

Qi Gong im Dienste der Gesundheit

Qi Gong- das Beste System der Übungen zur Selbstheilung und Langlebigkeit. Praktiziert in China tausende Jahre. Heutzutage existieren einige Kliniken in China wo sie ihre Patienten, neben TCM auch mit dem System Qi Gong heilen.

Was ist Qi Gong

Mächtiges System der Heilung der der Traditionellen Chinesischen Medizin angehört. Qi Gong Übungen sind Kunst der Anwendung der entsprechenden Bewegungen des Körpers, Techniken des Atmens und der Medizin, somit die Bereinigung und Stärkung der inneren Organe.

Verbesserung der Zirkulation des inneren Qi Energie um die Körperlichen Organe, Anregung der Mensch Mechanismen zur Selbst Heilung.

Wie Qi Gong heilt

Qi Gong Energie Stellt die Vitale Lebens-Energie dar, welche ungestört fliesen sollte durch den Organismus. Es besteht aus zwei Flüssen, diese beinhaltet jeweils zwei Gruppen der Organe: Yin und Yang.

Damit der Mensch Gesund sei, Qi Energie sollte ungestört fliesen durch alle Meridiane der Endokrinen Drüsen (Hypophyse, Epiphyse, Schutz Drüse, Thymus, Pankreas, Nebennieren Drüsen, und Pol Drüsen), die das Rad des Lebens im Menschlichen Organismus darstellen.

System der Übungen

Einfache Bewegungen des Körpers im Einklang der Atmung, beruhigte Gedanken, angewendete macht der Visualisation während der Übung. Alle Bewegungen sind leicht erlernbar und sind angenehm für alle Menschen, so auch für ältere Personen.

Die Übungen können unterschiedlicher reinfoolge angewendet werden, und Angabe ist es jede Übung mindestens eine Minute durchzuführen.

Wenn eine Person die Techniken der Übungen Qi Gong absolut beherrscht, kann sie/er es überall und jeder Zeit praktizieren.

In China existieren Kliniken der TMC, wo sie das Qi Gong 5.Mal am Tag praktizieren um die Heilung des Patienten zu fördern.

Wie fühlt sich eine Person währen der Übung

Während der Qi Gong Übung, spürt die Person einen starke Pulsation des Blutes im Körper. Nach den ersten 2.Minuten der Körperbewegungen, wird eine Wärme verspürt die ein Zeichen des fliesen der Qi Energie ist. Während der Übung ist der Körper völlig entspannt, das Blut fängt an in die Bereiche die längere Zeit blockiert sind, zu fliesen.

Menschen benutzen 60% des Zirkulation Systems, nach der Übung wird dieses erhöht.

Zustände in welchen dieses hilft

Asthma, Diabetes, Probleme mit dem Herzen, Syndrom der Nervosität der Gedärme, Migräne, Muskulatur Skelet schmerzen, erhöhter Blutdruck.

Sehr gute Einwirkung des Qi Gong, auf die Nerven System. Der Weg der Energie durch das Nerven System und das im Einklang mit der Atmung, führt zur Verjüngung.

Nutzen von Qi Gong

Erhöhter Zustand der Seligkeit, erhöhte Gesundheit und Widerstands Fähigkeit gegen die Pathogenen Wirkungen, Leichtere Toleranz auf Stress, verbesserte Mentale Klarheit, verbesserter Metabolismus, Sexuale wünsche, Wasseranteil im Körper, geistige Entwicklung, allgemeine innere Zufriedenheit, Verjüngung und Langlebigkeit.

Mit den Übungen Qi Gong, werden tägliche Anspannungen des Körpers gereinigt, von:

Leber – Wut

Lunge – Trauer

Milz – Sorge

Nieren – Angst

Gallenblase – Wut die die wichtigste Blockade der Bewegung der Energie in bestimmten Organ darstellt.

Anhand des Systems der 5. Elemente, die Darstellung eines Organs das oben Aufgeführt wurde, gibt es spezifische Übungen Qi Gong, die jedes Element Aktiviert nach jedem Organ.

Wichtig:

- Übungen jeden Morgen machen
- Dauer 15-20 Minuten

Nada Uzunovic

Domblick 61

53639 Königswinter

nada@uzunovic.org