

## Informations-Blatt: Qi Gong „Arbeit am Qi“

*(je nach Teilnehmer legen wir das Schwergewicht und variieren mit den neuen Übungsformen)*

Qi ist die Lebensenergie. Sie ist die Grundbedingung zum Leben. Ist sie blockiert, können körperliche- und seelische Anzeichen oder Krankheiten auftreten.

Die Lebensenergie ist eng verbunden mit der Atmung. Die Atmung wiederum verbindet Körper und Geist und hat Einfluss auf Rhythmen und Gefühle (z.B. Erregung erhöht die Atem- und Herzfrequenz). Die Lebensenergie wird in fünf Unterenergien unterteilt (vererbte Energie, Lebensessenz der Eltern, individuelle Energie, Närenergie (Nahrung und Atmung), Abwehr- und Schutzenergie)

Es empfiehlt sich, in jeder Gefühlssituation Gelassenheit zu üben und die Herzfrequenz somit tief zu halten (das Herz schlägt rund 1,5 Mia / Leben). Ein tägliches Atem- oder Qi Gong-Training verhilft zu einer rundum verbesserten Lebensqualität.

### **Grundkurs 1+2 (à je 8 Lektionen)**

Im Grundkurs arbeiten wir konsequent an der Atmung und Körperhaltung. Nur mit einer stabilen Haltung und wenn das Bewusstsein die vollkommene Konzentration erlangt, kann das Qi frei durch die Meridiane strömen.

Wir lernen die 8 Grundübungen, Ba Duan Jin-Stil (Shaolin-Qi Gong), individuelle Ausführung der Shaolin-Mönche von der Brokat-Übung in 8 Schritten.

#### *Grundkurs 2*

Als Basis dient der GK 1. Im GK 2 werden die 8 Grundübungen wiederholt und wir erlernen eine weitere Form der Brokat-Übungen.

### **Grundkurs 3+4 (à je 8 Lektionen)**

Wir arbeiten stets an der Atmung und an einer stabilen Körperhaltung. Im *GK 3* erlernen wir die 12 Geschmeidigkeitsübungen für Sehen und Muskeln aus dem Yijinjing.

Im *GK 4* werden die Übungen aus dem Yijinjing, es kommen sechs neue Übungen zur Stärkung der inneren Organe hinzu.

In jedem Kurs wird auch Theorie aus der TCM vermittelt.

### **Aufbaukurse**

Qi Gong-Kurse können fortlaufend besucht und neue Techniken dazu erlernt werden, wie z.B.

Sechsklang-Übung (sechs Laute)

5 Tiere-Spiel in der klassischen Variante und selteneren Varianten des 5 Tiere-Spiels

Sitzübungen

36 Übungen der Unsterblichkeit

Meditations-Übungen

etc.

**Hinzu kommt vertiefte Theorie aus der TCM und Basis zur Ernährung.**

