

Tai Chi / Qi Gong und Gesundheit

„Nimm Dir Zeit für Deine Gesundheit, sonst wirst Du Dir Zeit nehmen müssen für die Krankheit.“

Der Körper reguliert in einer Sekunde ca. 1000 Parameter ganz automatisch (autoimmun). Das Leben ist ständige Veränderung, Regulation.

Oftmals werden diese autonomen Parameter (durch Stress, Umweltbelastung...) überschritten, wodurch sich der Körper nicht mehr selber regulieren kann. Durch Übungen des Qi Gong oder Tai Chi nehmen wir bewusst auf spezifische Funktionen Einfluss (z.B. Atmung) und wirken so manuell auf die Regulation ein. Im Qi Gong Zustand gibt man dem Körper die optimale Möglichkeit seine **autonomen Regulationen zu stärken/durchzuführen**.

Die Verkopftheit und der Stress unserer Gesellschaft behindert diese autoimmun Regulation. Das ständige Denken verbraucht nicht nur enorm Energie (Eine Gehirnzelle verbraucht durchschnittlich ca. 12x mehr Energie- Glucose und Sauerstoff- als eine andere Körperzelle), sondern führt auch alle Energie nach oben und entwurzelt uns. Denn dort wo die Aufmerksamkeit ist, dorthin fliesst das Qi. Genau das widerspricht der Empfehlung von Oben Leer – Unten Voll.

In China und Asien generell, ist Tai Chi und Qi Gong schon seit Jahrtausenden ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens und der traditionellen Chinesischen Medizin. Auch in der westlichen Welt wird Tai Chi/Qi Gong immer häufiger im Gesundheitswesen, im Rahmen der **Prävention und Rehabilitation** eingesetzt. Durch moderne wissenschaftliche Untersuchungen konnte man schon sehr vielseitige positive Effekte auf unsere Gesundheit nachweisen.

Gesund zu sein bedeutet in der Vorstellung der traditionellen chinesischen Medizin immer, **in Übereinstimmung mit der Natur und dem ganzen Kosmos zu leben**, im Austausch mit den natürlichen Energien zu stehen und sich selbst in der richtigen **Yin-Yang Balance** zu halten. Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde, die Einheit und Harmonisierung dieser drei Mächte ist das immerwährende Ziel der Lebenspflege und Gesundheit. Solange das Qi ungehindert fließen kann sind wir gesund. Kommt es zu energetischen Blockaden, führt dies auch zu physischen und/oder psychischen Blockaden (z.B. Schmerzen) und Umgekehrt. Daher ist man im Tai Chi/Qi Gong bestrebt, das stagnierte oder verschmutzte Qi in reines Qi umzuwandeln und wieder in einen harmonischen Fluss zu bringen.

Jede Tai Chi/Qi Gong Technik ist sehr vielseitig einsetzbar. Entscheidend ist, was der Einzelne damit erreichen will. So kann das Tai Chi/Qi Gong Training einen sehr vielfältigen Einfluss auf verschiedene Lebensbereiche haben.

Weiter fördert und fordert das regelmässige Training auch **Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Haltemuskulatur**. Die Übungen sind nicht nur gelenkschonend, sondern sie wirken Gelenkerkrankungen entgegen, da sie die **Gelenke schmieren und stärken**.

Tai Chi und Qi Gong wirken **entspannend auf die Nerven, fördern die Blutzirkulation und bauen das Immunsystem auf**. Es reguliert und **harmonisiert Körper und Geist**, was man als allgemeines Wohlbefinden wahrnimmt.

(Inzwischen liegen auch verschiedene Studien vor, welche die Wirkung dieser Kunst wissenschaftlich belegen.)