



*Ausgeglichenheit*

MIT QI GONG ZUR INNEREN RUHE FINDEN

Vortrag Qi Gong

17.01.2022

Kurzversion

Roland Mark Brunner

[www.ausgeglichenheit.ch](http://www.ausgeglichenheit.ch)



Ausgeglichenheit  
MIT QI GONG ZUR INNEREN RUHE FINDEN

# Inhalt - Themen

- 1) Was ist Qi Gong  
Erklärung, Übersetzung, Herkunft, Kultureller Hintergrund, Geschichte
- 2) 3 Mittel des Qi Gong
- 3) Wirkung und Nutzen
- 4) Übungsprinzipien
- 5) Voraussetzungen



Ausgeglichenheit  
MIT QI GONG ZUR INNEREN RUHE FINDEN

# Was ist Qi Gong

- Qi Gong ist die Koordination von körperlichem Bewegen, Atmen und Geist.
- Qi Gong ist ein Selbstübungssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und dient der Gesundheitsförderung.

Kultivierung und Aktivierung der Lebenskraft

Qi = Energie, Lebensenergie

Gong = Arbeit, Übung

# Herkunft und kultureller Hintergrund, Geschichte des Qi Gong

- Herkunft und kultureller Hintergrund: Daoismus (auch Taoismus), Konfuzianismus, Buddhismus
- Schriftliche Belege ab dem 6. Jh. v. Chr.
- Bildliche Darstellungen ab dem 2. Jh. v. Chr.
- Die Bezeichnung «Qi Gong» wird erst seit der Ming-Dynastie (14.-17. Jh) bzw, im 20. Jahrhundert in verschiedenen Schriftstücken erwähnt.
- Während der Kulturrevolution verboten, danach (ab 1976) als «einmaliger Schatz der chinesischen Kultur» angesehen, «systematisiert» und nun verstärkt wissenschaftlich erforscht.

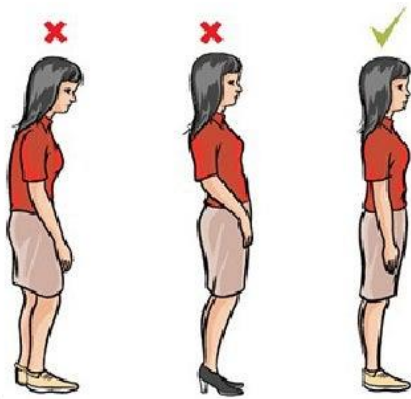




# Die 3 Mittel des Qi Gong

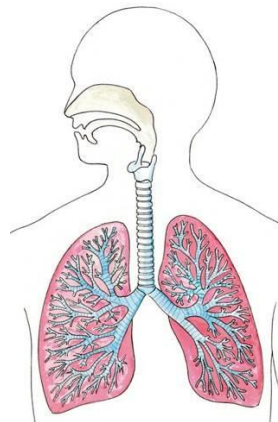
## Körper

- Haltung
- Bewegung
- Entspannung
- Spannung



## Atmung

- Rhythmus
- Raum /  
Volumen
- Laute



## Aufmerksamkeit

- Wahrnehmung
- Vorstellung





## Wirkung / Nutzen

- Stärkt das Immunsystem, die Regenerationsfähigkeit und die Selbstheilungskräfte
- Lindert Schmerzen, kann gar chronische Beschwerden heilen
- Stabilisiert den Bewegungsapparat (Gleichgewicht, Beweglichkeit, Haltung) - Sturzprophylaxe
- Ausgleichend für Herz und Kreislauf
- Verbessert die Atmung (Volumen, Frequenz) und damit die Durchblutung



# Wirkung / Nutzen

- Verbessert den Schlaf
- Lockert körperliche und geistige Anspannungen
- Wirkt regulierend auf das Nervensystem, senkt Stress
- Stärkt die (Körper-) Wahrnehmung
- Emotionaler Ausgleich
- Spirituelles Wachstum





# Übungsprinzipien

## Unterricht

- Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit
- Schritt für Schritt üben
- Bewegung und Ruhe gehören zusammen
- Unten 70 – oben 30

## Persönlich

- Das Mass wahren, keine Schmerzen, keine extremen Bewegungen
- Qualität vor Quantität
- Bereitschaft zu lernen und Neues zu entdecken
- Regelmässiges Üben
- Geduld





Ausgeglichenheit  
MIT QI GONG ZUR INNEREN RUHE FINDEN

# Voraussetzungen

- Geisteshaltung, Einstellung
- Raum / Natur
- (Tages-) Zeit
- Kleidung
- Üben, Üben, Üben





Vielen Dank für Euer  
Interesse und Eure  
Aufmerksamkeit



*Roland Mark Brunner*  
*qigong@ausgeglichenheit.ch*  
*www.ausgeglichenheit.ch*

