Quigong – eine Heilmethode:

eine Art des Qigong, nämlich das Guolin Qi Gong:
Das sog. „Krebs- Qigong", Guolin Qi Gong ist besonders gut für Krebspatienten geeignet. Doch letztendlich muss jeder für sich herausfinden, welches Qigong für ihn am besten ist. Entscheidend für den Erfolg ist, neben regelmäßigem Üben, die Qualität des Lehrers. Grundsätzlich gilt, dass man nach 6 bis 8 Wochen fortlaufender Kurse eine entsprechende Wirkung im Sinne einer verbesserten Durchblutung und einer Steigerung des Wohlbefindens spüren sollte. Richtig und regelmäßig ausgeführt, geben die Übungen dem Körper die Möglichkeit, von selbst wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Und das funktioniert – ohne Medikamente.[1]

Qigong:
Die Gesundheitsregulation durch die Basisübungen wirkt auch unabhängig vom spirituellen Qi-Gefühl, allerdings gehört zur richtigen Technik die sog. „Qi-Führung", das Leiten und Sammeln des Qi im Körper. Es ist also wichtig, sich das Qi-Gefühl, auch wenn man nicht daran glaubt, zunächst einmal vorzustellen – später spürt man es dann auch. Ohne die Vorstellung von „Qi" bleiben die Übungen nur Gymnastik. Die wirkt zwar auch ein bißchen, aber eben nicht ganzheitlich. Die langsamen, entspannten Bewegungen führen zu einer allgemeinen muskulären Entspannung.[2]

Qigong:
Qigong wirkt auch Haltungsschäden entgegen – wissenschaftliche Studien zeigen etwa, dass die im Qigong empfohlene Kopfhaltung eine optimale Gehirndurchblutung gewährleistet..[3]

Qigong:
Die langsamen, entspannten Bewegungen fördern den Lymphfluss.[4]

eine Art des Quigong, nämlich das Chan Quigong:
Das Chan Mi Quigong ist besonders gut für Rückenprobleme geeignet. Doch letztendlich muss jeder für sich herausfinden, welches Quigong für ihn am besten ist. Entscheidend für den Erfolg ist, neben regelmäßigem Üben, die Qualität des Lehrers. Grundsätzlich gilt, dass man nach 6 bis 8 Wochen fortlaufender Kurse eine entsprechende Wirkung im Sinne einer verbesserten Durchblutung und einer Steigerung des Wohlbefindens spüren sollte. Richtig und regelmäßig ausgeführt, geben die Übungen dem Körper die Möglichkeit, von selbst wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Und das funktioniert – ohne Medikamente.[5]

Bücher und Links:
www.qigong-gesellschaft.de
Die Seite bietet neben Informationen zum Thema auch eine Suchfunktion nach anerkannten Qigong-Kursleitrern oder Qigong-Lehrern, die die 2 bzw. 4jährige Qigong-Ausbildung der DQGG durchlaufen oder eine mindestens gleichwertige Ausbildung nachgewiesen haben.
www.taiqiu.de
Hier finden sich Kurzinformationen zur Theorie von Taijiquan. Videos einzelner Bewegungsabläufe und Musik machen die Übungen anschaulich.
www.tai-chi-qigong.org
Webseite vom „Deutschen Taichi-Bund – Dachverband für Tai Chi & Qigong e.V." mit Lehrer-Datenbank und Informationen über die Finanzierung von Qigong-Kursen durch Krankenkassen oder im Rahmen eines Bildungsurlaubs.
Bücher:
Po Minar, Christopher: Der Weg des Meisters Das Geheimnis des Qigong und der Traditionell Chinesischen Medizin, Südwest-Verlag, 2009

[1] Jiang, Monika: „Der Mensch ist selbst das beste Heilmittel", in: „Schrot & Korn, S. 42
[2] Jiang, Monika C.: „Der Mensch ist das beste Heilmittel", in: Schrot & Korn, Juni 2009, S. 42
[3] Jiang, Monika C.: „Der Mensch ist das beste Heilmittel", in: Schrot & Korn, Juni 2009, S. 42
[4] Jiang, Monika C.: „Der Mensch ist das beste Heilmittel", in: Schrot & Korn, Juni 2009, S. 42
[5] Jiang, Monika: „Der Mensch ist selbst das beste Heilmittel", in: „Schrot & Korn, S. 42

Jiang, Monika: Chan Mi Gong – Durch einen gestärkten Rücken zu innerer Harmonie. Haug-Verlag, 2006, 172 Seiten,
Weizhong, Sun: Das große Qi-Gong-Basisbuch mit CD – Erleben Sie die Kraft sanfter Bewegungen. Knaur-Verlag 2007