



## Medizinisches Qi Gong

Das Medizinische Qi Gong zeigt folgende **Wirkungen**:

- Stressbedingte Spannungsfelder werden abgebaut
- Eine stabile Mitte finden sowie ein inneres Gleichgewicht aufbauen
- Das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte aktivieren
- Schützt vor äußeren krankmachenden Faktoren sowie vor Allergenen
- Schmerzhaft Blockaden, Verspannungen, Migräne, Rückenschmerzen, ... werden gelöst
- Die Wahrnehmung zum eigenen Körper sowie zur Umwelt vertiefen

Das Medizinische Qi Gong findet bei Folgenden **Krankheiten** Anwendung:

- Allergien
- Asthma bronchiale
- Bronchitis
- Depressionen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Funktionsstörungen innerer Organe
- Hautprobleme
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Immunschwächen
- Insomnie (Schlafstörungen)
- Migräne
- Rückenerkrankungen
- Seelisches Ungleichgewicht
- Schwindel (Vertigo)
- Unterleibserkrankungen
- Übergewicht
- Verdauungsstörungen

Folgende Übungen lindern diese Krankheiten. Das Shibashi, Xiang Gong, AMQ, Xing Gong, Tian Gong mit seinen Organübungen und das Gesundheits-Qi Gong. Egal, welche Form des Qi Gong du machst. Beginne auf jeden Fall mit den Qi Gong Übungen, bevor du krank bist. Denn die Übungen des Qi Gongs beugen Krankheiten vor und dienen somit der Gesundheitsvorsorge.

### Shibashi - 18 Harmoniefiguren

Ziel dieser Übungen ist die Entschleunigung und die Stressreduzierung in Zeiten der Beschleunigung.

Die sorgfältige Harmonisierung durch die 18 Harmonieübungen mit dem richtigen Atem bilden den Schwerpunkt des Shibashi. Die Knochen, die Muskulatur und die Gelenke werden sanft mobilisiert und bis ins Alter geschmeidig und kräftig erhalten.



運動藝術



Wirkungen beziehungsweise positive Einflüsse des Shibashi:

- Stärkt den Rücken
- Stärkt die Organe
- Kräftigt die Beine
- Stärkt den Gleichgewichtssinn
- Stärkt die Gelenke
- Erhöht die Konzentration
- Normalisiert den Blutdruck
- Aktiviert die Raumwahrnehmung
- Harmonisiert die Meridiane (Energienlaufbahnen) unseres Körpers

### Xiang Gong - Duft-Qi Gong

Das **Xiang** steht für Duft und bedeutet in diesem Zusammenhang so viel wie ausgerichtete frei fließende Energie. Das Qi ist also frisch, positiv und gesund. Das Gegenteil wäre ein verbrauchtes, negatives beziehungsweise krankes Qi. Das Duft Qi Gong geht davon aus, dass der menschliche Körper 36 Organe besitzt, welche verbrauchtes, negatives oder krankes Qi ausstoßen. Zu den Organen gehören zum Beispiel der Magen, der Darm, die Nieren, die Leber, die Blase, verschiedene Körperdrüsen sowie die Lunge und die Haut. Die Duft-Qi Gong Übungen werden aus diesem Grund 36x wiederholt. Übst du täglich, so wird der Körper gereinigt und entgiftet. Es ist Platz für neues, frisches, positives und gesundes Qi.

Beim Duft-Qi Gong benötigst du keine Vorstellungskraft oder Konzentration. Der Geist und der Körper erholen sich und die gedanklichen und körperlichen Gifte werden ausgeschieden.

Merkmale des Duft-Qi Gong:

- Der Atem reguliert sich beim Duft-Qi Gong auf natürliche Art und Weise. Du benötigst also keine spezielle Atemtechnik.
- Beim Duft-Qi Gong wird die Gesundheit gefördert, dient der Entspannung und entwickelt die Harmonie von Körper, Geist und Weisheit.
- Das Duft-Qi Gong bietet sich als ideale Methode zur Vorbeugung von Krankheiten an. Also beginne mit dem Duft-Qi Gong, solange du gesund bist.

Es gibt die Duft-Qi-Gong Übungen Stufe 1 und 2.

Charakteristisch für die Duft-Qi Gong Stufe 1 ist, dass die Übungen den Körper entgiften, Blockaden lösen und Krankheiten aus dem Körper vertreibt.

Die Duft-Qi Gong Stufe 2 dient vor allem dem Sammeln von frischer Energie aus der Natur.



Wirkungen beziehungsweise positive Einflüsse:

- Rückenschmerzen werden gelindert
- Verspannungsschmerzen lösen sich auf
- Beschwerden des Brust- oder Halswirbels werden verbessert
- Gelenkprobleme werden gebessert
- Beschwerden bei Multipler Sklerose werden gebessert
- Heuschnupfen wird gebessert
- Gelenk-Schmerzen verschwinden
- Chronische Schmerzen verbessern sich
- Bluthochdruck wird gemindert
- Körper und Geist kommen zur Ruhe

### AMQ – Authentisches Medizinisches Qi Gong

Harmonische Bewegungsübungen, stille Übungen und Selbst-Massage sind Mittelpunkt des AMQ. Die Übungen des AMQ sind schnell erlernbar und entfalten somit auch schnell ihre befreiende, ausgleichende und klärende Wirkung. Übungen des AMQ sind:

Dong Gong: Dong Gong ist ein dynamisches, weiches und bewegtes Qi Gong. Die harmonischen Bewegungen zeichnen sich durch langsame, weiche und fließende Aspekte aus. Hiermit wird der Körper, der Geist und die Seele in Einklang gebracht. Zudem können diese Übungen dich beweglich, gelenkig und kraftvoll machen.

Jing Gong: Hier spiegelt sich stille das Qi Gong, wie Atemübungen und Konzentrationsübungen wider. Die Vorstellungskraft ist bei jeder Übung von zentraler Bedeutung.

Xing Gong: Xiang Gong steht für Qi Gong im Gehen. Es wird durch spezieller Handführung und Atemtechniken der Sauerstoff in den Blutbahnen vermehrt.

Tui Na An Mo: Tui Na An Mo heißt übersetzt, den Körper schieben, nehmen, drücken, reiben und klopfen. So wird der Stau, welcher sich gebildet, hat aufgelöst. Hauptbestandteil sind Selbstmassageübungen und Akupressur. Hiermit werden schmerzende Verspannungen gelöst.

Das gesamte AMQ lernst du in der Qi Gong Ausbildung. Gehe zur Hauptseite und schau dir die Inhalte der Qi Gong Ausbildung an.

Diese findest du unter:

<https://bewegungs-art.net/aus-und-fortbildungen-annette-deinzer/qi-gong/>

### Xing Gong – Guolin Qi Gong – Qi Gong Gehen

Jeder Bewegungsablauf, jede Haltung, jede Fuß- beziehungsweise Handstellung hat



運動藝術



im Qi Gong Gehen eine spezielle Bedeutung. Das Qi in den einzelnen Meridianen wird durch Akupunkturpunkte stimuliert und wird dadurch bewegt. Hier ist die wesentliche Wirkung, dass das negative Qi abgeleitet wird und positives Qi aufgenommen wird.

Folgendes Qi Gong Gehen biete ich an:

- Nierenstärkendes Gehen
- Herzstärkendes Gehen
- Lungenstärkendes Gehen
- Leberstärkendes Gehen
- Guolin Gong

### **Tian Gong mit seinen Organübungen**

Mit Tian Gong wird das Herz geöffnet. Die Seele erfährt Heilung und Stärkung. Zum Tian Gong gehören:

- Tian Yan Gong (Himmlische Schwalbe)
- Bronzeglocken-Qi-Gong
- Duft-Qi-Gong
- Organ-Qi-Gong:
  - Nieren-Qi-Gong
  - Leber-Qi-Gong
  - Herz-Qi-Gong
  - Magen-Milz-Qi-Gong
  - Lungen-Qi-Gong
- Meditation
  - Tian Ta Gong (Himmlische Pagode)
  - Tian Yu Gong (Himmlische Sprache)

Du möchtest mehr zu Tian Gong erfahren? Dann schau auf die Hauptseite des Tian Gong.

<https://bewegungs-art.net/aus-und-fortbildungen/tian-gong/>

Dort findest du ein Infoblatt, welches die Übungen des Tian Gong beschreibt.

Oder du klickst auf einen der folgenden Links und gelangst direkt zu den Infoblättern für das Tian Gong:

<https://bewegungs-art.net/wp-content/uploads/2021/04/Infoblatt-Tian-Gong-.pdf>

<https://bewegungs-art.net/wp-content/uploads/2021/04/Infoblatt-Tian-Gong-Meditation.pdf>

<https://bewegungs-art.net/wp-content/uploads/2021/04/Infoblatt-Tian-Gong-Die-Seele-und-ihre-verschiedenen-Teile.pdf>



## Gesundheits-Qi Gong

Mit dem Gesundheits-Qi Gong förderst du deine Beweglichkeit mit eleganten und einfach erlernbaren Übungen. Zudem kannst du dein Immunsystem und deine Psyche stärken. Das Qi kommt ins Fließen und du stärkst dein komplettes Herz-Kreislaufsystem.

Zum Gesundheits-Qi Gong gehören folgende Übungen:

- Yi Jin Jing (Wandlung des Gewebes)
- Ba Duan Jin (Die 8 Brokate)
- Wu Qin Xi (Das Spiel der 5 Tiere)
- Liu Zi Jue (Die 6 heilende Laute)
- Da Wu (großer Tanz)
- Taiji Yang Shen Zhang (Fitnessstab)
- Shier Duan Yin (12 edle Übungen im Sitzen)

Du möchtest mehr über das Gesundheits-Qi Gong wissen, dann klicke auf die Hauptseite und gehe zu Gesundheits-Qi Gong oder

klicke hier: <https://bewegungs-art.net/aus-und-fortbildungen/gesundheits-qi-gong/>

Oder du klickst auf den untenstehenden Link und gelangst direkt zum Infoblatt für das Gesundheits-Qi Gong:

<https://bewegungs-art.net/wp-content/uploads/2021/04/Infoblatt-Gesundheits-Qi-Gong.pdf>

### Fazit

Die Entstehung von Krankheiten liegt in einem gestörten Qi (Lebensenergie). Beim Medizinischen Qi Gong geht es darum das Qi förderlich zu beeinflussen sozusagen das Qi heilen. Der Vorteil des Medizinischen Qi Gong sind, das es einen Weg findet zu unserem inneren Ich zurückzukehren. Es tut sich nicht von allein. Um erfolgreich im Medizinischen Qi Gong zu sein, muss du regelmäßig beziehungsweise täglich üben.