

# Qi Gong

☒ Die gesundheitsfördernde Wirkung von Qi Gong entwickelte sich über Jahrtausende zur Vollkommenheit. Noch heute wird Qi Gong von Millionen von Chinesen täglich in Parks und auf den Straßen praktiziert. Im Westen wurde Qi Gong in den letzten Jahrzehnten zunehmend bekannter im Rahmen des steigenden Interesses an östlicher Lebensphilosophie als Ausgleich zum westlichen, immer schneller und hektischer werdenden Lebensrhythmus. In den letzten Jahrzehnten zeigte sich in vielen Kliniken innerhalb und außerhalb Chinas die große Wirkung von Qi Gong. Qi Gong bedeutet „die Lebenskraft üben und darin Fertigkeit erlangen“.

Qi Gong dient vor allem Ihrer Gesundheit: Nach chinesischem Verständnis hängen Gesundheit und Wohlbefinden davon ab, dass das Qi ausreichend und ungehindert im Körper strömen kann. Qi Gong ist in China weit verbreitet. Es wird geübt, um Krankheiten zu vermeiden und zu vertreiben und hohe Vitalität im Alter zu erreichen. Die hohe Lebenserwartung und die gute Gesundheit der Chinesen belegen den Erfolg.



Qi Gong ist eine Art Sport und doch kein Sport. Qi Gong unterscheidet vom Sport, dass zur Bewegung noch bestimmte Atemtechniken, die Vorstellungskraft und Konzentration, bestimmte Töne und bestimmte Handhaltungen kommen. Die gesundheitserhaltende Wirkung von Qi Gong hat sich über Jahrtausende gezeigt und wurde in den letzten Jahrzehnten in Kliniken in und außerhalb Chinas untersucht und belegt. Nur ein so hocheffektives System wie es Qi Gong umfasst, konnte über Jahrtausende erhalten und verfeinert werden.

Das Besondere des Chan Mi und der Unterschied zu allen anderen Qi Gong-Richtungen ist die gezielte Bewegung der Wirbelsäule und dadurch die Beeinflussung des gesamten restlichen Körpers.

Chan Mi ist eine über lange Zeit geheimgehaltene, hohe Schule des Qi Gong . Das Besondere des Chan Mi ist die gezielte Bewegung der Wirbelsäule. Dies beeinflusst über das Rückenmark und das vegetative Nervensystem den gesamten Körper. Hierdurch entsteht der wohltuende Effekt auf den Bewegungsapparat, die inneren Organe und das Vegetativum. Die Gesundheit wird gefördert und der Alterungsprozess aufgehalten. Die Chinesen sagen: „Das Altern fängt in der Wirbelsäule an.“ Chan Mi ist auch der Weg für Sie, sich und Ihre Wirbelsäule jung und geschmeidig zu erhalten – oder sie wieder beweglich zu machen und dadurch zu ungeahnten Fähigkeiten zu kommen.





Das Chan Mi Qi Gong ist ein abgerundetes Lehrsystem. Die Basis bilden Entspannung, das Aktivieren des eigenen Qi und die Verbindung mit dem äußeren, kosmischen Qi. Weiterführende Übungen machen die Energiebahnen des Körpers gezielt durchlässig, Aufnahme und Abgabe von Qi werden erlernt. Wer „nur“ seine Gesundheit üben oder wiederherstellen will, ist mit dieser ersten Stufe ideal bedient.

Die höheren Stufen des Chan Mi umfassen nach der eigenen Gesundung die gezielte Anwendung von heilenden Qi-Qualitäten. Die höheren Stufen sind ein Weg der spirituellen Selbst- und Weiterentwicklung.

Nutzen Sie die Übungen, um Ihre Lebenskraft zu wecken und zu stärken. Chan Mi-Qi Gong hilft Ihnen, Ihre persönlichen Fähigkeiten zu entwickeln und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. So verbessern Sie Ihre Gesundheit, bauen Alltagsstress ab, kommen zu neuer Kraft, verjüngen sich und verlängern Ihr Leben.

Die Basisübung, die Sie im Basiskurs erlernen werden, dient der Regulierung von Herz und Kreislauf, Atmung und Geist. Damit gleichen sich Yin und Yang im Körper durch das Üben aus. Durch bestimmte Wirbelsäulenbewegungen kommt man zur Entspannung, von der Entspannung zur Ruhe. Aus der Bewegung

wird also schließlich eine geistige Ruhe erreicht.

Neben der Basisübung zählen zu denen Yin Yang He Qi Fa, ein Methode zum gezielten Regulieren des Yin und Yang und der Verbindung mit Himmels- und Erd-Qi, die „Perle des Chan Mi“, und Tu Na Qi Fa, eine Methode zur Aufnahme und Abgabe von Qi. Außerdem ist Xi Gou Fa, die Reinigungsübung, für Ihre Gesundheit sehr wichtig. Wir können uns mithilfe dieser Übung von schlechten, kranken Energien befreien.

Für Betroffene empfiehlt sich das Erlernen der Methode zur Regulierung des Blutdrucks und oder einer Übung zur Stärkung der Sehkraft.

Wer durch das Üben und die dadurch in Gang gesetzten positiven Effekte motiviert ist, kann auch die höheren Übungen erlernen und damit den Weg der Bewußtseinserweiterung und des inneren Wachstums beschreiten. So erweitern wir auch unseren Horizont.