

QIGONG

Das Gleichgewicht von Yin und Yang bestimmt über unsere Gesundheit und Lebensfreude.

Yin und Yang stellen einen Begriffskomplex dar, der im Taoismus eine große Rolle spielt..

Die Theorie von Yin und Yang liegt jedem Aspekt des chinesischen Lebens und Denkens zu Grunde.

Das Gleichgewicht zwischen diesen beiden kosmischen Urkräften gilt im chinesischen Denken als das Grundprinzip aller Erscheinungen in der Natur und allen Lebensvorgängen.

Über bewusstes Atmen, die Aufmerksamkeit und die Kraft der Vorstellung, die mit harmonisch fließenden Bewegungen verbunden werden kann jeder Mensch durch stetes Üben (Gong) lernen, das körpereigene Qi zu führen, zu stärken und aufzufüllen.

Dabei wird die umgebende Energie des Himmels und der Erde aufgenommen.



Kursort:
Physikalisches Therapiezentrum
Graz-Nord
Augasse 34, 8020 Graz
Tel.: 0316/68 59 46

Kurs umfasst 10 Einheiten

Hermine Strachan

Physikalisches Therapiezentrum
Graz-Nord
Augasse 34, 8020 Graz
Tel.: 0316/68 59 46

QIGONG

Mit QiGong wird eine Übungsmethode bezeichnet, die nach chinesischer Philosophie das Gleichgewicht von Yin und Yang beinhaltet. Das Praktizieren von QiGong-Übungen dient der Gesundheitspflege und hat in China schon lange Tradition.

Durch ruhige fließende Formen von Bewegungsabfolgen wird das Qi des Körpers und das Qi der Außenwelt vereint. Dabei wird die körperliche Energie gestärkt und der gesamte Organismus in seiner Funktionsfähigkeit verbessert. Das bereichert das menschliche Dasein in höchstem Masse.

Was ist Qi

In der chinesischen Medizin steht Qi für die physiologische Aktivität und funktionelle Vitalität des Organismus, also für Lebenskraft und Lebensenergie.

Was ist GONG

Dieser Begriff hat vielerlei Bedeutung. Im Zusammenhang von QiGong bedeutet er Fähigkeit, Zeit, Mühe, Anstrengung, Arbeit, im weiteren Sinne auch Können und Geschicklichkeit.

Wo hilft QiGong

- Verbessert die Körperhaltung
- Stärkt die Lebensenergie
- Muskel u. Gelenke bleiben geschmeidig
- Verbessert die Durchblutung
- Alterungsprozess wird verlangsamt
- Bei Stimmungsschwankungen
- Baut Stress u. Verspannung ab
- Verbessert die Konzentration
- Zur Gesundheitsvorsorge
- Macht den Kopf frei von Problemen und Ängsten
- Erhöht die physische Leistungsfähigkeit
- Erweckt Lebensfreude
- Positive Wirkung auf die Wirbelsäule
- Fördert die Verdauung
- Beugt Krankheiten vor

Da bei den Übungen die Bauchatmung eingesetzt wird, massiert man dabei das Herz.

Durch regelmässiges Üben regulieren sich

- Chronische Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufs.
- Chronische Erkrankungen der Atemwege und des Nervensystems

Die Lungen werden besser durchblutet und die übrigen Organe dabei gekräftigt.

QiGong stärkt die Vitalenergie und das Immunsystem.

Gezielte Atmung, Konzentration und harmonische Bewegungen bringen den Körper und Geist in Balance.

Mit dem Üben des QiGong tritt der Mensch in die Stille ein und erlangt einen höheren Grad von Bewusstheit.