



WAS IST QIGONG

QiGong wird von der Traditionellen Chinesischen Medizin nicht nur als aktive Behandlungsform und Selbstheilungsmethode, sondern auch als das Fach der Lebenswissenschaft und der Selbsterforschung angesehen. Es dient dem Erhalten und Wiederherstellen der körperlichen und geistigen Gesundheit.

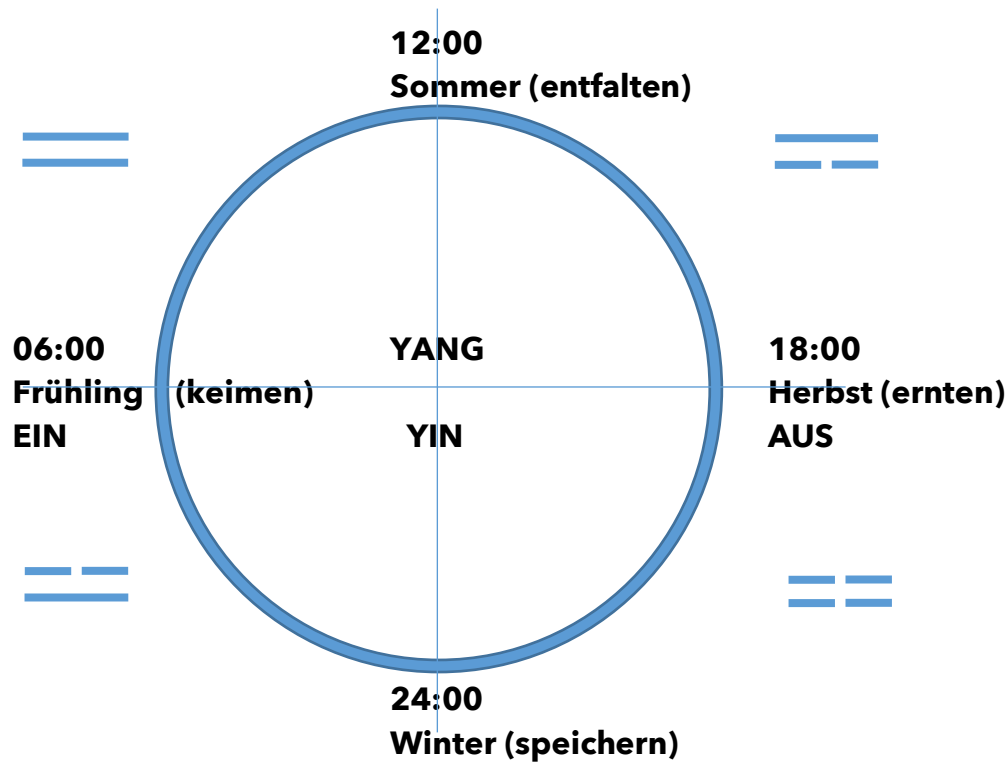
Die elastischen und bewussten Körperbewegungen regen die Meridianpunkte der jeweiligen Systeme an. Die damit verbundene Regulierung des Atems wirkt auf Qi und Blut.

Diese harmonischen und ganzheitlichen Bewegungen mit der gleichzeitigen Regulierung von Geist, Körper und Atem, erzielen wesentliche medizinische Wirkungen:

- Förderung der Gesundheitspflege der inneren Organe und Sinnesorgane.
- Beruhigung des Geistes und Pflege des Gehirns.
- Burnout Prävention. Innere Ruhe pflegen und stabilisieren.
- Anregung der Meridiansysteme und Netzgefäße.
- Harmonisierung der Emotionen.
- Förderung der körperlichen Beweglichkeit und dessen Geschmeidigkeit

Wesentlich für die Ausführung der Übungen ist die sinnliche Anleitung durch eine innerlich zentrierte Haltung.

YIN / YANG - PRINZIP



MERIDIANE

Meridiane sind laut der traditionellen chinesischen Medizin Kanäle, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt. Nach diesen Vorstellungen gibt es zwölf Hauptleitbahnen.

- Die 12 Hauptleitbahnen
- Die 8 ausserordentlichen Leitbahnen (Ji Jing Ba Mai) mit Ren- und Du Mai
- Die 15 Netzgefäße (Luo Mai) / Verbindungsleitbahnen
- Die 12 Sondermeridiane / divergierenden Meridiane (jing bie)
- Die 12 tendinomuskulären Leitbahnen (jing jin) der 12 Hauptmeridiane (Finger und Zehenspitzen)
- Die 12 Hautregionen (pi bu) der 12 Hauptmeridiane

Jeder Meridian ist einem Funktionskreis (Organsystem) zugeordnet. Mithilfe des komplexen sich verwebenden Netzwerkes der Leitbahnen werden Qi und Blut in jeden Teil des Körpers transportiert. Alle Organe, Sinnesorgane und Gewebe werden durch das Qi und Blut, das durch das Leitbahnennetz zirkuliert, genährt, mit Energie versorgt und gewärmt.

Auf den Meridianen liegen die Punkte, die bei Akupunktur mit Nadeln, bei Akupressur mit Fingerdruck behandelt werden.

Verschiedene Meridiantherapien sollen den Patienten beim Gesundbleiben oder -werden helfen. Gesundheit ist nach den Vorstellungen der TCM u. a. verbunden mit einem freien und ausreichenden Fluss des Qi in den Meridianen. Qi regelt die Systeme untereinander.

Wenn z. B. zu wenig Qi fließe, könne schädliches Qi in den Kanal eindringen und das zugehörige Organ (Funktionskreis) schädigen.

Es gibt zwölf Hauptleitbahnen die vertikal, beidseitig und symmetrisch verlaufen. Jede Leitbahn korrespondiert und verbindet sich innerlich mit ihrem Organ (6Yin - Organe, 6 Yang - Organe). Deshalb gibt es sechs Yin- und sechs Yang-Leitbahnen, je drei Yin-Leitbahnen und drei Yang-Leitbahnen am Arm und am Bein, d.h. sechs Leitbahnen pro Extremität. Um den Verlauf der Leitbahnen zu verstehen, ist es hilfreich, anstatt in einer üblichen anatomischen Position sich eine Person stehend mit den Armen am Körper und den Handflächen an den Beinen vorzustellen.

Die Yang-Leitbahnen durchlaufen die äussere Oberfläche des Armes oder des Beines, verlaufen zum Kopf und mit Ausnahme der Magen-Leitbahn zum Rücken.

Die Yin-Leitbahnen verlaufen über die innere Oberfläche der Extremitäten sowie das Abdomen und die Brust.

Die **drei Yin-Leitbahnen der Hand** (Lunge, Perikard und Herz) beginnen auf dem Thorax und verlaufen entlang der inneren Armoberfläche zur Hand.

Die **drei Yang-Leitbahnen der Hand** (Dickdarm, Dreifacherwärmer und Dünndarm) beginnen an der Hand und verlaufen über die äussere Armoberfläche zum Kopf.

Die **drei Yang-Leitbahnen des Fusses** (Magen, Gallenblase und Blase) beginnen am Kopf, in der Region des Auges und ziehen am Körper und entlang der äusseren Oberfläche des Beines zum Fuss.

Die **drei Yin-Leitbahnen des Fusses** (Milz, Leber und Nieren) beginnen am Fuss und verlaufen an der inneren Beinoberfläche zum Thorax.

Der Verlauf jeder der zwölf Leitbahnen beinhaltet einen inneren und äusseren Weg. Der äussere Verlauf entspricht dem üblicherweise auf Akupunkturtafeln dargestellten Weg und ist relativ oberflächlich. Alle Akupunkturpunkte der Leitbahnen liegen auf ihrem äusseren Verlauf. Der innere Verlauf entspricht dem tiefen Weg der Leitbahn, bei dem sie in die Körperhöhlen eindringt.

	BEZEICHNUNG	Punkte	YIN / Yang	EMOTION
1	LUNGE	11	YIN	Trauer
2	DICKDARM	20	YANG	Trauer
3	MAGEN	45	YANG	Sorge
4	MILZ	21	YIN	Sorge
5	HERZ	9	YIN	Freude
6	DÜNNDARM	19	YANG	Freude
7	BLASE	67	YANG	Angst
8	NIERE	27	YIN	Angst
9	HERZKONSTRIKTOR	9	YIN	Freude
10	DREIFACHERWÄRMER	23	YANG	Freude
11	GALLENBLASE	44	YANG	Wut
12	LEBER	14	YIN	Wut
	Du-Sondergefässe	28		
	Ren-Sondergefässe	24		