

Über QiGong

(von Stephanie Ehrmann)

QiGong ist eine der 5 bekanntesten Heilmethoden (neben Akupunktur, Kräutertherapie, Moxibustion, Tuinaabehandlung/ Massage-technik) in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Der Ursprung von QiGong stammt aus " Yangsheng " (Lebenspflege) und wurde das erste Mal schriftlich im 4. Jh. v. Chr. festgehalten. Daraus entwickelte sich über Jahrhunderte das heutige QiGong.

Qi heißt: ‚Lebenskraft ‚Lebensenergie‘; Gong heißt: ‚sich mühen, üben, arbeiten.‘
QiGong kann übersetzt werden: ‚An seiner Lebensenergie arbeiten‘ oder ‚Seine Lebenskraft wachsen lassen‘.

QiGong ist eine aktive Behandlungsform und Selbstheilungsmethode. Es werden die natürlichen, körperliche Heilkräfte angeregt, so dass die Gesundheit gestärkt wird.

QiGong bewirkt: Entspannung, geistige Aktivität, Körperschulung und Atembewegung. Es ist also eine sehr gute Präventionsübung für Körper und Geist. Die medizinische Wirkung wird auch von modernen Wissenschaftlern allmählich anerkannt.

QiGong hat nichts mit Esoterik oder Religion zu tun. Es sind rein gesundheitliche Übungen, die auf der Basis der körperlichen, geistigen und medizinischen Gesundheit beruhen.

Es gibt viele verschiedene QiGong-Übungen, die auch verschieden auf den Körper einwirken. So gibt es das ‚weiche‘ QiGong im Gesundheits- und Medizinbereich und das ‚harte‘ QiGong in den Kampfkünsten.

Die bekanntesten ‚weichen‘ QiGong-Übungen sind

- die 18 Gesundheitsübungen
- die 8 Brokaten
- der Kranich
- das Spiel der 5 Tiere.

Während der Wanderung werden wir Übungen aus " den 18 Gesundheitsübungen" lernen.