



Qi Gong - Ausgleich zum hektischen Alltag

«Das Dao (das All-Eine, der Urquell, aus dem alles entsteht) entstand aus Leere, und Leere formte das Universum. Das Universum gebar das Qi... Das Leichte und Klare strebte nach oben, um den Himmel zu bilden, das Schwere und Trübe verfestigte sich und formte die Erde.» (Huai Nan Zi, ca. 122 v. Chr.)

Alles ist Qi - in und um uns. Sind wir aber abgeschnitten von diesem Naturgesetz, gerät unser Qi aus dem Gleichgewicht.

Wie die anderen Therapiemethoden der chinesischen Medizin, hat auch Qi Gong das Ziel, stockendes oder gestautes Qi wieder in geschmeidigen Fluss zu bringen und Qi-Defizite aufzufüllen und so die dadurch entstandenen Symptome zu beseitigen.

Mit einfachen Bewegungsübungen, die mit der Atmung und dem Bewusstsein koordiniert werden, wird die Beweglichkeit – geistig wie körperlich – verbessert und die Wahrnehmung geschult. Dadurch kann jede/r Praktizierende selbst vorbeugend und wiederherstellend auf seine Gesundheit oder seinen Heilungsprozess einwirken.