



Qi Gong

Bewegte Ruhe – Ruhige Bewegung

Qi Gong ist weit über 4000 Jahre alt, tief verwurzelt mit der medizinischen Tradition Chinas und bedeutet «stete/übende Arbeit am Qi». Diese Übungsform basiert auf dem System der Meridiane, mit dem darin fließenden Qi (Energie) und dient der Fähigkeit mit Qi umzugehen und es im Sinne eines langen und gesunden Lebens zu nutzen.

In der Clinica Curativa gehört Qi Gong zu den Bewegungs- und Entspannungstherapien, in welche die Patientinnen und Patienten während ihres Aufenthalts eingeführt werden.

Die Übungen des Qi Gong unterstützen die Praktizierenden darin, die Sinne zu schärfen und zu sensibilisieren, den Fluss der Energie besser wahrzunehmen und diesen zu beleben. Die Bewegungen sind direkt auf die Meridiane bezogen und zielen auf die Beruhigung, Ordnung und Belebung des Qi-Flusses. Grundlegend sind die aufrechte Haltung, die langsame, fließende Bewegung und die ruhige Atmung.

Durch die natürliche Energiebewegung im Herbst fallen Blätter, es heisst Abschied nehmen und der Energiefluss konzentriert sich auf das Innerste. Eine solche Energiekonzentration wird im Menschen dem Funktionskreis Lunge/Dickdarm zugeordnet.

Die folgende Übung aktiviert den Qi-Fluss in den Körperbereichen dieser beiden Meridiane und unterstützt bei Beschwerden, die mit ihnen in Verbindung gebracht werden. Beispielsweise Atemwegsbeschwerden, Dickdarmerkrankungen, allgemeine Störungen der Schleimhautsysteme, Hautprobleme, gestörter Tag-/Nachtrhythmus, Atemnot, Völlegefühl im Brustkorb, Schmerzen im Unterarm, in Schultern und oberem Rücken, geschwollene oder schmerzhaftes Mund- und Rachenhöhle und Mandelentzündung.

Übung für Lunge- und Dickdarm-Meridian

Bewegung und Atmung:

- Die Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand. Die Arme liegen seitlich am Körper.
- Mit der **Einatmung** heben sich die Arme waagrecht zur Seite, die Handflächen zeigen nach unten. Die Arme gehen weiter bis über den Kopf, sie bilden einen offenen Kreis, die Handflächen schauen nach vorne und oben.
- Mit der **Ausatmung** sinken die Arme bis vor den Unterbauch, die Handflächen zeigen nach oben und die Fingerspitzen zueinander. Dabei leicht in die Knie gehen.

Meridianatmung mit „Qi-Vorstellung“:

- Mit der Einatmung wird der Atem in der Vorstellung von den Zeigefingern entlang der Armaussenseiten und über die Schultern bis zur Lunge gelenkt.
- Mit der Ausatmung wird der Atem in der Vorstellung von der Lunge über die Schultern und entlang der Arminnenseiten und bis zu den Daumen gelenkt.



CLINICA CURATIVA

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA
GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN