

Qigong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).
Es ist Hilfe zur Selbsthilfe, eine Methode zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Gesundheit aus eigener Kraft.

"Qi" bedeutet Lebensenergie; Atem; "Gong" bedeutet Pflege; Üben, Arbeit.
Wir arbeiten und üben mit unserer Lebensenergie.
Durch diese Arbeit werden Blockaden gelöst und ein freier Energiefluß ermöglicht.

Qi Gong ist eine Kombination aus innerer Konzentration, ruhiger und tiefer Atmung sowie fließender Bewegung. Das Qi - die Lebensenergie - soll beim **Qi Gong** durch die sogenannten „Drei goldenen Schlüssel“ in Fluss kommen:

1. Bewegung; 2. Atmung; 3. Vorstellung

Körperhaltungen und Bewegungen regen den Qi-Fluss und die Atmung an, Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern Körperwahrnehmung und innere Ruhe.

Qigong-Übungen rufen langfristige und tiefgreifende Haltungs- und Verhaltensänderungen hervor. Dabei geht es auch darum, zu Natürlichkeit zurückzufinden, einem Gefühl für die eigenen natürlichen Bedürfnisse sowie zu natürlichen, harmonischen Bewegungen und auf diesem Weg Verspannungen und Blockaden zu lösen.

Ziel des Qigong ist es, den Qi-Fluss im Körper zu harmonisieren, auszugleichen oder zu verbessern und in diesem Sinne die Gesundheit zu fördern. Das, was der traditionell chinesische Arzt unter anderem mit Akupunktur bewirkt, Energie zu stärken und auszugleichen und Blockaden zu lösen, kann auch durch Qigong-Üben erreicht werden.

Qigong wirkt regulativ auf alle Bereiche, die wir traditionsgemäß trennen: auf Körper, Geist und Seele und führt sie zu ihrer ursprünglichen Einheit zurück. Es vermittelt innere Ruhe und Ausgewogenheit. Der Mensch kommt in Einklang mit dem Universum, mit seiner näheren Umgebung und mit sich selbst.

Das Qi fließt in Energiebahnen, die man Meridiane nennt.

Qi Gong kann in jedem Alter gelernt und geübt werden. Leicht ausführbare, natürliche Haltungen im Sitzen/Stehen/Liegen/Gehen begleiten die Meditation in Bewegung. Diese ganzheitliche Methode wirkt fördernd auf die Organe, den Bewegungsapparat und das Immunsystem. Konzentriert auf das Energiezentrum wird bei den zeitlupenhaften Bewegungen die Blutzirkulation vermehrt, das vegetative und das Zentralnervensystem werden angeregt.

Zum Schutz der Gesundheit stärken wir mit **Qigong** das Immunsystem und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte. Regelmäßige Übung, unter fachgerechter Anleitung, stellt das innere Gleichgewicht her.

Für das Üben von Qigong ist die Energie der reinen und frischen Natur am besten. Daher ist es besonders gut, **Qi Gong** dort zu üben, diese Energie zu sammeln und für sich nutzbar zu machen. Unser Körper weiß dabei ganz genau, welche Energien er aufnehmen muss, um unsere Lebensenergie zu stärken. Auf diese Weise kommt unser Körper auch besser mit "negativen Energien" wie Umweltgiften, Abgasen und radioaktiven Strahlungen zurecht. Als Lohn für das regelmäßige Üben sichert man sich gute Beweglichkeit im Alter und lernt gleichzeitig, im Alltag selbstbewusst, fest und ausgeglichen zu stehen. Gleichzeitig werden Verdauung, Schlaf und Nerven positiv beeinflusst.

Inhalt und Ziel der Übungen sind immer, das überall vorhandene Qi, das wir mit der Atemluft und der Nahrung sowie über das Licht aufnehmen, in unserem Organismus zu vermehren und es intensiver an den Ort seiner Wirkung zu bringen. Die Anreicherung des Organismus mit Qi ist das grundlegende Bestreben und Ergebnis jeder Qi Gong-Methode.

Heute ist Qigong zu einer anerkannten Methode in Prävention und Therapie geworden, die auf der ganzen Welt praktiziert wird, unabhängig von Weltanschauung oder Religion.

Es wird nicht nur in Kliniken, Kurhäusern und Praxen, zur Rehabilitation und Behandlung von Krankheiten eingesetzt, sondern auch in Sportverbänden, Kindergärten, Schulen und christlichen Klöstern praktiziert.

Hierzu nur ein Beispiel:

<https://www.klinikum-nuernberg.de/DE/aktuelles/knzeitung/2016/201601/Qi-Gong.html>

Ausführliche Informationen unter:

<http://www.qigong-gesellschaft.de/qigong/qigong-uebungen>