

Die Ursprünge des Qi Gong liegen weit vor unserer Zeitrechnung im alten China. Die ersten Qi Gong-Schulen entstanden nachweislich bereits im 3. Jhd. vor Christus. Aus Naturbeobachtungen und Erfahrung entstanden damals die ersten Übungssammlungen. Im Verlauf der Jahrhunderte kam eine Vielzahl an weiteren Übungen und Techniken hinzu.

Qi Gong setzt sich aus zwei Worten zusammen. Qi kann mit „Lebensenergie“ oder „Lebenskraft“ übersetzt werden. Der Begriff Gong hat mehrere Bedeutungen, u. a. Bemühung, Anstrengung, Arbeit, Fertigkeit, Übung. Zusammengesetzt könnte Qi Gong sinngemäß mit „Lebensenergie durch beharrliches Üben“ verstanden werden. Wenn Qi, die Lebensenergie im ausreichendem Maße vorhanden ist, hat der Körper keine Mühe sich gegen schwächende Reize zu wehren und zu erholen.

In der traditionellen chinesischen Medizin werden Qi Gong-Übungen als eine unterstützende Maßnahme eingesetzt. Diese Übungen bestehen aus sanften Bewegungen, Dehnungs- und Atemübungen.

Je nach Methode werden zusätzlich die Konzentration stärkende, wie auch meditative Elemente mit hinzu genommen. Alle Übungen haben als Ziel die Gesundheit zu erhalten oder soweit wie möglich, wieder herzustellen.

Durch ein beständiges Training können folgende positive Wirkungen erzielt werden:

- **Stärkung einzelner Muskelpartien**
- **Verbesserung der Beweglichkeit**
- **Verbesserung der Koordination**
- **Vertiefung der Atmung**
- **Steigerung der Konzentration**
- **Entspannung**

Unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand, kann jeder diese Übungen erlernen und ausführen.

Ein gesundes, langes Leben gehört seit jeher zu den Wünschen der Menschen. Die Lehre von Qi Gong zeigt Wege auf, die es ermöglichen die körperliche und geistige Beweglichkeit zu verbessern und lange zu erhalten.

Immer mehr Menschen sind bereit für ihre Gesundheit mehr Verantwortung zu übernehmen. Qi Gong ist eine Methode um die eigene Gesundheit zu verbessern, physischen wie auch psychischen Stress abzubauen und den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Die Gebühr pro Unterrichtsstunde (60 Min.) in unserer Kleingruppe beträgt zur Zeit 6,- Euro. Wann dürfen wir Sie zu einer kostenlosen Probestunde , am Freitag um 16:30, hier begrüßen?

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen
persönlich oder telefonisch gerne zur
Verfügung:



Yin und Yang sind zwei Begriffe aus der chinesischen Philosophie, die insbesondere im Daoismus von großer Bedeutung sind. Bei Yang handelt es sich um das Prinzip Sonne, bei Yin um das Prinzip Schatten. Der Übergang von Yin zu Yang ist dabei fließend.



Praxis für Physiotherapie Tanja Wesseling

Kniepenkamp 15 • 48607 Ochtrup

Telefon: 02553-2567

www.praxis-wesseling.de

Qi Gong

