

Was ist Qigong?

Qigong ist ein aus China stammendes Jahrtausende altes Heilsystem und dient zur Kultivierung der körperlichen und geistigen Funktion des Menschen. Es besteht aus Körper-, Atem- und Meditationsmethoden und hilft uns, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und ist eine traditionelle Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, zum mentalen Training und zur geistigen Schulung. Qigong ist leicht zu lernen, einfach auszuführen und dennoch sehr wirksam. Es erfordert keine körperliche Kraftanstrengungen, es ist allerdings wichtig, Qigong ganz korrekt zu lernen und auszuführen.

- Qi bedeutet Lebensenergie
- Gong ist zu übersetzen mit Arbeit, Übung

Wirkungsweisen des Qigong

- Fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden
- Beugt Krankheiten vor, stärkt das Immunsystem und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte
- Stabilisiert und mobilisiert unseren Körper
- Hilft die Beweglichkeit der Gelenke zu erhöhen und Muskel zu stärken
- Reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper und reguliert das Nervensystem
- Verbessert unsere Konzentrationsfähigkeit und Koordination der Bewegungen
- Fördert Sensibilität und Selbstwahrnehmung
- Unterstützt Therapie und Rehabilitation, begleitende Maßnahme bei chronischen Erkrankungen
- Wirkt prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten

