

# Qigong – die Kraft, die von innen kommt

**D**urch die Schnellebigkeit und Hektik unserer heutigen Alltagswelt kommt die nötige Ruhe für Körper und Geist nur selten noch zum Tragen. Viele Menschen befinden sich auf der Suche nach Möglichkeiten, wie sie Stress und Aggressionen bewältigen und eine „innere Ruhe“ finden können. Doch die „Ruhe des Herzens“ zu finden ist nicht leicht. Die uralte chinesische Kunst Qigong – die wörtlich übersetzt „Pflege der Lebensenergie“ lautet – lehrt, mit der Welt in Einklang zu kommen. Dies geschieht durch die Verbindung von Konzentration, Atemführung und Bewegung und vermittelt den übenden Persönlichkeiten eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Qigong ist neben der Akupunktur ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen

Medizin, nach der die Lebensenergie, auch „Qui“ genannt, in einem System von Leitbahnen im Körper strömt.

## Seelisches Wohlbefinden

Der freie Fluss des „Qui“ ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Qigong-Bewegungen sind geprägt von Ruhe und Harmonie. Sie bewirken eine Entspannung des Körpers, die Vertiefung des Atems und die Beruhigung des Geistes.

Qigong-Übungen sind zumeist sehr einfach, gut erlernbar und können überall, zu jeder Zeit und von Menschen aller Alterstufen praktiziert werden.

Durch einfache meditative Übungen werden Kindern und ►



健康

健康

Erwachsenen Möglichkeiten eröffnet, Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Qigong entspricht dem Bedürfnis des Menschen nach einem allgemeinen Wohlgefühl. Die Freude an den Bewegungen gleicht muskuläre Spannung aus und ermöglicht ein vitales Erleben im Körper. Qigong bietet damit die optimale Lösung Stress positiv entgegenzutreten und wirkt ausgleichend auf das Nervensystem. Klarheit der Gedanken und eine gute Konzentrationsfähigkeit sind Resultate in der Qigong-Praxis.

## Selbstheilungskräfte aktivieren

Der Mensch erlebt sich eingebunden zwischen Himmel und Erde. „Sind die Lebenskräfte in einem Ungleichgewicht, kann der Körper krank werden“, erläutert Dr. Zuzana Sebková-Thaller, Präsidentin der deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG). „Qigong fördert unter ganzheitlichen Aspekten die Gesundheit. Es wirkt prophylaktisch bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten u.a. Rückenbeschwerden, Bluthoch-



# 健康

# 健康

druck, Herzerkrankungen und Rheuma.“ Durch regelmäßiges Praktizieren von Qigong werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und der Mensch bekommt eine echte Chance auf Genesung.

Dr. Zuzana Sebková-Thaller unterrichtet in ganz Europa und hat in Deutschland wesentlich zur Verbreitung und Weiterentwicklung von Qigong beigetragen. Sie ist jedoch nicht nur Qigong-Lehrerin, sondern auch siebenfache Mutter, Kunsthistorikerin und Doktor der Philosophie. Aus Qigong schöpft sie die Kraft für die unterschiedlichsten Aufgaben die sie am Tag zu erledigen hat.

## Geschmeidige Übungen

Die Qigong Übungen werden im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt. Sie werden häufig als sanft, geschmeidig, natürlich und ungezwungen bezeichnet.



## Therapeutisches Qigong

Die Deutsche Qigong Gesellschaft e.V. (DQGG) ist seit 1990 ein gemeinnütziger Verein der Qigong verbreitet, fördert und erforscht. Der Verein bietet auch Kurse an mit therapeutischem Qigong zur Unterstützung der Behandlung von chronischen Krankheiten u.a. Krebs und Multiple Sklerose.

## Kontakt:

Deutsche Qigong Gesellschaft  
e.V.

Guttenbrunnweg 9  
89165 Dietenheim

Tel: 07347 - 34 39  
Fax: 07347 - 92 18 06

[www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de)