

Bewegung ist heilsam

Qi Gong bedeutet „Pflege der inneren Energie“ oder „Fähigkeit mit Qi umzugehen“. Bei Qi Gong handelt es sich um eine meditative Bewegungstherapie zum Ausgleich der inneren Kräfte, die zu den Therapiemethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehört. Auch in den westlichen Ländern hat diese Form der sanften Bewegungstherapie zunehmend an Bedeutung gewonnen. Weil sich die Übungen ganz an den individuellen Bedürfnissen ausrichten lassen, ist Qi Gong auch für ältere und geschwächte Personen äusserst gesundheitsfördernd.

Qi Gong dient dem besseren Fliessen von Qi, oder Energie. In der TCM bezieht sich Qi sowohl auf die Luft, die man einatmet, als auch auf Yuan-Qi, die Lebensenergie, die im Körper gespeichert ist. Zusammen mit dem Qi wird das Yuan-Qi verbessert. Unter Yuan-Qi versteht man die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Krankheiten im Allgemeinen sowie die Fähigkeit, sich an die Umwelt anzupassen und innere Abläufe wiederherzustellen. Qi Gong fördert und erhält diese wichtige Energie und somit Durchhaltevermögen und Gesundheit.

Nutzen von Qi Gong:

- Qi Gong wirkt sich beruhigend auf die Gehirntätigkeit aus, sodass die mit Reizen überfluteten Nervenzellen der Gehirnrinde verjüngt werden.
- Dies wiederum ist hilfreich für die Behandlung von Erkrankungen, die nervlich und/oder psychisch bedingt sind, beispielsweise Depressionen, Angstzustände und Bluthochdruck.
- Qi Gong wirkt energetisierend und ist so besonders für Menschen geeignet, die oft angespannt und erschöpft sind.
- Die Atemübungen des Qi Gong massieren die Organe der Bauchhöhle, was sich positiv auf Magen, Darm und die Nahrungsresorption auswirkt und ausserdem Darmträgheit und Verdauungsstörungen behebt.