

Qigong - Die 8 Alltagsübungen

Qigong stammt aus China und ist eine jahrtausend alte Methode. Frei übersetzt bedeutet QI Energie und GONG Arbeit. Qigong ist somit die Arbeit mit der Lebensenergie, das Steuern und Lenken dieser Energie durch unseren Körper.

Qigong wurzelt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und umfasst bewegte Übungen, meditative Übungen und Anmo, die Selbstmassage. Bis heute wird Qigong zur Gesunderhaltung, Krankheitsvorbeugung und -heilung angewandt, es dient der Pflege und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Diese Harmonisierung erzielen wir, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was wir gerade tun. Der erste Weg führt über den Körper durch bewegte Übungen. Die Lebensenergie wird im Körper aktiviert, gestärkt, und vermehrt und ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Bei den 8 Alltagsübungen werden die Meridiane / Energiebahnen gedehnt, sie stärken außerdem die Kondition und fördern die Koordination. Sie sind gut bei Rückenproblemen, denn die Muskulatur wird aufgebaut.

Die 8 Alltagsübungen sind für jedes Lebensalter, für gesunde und kranke Menschen und daher auch hervorragend im Sinne der Ganzheitlichkeit als Ergänzung zur Schulmedizin oder zu klassischen Therapien geeignet.

Die durch diese Übungen gewonnene Vitalität, Lebensfreude, Gesundheit, psychische Stabilität unterstützt uns auch in Zeiten großer Belastungen, um ein zufriedenes Leben zu führen.