

Qi Gong jetzt auch freitags in der „Alten Mühle“

Aus der inneren Ruhe Kraft schöpfen

(A.B.) „Qi Gong tut mir mit seinen harmonischen Bewegungsabläufen ausgesprochen gut – sowohl körperlich als auch geistig“, berichtet Edda Schirrmeister. Die temperamentvolle zierliche Frau ist bereits seit fast einem Jahr Teilnehmerin der Kampfkunstschule von Steffen Rose in der „Alten Mühle“, um Qi Gong zu erlernen. „Außerdem ist Steffen Rose ein überzeugender, authentischer Lehrmeister, bei dem man sich gut aufgehoben fühlt“, betont Edda Schirrmeister.

Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine aus China stammende Heilgymnastik zur Pflege und Kultivierung von Körper, Psyche und Geist. Mit „Qi“ wird die Urkraft des Lebens, eine alles durchdringende Lebensenergie bezeichnet, und „Gong“ heißt soviel wie Arbeit oder beharrliches Üben. Diese über Jahrtausende gewachsene Methode der Energiearbeit aktiviert, verstärkt und reguliert im Sinne einer Harmonisierung unseren Körper, unsere Atmung und unsere geistige Haltung.

Aus Sicht der chinesischen Medizin bedeutet das freie Fließen des Qi durch die Energiebahnen im Körper, dass der Mensch gesund ist und es ihm gut geht. Wird das Qi am freien Fluss gehindert, fühlen wir uns kraft- und mutlos oder haben Schmerzen.

Viele Erkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck oder zu niedriger Blutdruck, rheumatische Beschwerden, Asthma, chronische Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magen- und Verdauungsstörungen oder Nervosität können durch beharrliches Üben von Qi Gong erfolgreich bekämpft werden.

Ziel ist es, Blockierungen in den Leitbahnen zu lösen, um die Harmonie des Energieflusses wieder herzustellen. Die Wirkung von Qi Gong erschließt sich beim Ausführen der einfachen Übungen von Händen und Körper, die den Qi-Fluss anregt. Die Bewegungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen stattfinden. Die Qi Gong-Abfolgen sind einfach zu erlernen und können zu Hause oder in Pausen am Arbeitsplatz praktiziert werden. In den Übungen werden die langsamen Bewegungen verbunden mit der inneren Achtsamkeit. Qi Gong verhilft zu mehr Körperwahrnehmung, verbessert die Fähigkeit zur Entspannung und Konzentration.

Anhänger dieser Heilgymnastik meinen, dass die Übungen nicht nur wohltun, die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, sondern dass das tägliche Üben zu einer echten Kraftquelle werden kann.



Foto und Artikel; A.Beilke