

QiGong der Elemente

Ein Bewegungssystem zur Stärkung von Körper, Geist und Seele

Mitten in den chinesischen Großstädten wie Beijing oder Shanghai, selbst an stark frequentierten Straßen und Plätzen kann man sie beobachten, Menschen, die QiGong-Übungen ausführen, vollkommen losgelöst von dem sie umgebenden Trubel.

Was treibt diese Menschen an? Es ist die Sorge um die Erhaltung der Gesundheit. Die Entwicklung von Übungen zur Gesundheitsvorsorge beginnt in China schon vor der westlichen Zeitrechnung. Zusammen mit der Ernährungslehre, der Kräuterheilkunde und der Akupunktur bildet QiGong die Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

QiGong kann man übersetzen mit „Pflege der Lebensenergie“ (Qi). Diese Lebensenergie

Pflege der Lebensenergie

Qi fließt – nach Vorstellung der Chinesen – in einem den Körper durchziehenden System von Leitbahnen, von denen ein Großteil als Meridiane bekannt sind. Ein ungestörter Fluss von Qi bedeutet Gesundheit und Wohlbefinden. Die Hauptmeridiane sind nach den Organen Herz, Magen, Milz, Niere etc. benannt. Im Gegensatz zur westlichen Medizin haben die Organe in der TCM eine ganzheitliche Bedeutung. Fühlt sich ein Mensch niedergeschlagen, ist antriebslos, kraftlos und ängstlich, so zeigt das eine Schwäche der Nierenenergie oder des Nieren-Qi an.

Mit den Bewegungs-Übungen



Dr. Werner Sturm
aus Tacherting ist Heilpraktiker
und gibt QiGong-Kurse

von QiGong kann die Erhaltung der von den Eltern ererbten Urnergie und die Gewinnung neuer Energie aus gesunder Ernährung, sauberer Luft und intakter Natur deutlich verbessert werden. Kreislauf und Verdauung werden reguliert und der Bewegungsapparat fit gehalten. Die Konzentration auf die Bewegungen besitzt meditative Wirkung und bringt so den Geist zur Ruhe und Anwendende zurück zu ihrer Mitte.

TCM und damit auch QiGong wird geprägt durch die Fünf-Elemente-Lehre, einer frühen chinesischen Theorie der Naturbe-

schreibung des Werdens, sich Wandeln und Vergehens. Die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser beschreiben jeweils einen Zustand, beeinflussen sich gegenseitig und dienen der Zuordnung von Jahreszeiten, Organen, Emotionen, Farben, Geschmacksrichtungen usw. So sind dem Holz die Jahreszeit Frühling, die Organe Leber und Gallenblase, die Emotion Ärger, die Farbe Grün und die Geschmacksrichtung Sauer zugeordnet. Die Beziehungen untereinander werden deutlich im Versorgungszyklus: das Wasser des Winters nährt das Holz des

neralstoffen aus den Metallen angereichert.

Mit QiGong-Übungen der Elemente stärkt man zur richtigen Zeit das richtige Organ, kontrolliert die Emotionen und hält das Qi im Fluss. Jede einzelne Übung hat einen Namen und steht in einer Abfolge der Übungen eines Elements. Durch die Kombinationen aus Bewegungen, Berührung der Meridiane und dem Einsatz der Stimme in den Heillauten wird das Qi je nach Bedarf angeregt oder beruhigt.

QiGong kann in jedem Alter praktiziert werden. Es dient der Gesundheitsvorsorge, aber auch der Therapie bei Erkrankungen. So kann es zur Regulierung des Blutdruckes, der Verdauung oder des Schlafes beitragen. Neben den typischen Beschwerden der heutigen Zeit, wie Herzrasen, Rückenproblemen, Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen wird QiGong auch in

Begleitende Behandlung

der begleitenden Behandlung von schweren Erkrankungen wie z.B. Krebs eingesetzt. Werden die QiGong-Übungen mit einem Lächeln praktiziert, kommt es, wie die Psychoneuroimmunologie zeigt, zur Ausschüttung von Glückshormonen, welche die Bemühungen zur Erhaltung der Gesundheit wie ein Booster verstärken.

Dr. Werner Sturm



QiGong-Übungen werden in China öffentlich praktiziert

Frühlings, Holz nährt das Feuer des Sommers, die Asche des Feuers düngt die Erde des Spätsommers, in der Erde bilden sich die Metalle des Herbstes und das Wasser des Winters wird mit Mi-

Natur Heil Zentrum
Alztal

Gemeinschaftspraxis
Dr. Werner Sturm & Petra Müller-Sturm
Im Naturheilzentrum Alztal

Unser Leistungsangebot für Sie:

- QiGong-Kurse in der Praxis und beim FC Kirchweidach
- Osteopathie, Fußreflexzonen-Therapie, Breuss-Massage, Lymphdrainage und weitere manuelle Behandlungen
- Aromatherapie, Biochemie nach Schüssler, Mykotherapie
- Hypnotherapie, Ernährungsberatung, Entspannungstechniken, Bewegung – Fitness, Coaching

Feichtener Str. 29, 83342 Tacherting, Telefon 08621 - 8066280
www.naturheilzentrum-alztal.de • info@naturheilzentrum-alztal.de