

# Gesundheits-QiGong in der Werinherstraße mit Julia Beier

## 1. Kursstunde



QiGong-Beier

### Theoretische Grundlagen

#### Was bedeutet Qi?

- Qi ist die Lebensenergie, die alles antreibende Kraft in uns, aber auch im Außen.
- Qi ist gleichzusetzen mit der dynamischen Antriebskraft und Energie aller Funktionen und Lebensvorgänge im menschlichen Organismus und seiner Umwelt.
- Das Qi fließt in Meridianen (Energieleitbahnen) durch unseren Körper.

#### Was bedeutet Gong?

- Gong bedeutet Arbeit, Pflege oder Ertrag und ist eine Methode um Qi anzusammeln und auszugleichen.

#### Was ist QiGong?

- QiGong bedeutet somit die Arbeit mit dem Qi.
- Durch kontinuierliches Üben erhält man einen guten Qi-Ertrag

#### Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie beruht auf 5 Pfeilern:

- Kräuterheilkunde
- Akupunktur
- Tuina (Massage)
- Diätetik (nach den 5 Elementen)
- QiGong/Taiji

#### QiGong basiert auf 3 Pfeilern:

- Bewegung
- Atmung
- Bewusstseinsführung

#### Beispiel:

Heben der Arme vor dem Oberkörper – Einatmung – Visualisierung, dass die Hände durch Wasser gleiten und einen Ball aus dem Wasser heben.