

QIGONG



Unterricht am Montag

Ort	Schulhaus St. Martin, St. Martinsweg 3, 6210 Sursee, Musikraum
Zeit	Ab Montag, 20. April 2026, 18:00–19:00 Uhr
Themen	Qigong - Grundhaltung, 8 Brokate / Tai Chi
Anmeldung	Book online oder per E-Mail oder telefonisch

Arbeit mit der Lebensenergie

Qi oder *Chi* - gesprochen: "tschi" - bezeichnet in der traditionellen chinesischen Medizin die Lebensenergie. Gong bedeutet Arbeit oder ständiges Üben. Nach der chinesischen Medizin ist nur dann ein Mensch gesund, wenn diese Gegenpole vereinigt sind und die Lebensenergie *Qi* ungehindert durch seinen Körper fließen kann.

Das *Qi*, so die alte chinesische Auffassung, fließt entlang bestimmter Körperlinien, der Meridiane, durch den Körper. Durch Disharmonien zum Beispiel in den Muskeln kann es blockiert werden. Die Übungen des Qigong sollen die Blockaden lösen und das *Qi* wieder harmonisch zum Fließen bringen.

Folgende positive Resultate sind mit dem regelmässigen Ausüben zu erwarten:

- Verbesserung der Lebensqualität
- Abbau von inneren Spannungen und Muskelverspannungen
- Verbessert die Wahrnehmung des Körpers und seiner Empfindungen (Beschwerden)
- Beruhigung des Geistes und mentale Entspannung
- Abbau von Ängsten und psychischen Belastungen
- Bessere Beweglichkeit der Gelenke
- Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule
- Rückenschmerzen bessern sich, weil der Praktizierende eine gesündere Körperhaltung mit aufrechter Wirbelsäule einnimmt.
- Positive Auswirkung auf den Kreislauf dank der geübten tiefen Bauchatmung
- Stärkt den Kreislauf und löst Muskelverspannungen
- Die meditativen Elemente der ruhigen Übungen stabilisieren das vegetative Nervensystem.

Acht Brokate

Eine der bekanntesten Bewegungsabfolgen in Qigong sind die acht Brokatübungen. Sie werden im Einzelnen wie folgt benannt:

1. Übung: Den Himmel stützen
2. Übung: Der Bogenschütze
3. Übung: Den Himmel stützen und die Erde stemmen
4. Übung: Stolz nach hinten blicken, um Altes zurückzulassen
5. Übung: Kopf und Gesäss bewegen, um das Herzfeuer zu vertreiben
6. Übung: Mit beiden Händen die Füsse fassen, um Rücken und Nieren zu stärken
7. Übung: Der Fauststoss, um *Qi* zu vermehren
8. Übung: Die Fersen heben, um sämtliche Krankheiten abzuwenden