

Yves Réquena

Qi Gong

**Körperliche Fitness für
glückliche Menschen**

Aus dem Französischen von Andrea Fischer

//////////////////// SILBERSCHNUR //////////////////////



INHALT

7● Einführung

- Test: Yin oder Yang ?
- Finden Sie Ihr persönliches Qi Gong ... 9
- Die Quelle Ihrer Energie? Das Qi! 11
- Yin und Yang in perfekter Harmonie .. 13
- Die Kraft der Energie 14
- Sechs Methoden, um die Lebenskraft
anzuregen 16
- Was ist Qi Gong? 18
- Qi Gong, Yoga und Tai Chi –
worin liegt der Unterschied? 20

23● Qi Gong und Gesundheit

- Zur Vorbeugung 24
- Zur Behandlung 24
- Qi Gong – einige Fallbeispiele 26
- Qi Gong – die Lösung für eine
schnellere Heilung 74

77● Wieder fit und in Form mit Qi Gong

- Mannigfache Wirkungen 78
- Im Einklang mit den Jahreszeiten 78
- Fitness im Lauf der Jahreszeiten 80

93● Qi Gong und Sport

- Eine Entspannungsübung 97

101● Sich entfalten mit Qi Gong ...

- ... mit Ihren Kindern 102
- ... im Berufsleben 105
- ... in der Schule 108

111● Qi Gong und Kreativität

- Qi Gong für Maler und Bildhauer ... 113
- Qi Gong und die Musik 114
- Qi Gong für Gesang und
Schauspielkunst 116
- Qi Gong und Tanz 118

123● Qi Gong ist eine Lebenskunst

- Die Energie eines Baumes einfangen 125
- Gehen Sie in Resonanz mit der Kraft
der Berge 127
- Laden Sie Ihre Batterien mit Hilfe der
Sonnenenergie neu auf 128
- Regenerieren Sie sich mit der
Energie des Mondes 129
- Die Wirkungen 130

133● Das Geheimnis des Glücklichen

- Machen Sie aus Ihrem Leben eine
Lebenskunst! 135
- Praktizieren Sie das Qi Gong
wie eine Kunst im Leben 137

[6] METHODEN, UM DIE



1 [Massagen]

Bei dieser Methode massiert man mit leicht geballten Fäusten und kreisförmigen Bewegungen den Lendenbereich rechts und links der Wirbelsäule in Höhe der Nieren. Anschließend trommelt man mit den Fäusten intensiv auf diesen Bereich.

2 [Akupunktur]

Hier werden Nadeln auf die Organpunkte und Meridianpunkte gesetzt, um Ihre Energie zu stärken.



3 [Moxa]

Ein Akupunkteur kann auch die Technik des "Moxens" benutzen. Hierzu werden die Meridian- und Organpunkte mit einem glühenden Beifußhölzchen erwärmt. Man erzielt das gleiche Ergebnis wie mit den Nadeln. Manchmal wird auch beides kombiniert. Da diese Punkte leicht zu finden sind, kann der Patient sich auch selbst behandeln.



LEBENSKRAFT ANZUREGEN

4 [Ernährung]

Die Lebenskraft unterstützende Lebensmittel sind beispielsweise Muscheln und Schalentiere (Austern, Venusmuscheln, Miesmuscheln, Garnelen und Langusten) oder Keime und Sprossen (Alfalfa, Linsenkeimlinge, Weizenkeime, Sojasprossen).



5 [Phytotherapie]

Eine Ginseng-Kur ist eine traditionelle Methode aus dem alten China, um die Lebenskraft wieder in Fluss zu bringen, jedoch nicht in jedem Alter und zu jeder Jahreszeit. Man kann dazu auch nicht jede Art und Zubereitungsform von Ginseng verwenden ...

6 [Qi Gong]

Dies ist die in China verbreitetste Methode, um die Lebenskraft zu stimulieren. Die Chinesen betrachten sie sogar als das "Kronjuwel ihrer Zivilisation". Bei dieser Art von Gymnastik kombiniert man fließende Bewegungen mit dem Atem, um die Lebenskraft freizusetzen und ihre Zirkulation im ganzen Körper in Fluss zu bringen.



Ihre Übung

Drei Minuten zur "Wiederbelebung" bei körperlicher Erschöpfung: "Kosmische Atmung"

■ **Vorbereitung:** Lassen Sie die Arme locker seitlich am Körper herabhängen. Die Füße stehen parallel, etwa schulterbreit auseinander. Die Knie sind weich und leicht gebeugt. Sie folgen den Bewegungen der Arme.



■ **Einatmen:** Heben Sie die Hände in Brusthöhe. Richten Sie die Handflächen nach oben und lassen Sie die Energie, die Sie von der Erde aufgenommen haben, in Ihren Brustkorb strömen.

■ **Ausatmen:** Stoßen Sie die Hände mit den Handflächen voran nach vorne, wobei Sie die verbrauchte Energie Ihres Körpers in die Unendlichkeit des Raumes schicken.

■ **Einatmen:** Nehmen Sie die kosmische Energie vom Horizont auf und lassen Sie sie in Ihre Brust strömen.

■ **Ausatmen:** Stoßen Sie die Hände nach oben, mit Blick auf den Himmel, und senden Sie die verbrauchte Energie Ihres Körpers in den unendlichen Raum.



■ **Einatmen:** Richten Sie die Handflächen auf den Kopf und ziehen Sie die Hände nach unten bis in Höhe Ihres Brustkorbes. Fangen Sie dabei die reine Energie des Himmels ein, um sie durch Ihr Scheitelchakra in Ihren Körper einströmen zu lassen.

■ **Ausatmen:** Drücken Sie die Hände in Schulterhöhe zur Seite, und schicken Sie die verbrauchte Energie zu Ihrer Rechten und Linken in den unendlichen Raum.



- **Einatmen:** Sammeln Sie auf beiden Seiten reine Energie aus der Unendlichkeit ein.
- **Ausatmen:** Drücken Sie die ganze verbrauchte Energie des Körpers wieder hinab, um sie über die Fußsohlen tief in die Erde zurückzugeben.



■ **EMPFEHLUNG:** Wiederholen Sie diese Übung ganz nach Ihren Bedürfnissen, mindestens jedoch dreimal. Lassen Sie sich Zeit und atmen Sie langsam. Sie können die Augen dabei geschlossen halten, um die Energie intensiver zu spüren.

■ **WIRKUNG:** Diese Übung gleicht einer Energiedusche aus der Natur und dem Kosmos. Sie bringt sehr schnell Erfrischung und lässt ein Gefühl der Reinigung und Klärung entstehen, das jede Spur von Müdigkeit hinwegwischt ... wie von Zauberhand!

■ **WICHTIG:** Achten Sie, sobald Sie die Bewegungen auswendig beherrschen, darauf, wie beim Einatmen die Energie der Erde über Ihre Fußsohlen in den Körper eindringt, und beim Ausatmen die negativen Energien, die Ihren Körper belasten und ermüden, hinweggefegt werden. Beim Einatmen der Energie aus dem unendlichen Raum und dem Himmel verspüren Sie eine sehr subtile Energie, die Sie tief in Ihrem Innern wieder auftankt.

