

## Qi Gong



**Qi** 氣 = Energie, **Gong** 功 = üben, Übung

Qi Gong ist kurz gesagt, chinesische Heilgymnastik und Arbeit mit körpereigenen Energien mit einer ca. 5000 - jährigen Tradition.

Qi Gong ist eine anerkannte Gesundheits- und Entspannungsmethode und zugleich eine schonende Gymnastik. Es wird nicht nur zur Prävention, sondern auch zu heiltherapeutischen Zwecken bei bestimmten Krankheiten unterstützend eingesetzt, ebenso auch sehr erfolgreich zur Stressbewältigung und zur Persönlichkeitsentwicklung.

Qi Gong eignet sich für Menschen aller Altersklassen und setzt keine körperliche Fitness voraus.

Wichtige Ziele sind:

- Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.
- Qi Gong-Übungen beruhigen den Geist, das Träumen und den Schlaf. Sie gleichen die Emotionen aus und helfen, gelassen und ruhig reagieren zu können. Dadurch verhindern sie Stress, Unausgeglichenheit und deren Folgen. Innerer Frieden, Zufriedenheit und Glück können erreicht werden.
- Den Qi (Energie)-Fluss zu verbessern, so dass alle Bereiche im Körper besser versorgt werden. Dies wirkt sich sowohl auf die Organe, das Verdauungssystem, den Blutkreislauf und auf das Immunsystem aus - somit auf den gesamten Organismus und so können Krankheiten und Verletzungen verhindert werden.
- Körperliche und geistige Blockaden werden gelöst.
- Konzentration, Wachheit und Denkfähigkeit nehmen zu. Aufgaben und Probleme können konsequenter und besser gelöst werden.
- Die Körperhaltung wird aufrechter.
- Knie- und Fussgelenke werden stabilisiert.
- Das Gleichgewicht wird verbessert.
- Die Koordination wird geschult.
- Der gesamte Körper wird gestärkt ohne ihn hart zu machen.
- Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, Herz- Kreislauf, alle inneren Organe, mit ihrer harmonischen Zusammenarbeit und somit der gesamte Stoffwechsel, werden gestärkt. Der Körper bleibt bis ins hohe Alter geschmeidig und beweglich. Auch das verhindert Krankheiten, altersbedingte Leiden und erhöht das Wohlbefinden. Körper und Geist gehören zusammen; nur eines zu üben führt genauso ins Abseits wie gar keine Übung.

Qi Gong-Übungen bestehen aus einer leicht erlernbaren Abfolge weniger Bewegungen. Sie beinhalten immer folgende Elemente: Atmung, Bewegung und Konzentration. In den Übungen verbinden sich diese 3 Elemente nach festen Regeln und dienen einer bestimmten Funktion. Es sind Übungen zur Stärkung der eigenen Lebensenergie, Übungen, die auf Lei b, Seele und Geist gleichermaßen wirken. **Qi Gong dient so der Förderung der Gesundheit und der Vorbeugung von Krankheiten.**

Von Kurs zu Kurs werden andere Qi Gong-Stile und Formen unterrichtet, so können sowohl ruhiges (meditatives), mittleres als auch starkes Bewegungs-Qi Gong erlernt werden.

Der Kursleiter, Alexander Schuster ist ein sehr erfahrener, fundiert ausgebildet und von den Krankenkassen anerkannter, professioneller Qi Gong-, Tai Chi- und Selbstverteidigungs-Lehrer. Er beschäftigt sich seit 50 Jahren mit verschiedenen Kampf- und Bewegungskünsten. Seit 2003 ist er als Wu Shu- (Kung Fu-), Qi Gong-, Tai Chi Chuan-, Selbstverteidigungs-Lehrer und Mental Trainer selbständig tätig, wobei ständige Fortbildungen u.a. auch in China, ihm die Qualität seines Unterrichtes sichern.

