

Theoretische Grundlagen des QiGong



Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Die TCM beruht auf 5 Pfeilern:

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

QiGong (gespr. Tschigong)

- **Qi** bedeutet Energie oder Lebensenergie. Das Qi fließt in Meridianen (Energieleitbahnen) durch unseren Körper.
- **Gong** bedeutet Arbeit, Pflege oder Ertrag und ist eine Methode um Qi anzusammeln und auszugleichen.
- **QiGong** bedeutet somit die Arbeit mit dem Qi. Es ist eine traditionelle chinesische Übungsform und eine Methode zur Stressbewältigung und Entspannung.

Arten des Qi

- **Vorgeburtliches Qi** (Ursprungs-Qi, Konstitution, Grundausstattung an Yin & Yang-Kräften, Essenz und ursprünglichen Energien)
- **Nachgeburtliches Qi**
 - Ernährung
 - Atmung
 - Schlaf
 - Bewegung

Man sollte darauf achten, die Essenz zu bewahren und nicht auf Kosten seiner Reserven zu leben, sondern die Energie die man braucht, sich durch die 4 nachgeburtlichen Energiequellen zuführen.

QiGong basiert auf 3 Wegen:

- Bewegung
- Atmung
- Bewusstseinsführung

Dantian

"Dan" bedeutet Zinnober und „Tian" steht für Feld, in dem die Energie gespeichert ist. Im menschlichen Körper werden mehrere Dantian unterschieden.

- **Oberes Dantian:** Über der Nasenwurzel, in der Mitte zwischen den Augenbrauen und entspricht dem Punkt "Yintang"
- **Mittleres Dantian:** in der Mitte des Brustkorbes in etwa auf der Höhe der Brustwarzen und entspricht dem Punkt "Ren 17 (tanzhong)"
- **Unteres Dantian:** In der Region des Unterbauches, etwa 1,5 Cun (Breite von Zeige- und Mittelfinger) unterhalb des Bauchnabels. Das untere Dantian entspricht dem Punkt "Ren 6" (Qihai).

Download Kursunterlagen:

<https://www.qigong-beier.de/kursunterlagen/kurs-18-formen-der-harmonie/>
Passwort: Harmonie2019