

Qigong – Gesundheitsförderung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Mit Qigong die eigene Lebensenergie in einen Zustand von Harmonie bringen und wieder zu sich selbst finden!

Qi bedeutet Lebensenergie. Qi ist die Voraussetzung, die Dynamik allen Lebens.

Im Qigong wird uraltes Wissen genutzt, um die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Durch langsame Bewegungen, Drehungen, Dehnungen und Verwindungen unseres Körpers werden bestimmte Energiepunkte angesprochen und Energie auf den Leitbahnen bewegt und Blockaden gelöst. Diese sanften Drehbewegungen und Dehnungen sorgen auch für eine bessere Durchblutung des ganzen Körpers und eine bessere Beweglichkeit aller Gelenke.

Qigong ist der Sammelbegriff für alle Körperbewegungen, die das Qi beeinflussen. Es handelt sich hierbei nicht um Sport, um Gymnastik in dem uns bekannten Sinne. Beim Qigong handelt es sich um Bewegungen die mit großer Vorstellungskraft begleitet und mit Achtsamkeit durchgeführt werden. Daher kann diese Methode in jedem Alter praktiziert werden und ist daher auch für ältere Menschen geeignet.

Basis und Ziel im Qigong ist die geistige Präsenz und die innere Ruhe. Das erreichen wir durch die Regulation von Körper, Atmung und Geist. Die Qualität unserer Atmung ist für die gesunde Funktion unserer Organe und die Harmonie in der Gefühlswelt entscheidend. Ruhiger und geregelter Atemfluss führt zur inneren Ruhe, innere Ruhe lässt unser Qi und Blut fließen. Das wirkt sich auf das gesamte Wohlbefinden aus.

Qigong ist nicht ohne Lehrer erlernbar. Falsches Interpretieren und blindes Praktizieren führen zu keinen oder sogar negativen Resultaten. Die Bewegungen werden klar, deutlich und sinngemäß ausgeführt, denn sie dienen einem bestimmten Zweck. Die Übungen werden unter fachkundiger Anleitung erlernt. Ohne Anstrengung und ohne Ehrgeiz, natürlich und gelöst entwickelt sich durch geduldiges und beständiges Üben eine angenehme Wirkung.

Der Kurs wird von den Krankenkassen anerkannt, es werden bis zu 75% der Kosten erstattet.