Stunden vermittele ich folgende Übungen.

- Meridianübungen
- Gesundheitsübungen
- Brokate
- Fasziengong
- Chan Mi Gong, Wirbelsäulengong
- Pan Zi Gong, Tellerübungen
- Hui Chun Gong, Verjüngungsübungen
- 10 achtsame Bewegungen
- Gehübungen

Zum Abschluss jeder Lektion gehören

- stilles Qi Gong oder Meditation