

WENN DIE LEBENSKRAFT FLIESST – QI GONG

Das Wort Qi Gong besteht aus zwei Begriffen: «Qi» die Lebenskraft / Energie und «Gong», das regelmässige, ruhige und konzentrierte Üben. Qi Gong wird als Energiearbeit übersetzt. Ursprünglich vier Hauptrichtungen. Man nimmt an, dass Hua Tuo (chin. Arzt 110 – 207 n.Chr.) einer der ersten war, der Übungsabfolgen therapeutisch eingesetzt hat. Er erkannte, dass «fliessendes Wasser nicht fault» und «Türangeln nicht von Holzwürmern angegriffen» werden. Daher studierte er zahlreiche Bewegungen von Tigern, Bären, Affen, Hirschen und Kaninchen und schuf daraus eine Übungsabfolge, welche die Muskeln kräftigt und die Blutzirkulation anregt. «Wu Qin Xi», das Spiel der fünf Tiere, zählen zu den ältesten, bekannten Übungen im Qi Gong. Es werden vier Hauptrichtungen des Qi Gong unterschieden: das medizinische, spirituelle, Schul-Qi Gong und Kampfkunst-Qi Gong. Wer heute Qi Gong praktiziert, verwebt diese vier Richtungen zu einer.

IM «HIER UND JETZT LEBEN»

Durch das Erreichen des Qi Gong-Zustands. Am Anfang der Qi Gong-Übung geht es darum, sich in den sogenannten Qi Gong-Zustand zu versetzen. Dabei



versucht man, die Gedanken auf den Augenblick, ins «Hier und Jetzt» zu fokussieren. Das ist ein Zustand besonderer Entspannung, aber dennoch vollkommener Wachheit, wo Körper und Geist im Einklang sind. Es ist ebenfalls wichtig, dass man sich erdet. Das wird in der Kampfkunstsprache oft mit «Unten – Fülle, Oben – Leere» ausgedrückt. Damit will man sagen, dass man sich fest verwurzelt (physisch und psychisch), aber trotzdem nicht starr und brüchig wird. So wie ein junger flexibler Baum, der bei einem starken Sturm zwar tiefe, starke Wurzeln hat, aber seine Äste und seinen Stamm mit dem Wind biegen lässt und nicht starr ist, bis er knickt. Ein weiterer, wichtiger Punkt, um diesen Qi Gong-Zustand zu erreichen ist, dass man seine Wahrnehmung nach innen richtet, auf das Zentrum fokussiert und sich nicht durch Äusserlichkeiten ablenken lässt. Man nennt dies die Verbindung von Yi (Vorstellung) und Qi (Lebensenergie). Diesen Qi Gong-Zustand kann man nicht willentlich herbeiführen, sondern ihn nur wachsen lassen. Jedoch kann man ideale Wachstumsbedingungen herstellen. Nichtsdestotrotz braucht es Geduld.

QI GONG FÖRDERT DIE GESUNDHEIT

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. 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. Das regelmässige Training fördert 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.

Pressedienst

www.kushido.ch
Schule für Kampfkunst

www.tcm-shiatsu-praxis.ch
Praxis für traditionelle chinesische Medizin (Akupunktur, Qi Gong u.a.)



Qi Gong Kurse 2018

Kurse im ersten Halbjahr
Mittwochs 10.00-11.00 Uhr

Kosten: 25.-/h
Halbjahres-/Jahres-Abo erhältlich

17.+24.+31.01.2018
Gut geerdet und verwurzelt ins neue Jahr

28.02. + 07.+14.+21.03.2018
Frühlingsübungen (erwachen, reinigen, stärken)

25.04.+02.+09.+16.05.2018
Spiel der fünf Tiere (Stärken der Tiere nutzen)

24.+30.05.+06.06.2018
9 Dao Yin Übungen (Halte- & Dehnübungen)

13.+20.06.2018
Sommerübungen (Hitze kühlen, Herz beruhigen)

KUSHIDO Schule für Kampfkunst
Adrian und Thomas Feer
Rotzbergstrasse 7, 6362 Stansstad
041 610 54 93
dojo.stansstad@kushido.ch

www.kushido.ch