

Zhineng Qigong

*"Ein harmonischer Weg zu Dir selbst
in ein gesundes und herz-basiertes Leben"*



Fragen & Antworten

Qigong – Was ist das?

Qigong (ausgesprochen „tschi-gung“) ist eine etwa fünftausend Jahre alte **chinesische Meditations- und Bewegungsform** und gilt seit langem als ein wichtiger Bestandteil in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Dort sieht man denn auch die Ursache einer jeder Krankheit in der Störung des Qi-Flusses. Qi bedeutet übersetzt etwa vitale Energie, Lebenskraft und universelles Bewusstsein.

Weist der Körper nun also wenig Energie auf und fehlt das Bewusstsein in den Zellen, so kann es der Auslöser von Unwohlsein, psychischen und physischen Problemen sein.

Reguliert man jedoch wiederum den Qi-Fluss und bringt so Bewusstsein in den Körper, so organisiert und harmonisiert sich der Körper wieder wie von selbst.

Und genau das ist das Ziel von Qigong: einen freien Energiefluss im Körper zu gewährleisten!

Qigong wurde für eine sehr lange Zeit nur hinter verschlossenen Türen geübt und galt bis ins frühe 20. Jahrhundert als ein gut gehütetes Geheimnis, welches nur in gewissen Familien geteilt wurde. Besonders oblag diese Kunst den damaligen Obrigkeiten, da sie sich dadurch mehr Macht und Vorteile versprachen.

Im Zuge des neuen Zeitalters hat sich aber auch Qigong längst der Aussenwelt geöffnet und mutige Pioniere machten sich auf, diese wertvolle Gesundheitslehre unter die Menschen zu bringen. So ist es heute für alle möglich, sich mit Leichtigkeit und Freude dieser Kunst zu widmen, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Ist Zhineng Qigong eine bestimmte Richtung innerhalb des Qigong?

Zhineng Qigong gilt in China als das effektivste und wirksamste Gesundheits-Qigong. Doktor Pang Ming, selbst ein Grossmeister diverser Qigong-Formen und des Tai Chi, forschte zwischen den 70er bis 90er Jahren des letzten Jahrhunderts intensiv an dieser Gesundheitslehre. Dabei nahm er aus 19 Qigong - Arten das seiner Meinung nach Effektivste heraus, um eine Qigong-Richtung zu gestalten, die schnell, einfach und effizient zu erlernen ist.

Dr. Pang Ming, der als Arzt sowohl in der westlichen als auch in der traditionellen chinesischen Medizin arbeitete, war mit seinem grossen Wissen in der Lage, das Beste aus der alten Tradition des Qigong mit Erkenntnissen aus der Wissenschaft zu verbinden. So gründete er das Zhineng Qigong, welches in der Welt des Qigong eine völlig neue Dimension eröffnete und in vielen Bereichen Einzug fand.

Zhi steht für Wissen und **Neng** für Vermögen und Können. **Zhineng Qigong bedeutet also so viel wie „Intelligentes Qigong“, weil es einfache, aber höchst effektive Elemente eingebaut hat.** Und diese Elemente haben sich sehr bewährt, wie die Forschung an dieser Qigong Richtung zeigte.

Dr. Pang Ming gründete in den 90er Jahren das Huaxia Zentrum, welches das erste medizinfreie Krankenhaus der Welt war. Dort wurden über 300'000

Patienten mit 180 diversen Indikationen behandelt. Und zwar ohne Medizin und nur mit der täglichen intensiven Übung des Zhineng Qigong! Die Erfolgsquote lag bei sagenhaften 95 % (nachzulesen auch im Buch „101 Wunder der natürlichen Heilung“ von Luke Chan).



Was verspricht mir die Ausübung von Zhineng Qigong?

Natürlich kann keine Gesundheitsmethode der Welt uns heilen oder harmonisieren, wenn wir nichts dafür tun. So ist wiederholtes Üben enorm wichtig, um von der heilenden und beruhigenden Wirkung zu profitieren.

Daher wurde Zhineng Qigong aber auch als etwas Einfaches konzipiert. **Nachdem man diese effizienten Übungen an einem Wochenende erlernt hat, ist man in der Lage, diese zu Hause selbständig anzuwenden** (am Anfang noch mit einer CD zur Hilfe). Und schon mit 20 bis 30 Minuten am Tag kann man eine wundersame Wirkung erzielen.

Die Übungen im Zhineng greifen sehr tief bis auf die Ebene des Energiekörpers selbst und lösen so Stück für Stück blockierende und festsitzende Blockaden und Muster auf. Deshalb praktizieren heute Millionen von Menschen diese wunderbare Form, um sich wieder energetisch aufzuladen, in die Ruhe zu kommen, den alltäglichen Stress zu reduzieren, sich von den körperlichen Leiden mehr und mehr zu befreien, oder einfach dadurch die Kreativität und Intelligenz steigern zu lassen.

Zhineng Qigong wirkt sanft, tief und führt den Menschen liebevoll in eine herzbasierte Lebensrichtung. So nehmen wir uns wieder im grossen Ganzen wahr, spüren Frieden und Sanftmut in uns und können vertrauensvoll unseren eigenen Weg erkennen und auch gehen.

Was erlerne ich alles in einem Basiskurs?

An einem Wochenende werden wir drei Formen kennenlernen, die sich in der Praxis als äusserst effektiv und doch einfach gezeigt haben. Es sind die LCUPCD-, die La Chi und die Three-Centers-Merge-Methode.

Die La Chi- Methode

Ist die wohl einfachste Technik überhaupt, die zum Ziel hat, die universelle Lebensenergie zu sammeln. Mit kleinen und sanften Bewegungen der Hände lassen wir alles verbrauchte und uns störende los und nehmen im Gegenzug Kraft, Liebe und pure Gesundheit zu uns.

Lift Chi up Pour Chi down – Methode (LCUPCD)

Gilt als die Basisübung. Sie löst Energieblockaden und verteilt die Energie im Körper neu. Ihr Hauptgedanke dabei ist, verbrauchtes inneres Qi abzugeben und frisches, vitales Qi aufzunehmen. So haben wir niemals ein zu viel an Energie, aber auch nicht ein zu wenig davon und gelangen dadurch als Ganzes wieder in die Harmonie und Gesundheit zurück.

Ausserdem gelangt die universelle Lebenskraft durch diese Übung bis tief in den Zellkern hinein, und harmonisiert, vitalisiert und regeneriert so sämtliche Organe, Muskeln, das Blut, das Nervensystem und die Knochen.

Die Three Centers Merge - Methode

Ist die meditativste Übung im Zhineng Qigong. Sie hilft uns dabei, eine stabile Haltung im Leben zu haben und verbindet uns mit Himmel und Erde. Nebst einer guten Erdung und Stabilität, schenkt sie uns viel Ruhe und steigert enorm die Lebenskraft und Freude in uns.

Brauche ich für Zhineng Qigong bestimmte Vorkenntnisse und muss ich besonders beweglich und sportlich sein?

Nein, für das Erlernen des Zhineng Qigong braucht man weder besondere Vorkenntnisse noch übermässig beweglich zu sein! **Im Gegenteil; ob alt oder jung, krank oder gesund – für alle ist ein leichter Einstieg garantiert.** Denn es wurde ja gerade auch für Menschen konzipiert, die oft schon so geschwächt waren, dass sie mit schwierigen und komplizierten Übungen überfordert gewesen wären.

Zhineng Qigong ist in seiner Art sehr schlicht, aber effektiv und höchst wirksam. Es wird traditionellerweise zwar oft im Stehen praktiziert, kann aber auch genauso gut im Sitzen oder gar Liegen geübt werden – und die Wirkung wird dadurch nicht vermindert.

Egal wo wir stehen, egal wie viel Kraft wir gerade haben und egal ob wir uns schwach oder gesund fühlen – Zhineng Qigong fördert nach und nach einen tiefen Genesungsprozess, bringt Harmonie, Gesundheit und Freude hervor und schenkt tiefstes Vertrauen in sich selbst und in das Leben.