



Foto: Wolfgang Gramann privat

Qigong – der Weg

Qigong ist eine Form der Harmonisierung körpereigener Energien zum Wohle des Menschen. Auf Basis der Grundprinzipien

- ∞ Harmonisierung des Körpers
 - ∞ Harmonisierung der Atmung
 - ∞ Harmonisierung des Geistes

führt Qigong zur (Wieder-)Vereinigung von Körper, Geist und Seele, zu mehr Wohlbefinden, zu mehr innerem Ausgleich und zu mehr (Lebens-)Freude durch das Erlernen der Techniken und Übungen des Qigong.

Unterrichtet wird die südliche Schule des Qigong, eine sehr sanfte und Harmonie-orientierte Methode. Gelehrt werden Übungen zur Entwicklung des Fühlens, Denkens und Tuns. Dadurch wird ermöglicht, (wieder) in eine Einheit zu kommen. Es ergibt sich ein Energieausgleich, der körperliche wie auch psychische Befindensstörungen auf den Weg der Besserung bis zur Heilung bringen kann. In diesem Verständnis ist der selbstbestimmte Weg das Ziel zur ganzheitlichen Harmonie in sich selbst.

Kontakt & Information:

Wolfgang Gramann

Dipl. Qigong-Lehrer, CMC,
Dipl. Business Coach,
Personal Coach

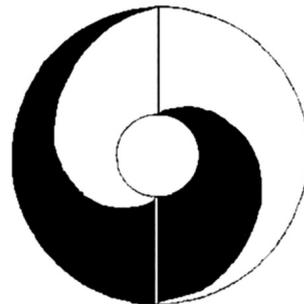
Tel: +43 (0) 680 552 10 20

Mail: wolfgang@gramann.at

Web: www.gramann.at

www.qigonggesellschaft.at

Alle Illustrationen (wenn nicht anders angegeben): Wikimedia Commons



流
行
者
氣

主
宰
者
理

對
待
者
數

Jeder Tag ein guter Tag!

Qigong lernen, üben, praktizieren

Wolfgang Gramann

Dipl. Qigong-Lehrer der
Österreichischen Qigong-
Gesellschaft



來瞿唐先生圓圖

氣功

Was ist Qigong?

Qigong ist eine chinesische Meditations- und Bewegungsform zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele mit einer jahrtausendealten Tradition.

In der chinesischen Sprache bedeutet Qi *Atem, Energie und Fließen*, Gong soviel wie *Arbeit, Fähigkeit* oder *Können*. Deshalb wird im westlichen Sprachgebrauch dabei oft verkürzt von „Energiearbeit“ gesprochen.

氣功

Es geht aber um viel mehr: Ganzheitlich angelegte Atem- und Körperübungen, Bewegungs- und Meditationsübungen sind auf die Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper ausgerichtet. Qigong ist eng mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verbunden. Deren ältestes

überliefertes Werk, die *Fragen und Antworten des Gelben Kaisers zum Inneren* wird auf die Zeit um 200 v. Chr. datiert. Darin finden sich erste schriftliche Hinweise auf Körperübungen zur Erhaltung der Gesundheit.

Die Gesundheit erhalten

Schon um 168 v. Chr. fand man in einem Grab der Han-Dynastie in der chinesischen Provinz Hunan ein Seidentuch, das Menschen in verschiedenen Übungsformen darstellt. Um 200 n. Chr. entwickelte der Arzt Hua Tuo die Methode der gesunden Lebensführung und das *Spiel der Fünf Tiere*. Der Begriff Qigong taucht erstmals im 3. Jh. in einem Werk des Daoisten Xu Xun auf. Gemäß dem TCM-Gedanken, dass es besser sei, Gesundheit zu erhalten, statt Krankheit zu heilen,



wurden im Laufe der Zeit die Übungen häufig verändert und weiterentwickelt. Die chinesische Medizin geht davon aus, dass der Fluss des Qi, seine Qualitäten und seine Veränderungen für das Wohlbefinden oder das Auftreten von Krankheiten verantwortlich sind. Aus diesem Ansatz entwickelten sich auch die Konzepte von Yin und Yang sowie der Fünf Wandlungsphasen.

Bin ich dafür fit genug?

Qigong ist kein Fitness-Programm. Qigong-Übungen wirken nach innen, sie fördern die Achtsamkeit, eine bessere Eigenwahrnehmung und unterstützen, in Gleichgewicht und Bewegung zu kommen. Qigong ist eine Methode der aktiven Selbstübung und Selbstregulierung, die für jedes Alter und jede Kondition geeignet ist.