

beiden ist aber gleichzeitig der andere, symbolisiert durch den Punkt, enthalten.

Yin bedeutet ursprünglich die nördliche Seite des Berges, **Yang** die südliche. Es werden dadurch aber grundsätzlich alle Polaritäten dieser Erde bezeichnet:

Frau - **Mann**
Erde - **Himmel**
Wasser - **Feuer**
Nacht - **Tag**
Ruhe - **Bewegung**
Kälte - **Hitze**
Entspannung - **Spannung** usw.

Nach chinesischer Vorstellung ist ein Mensch dann gesund, wenn ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Yin und Yang z. B. zwischen Ruhe und Bewegung oder zwischen Entspannung und Spannung besteht.

Die Übungen des Qi Gong setzen einen Prozess in Gang, der das fließende Gleichgewicht zwischen Yin und Yang wieder herstellt und anhaltend stabilisiert!

Kontakt und Information:

Manfred Focke
Am Speckenrain 21
97795 Schondra

Tel.: 09747/9304180 Fax 09747/9304181

eMail: to_san_reiki@yahoo.de

Web: www.to-san.de + www.reiki-hamm.de



Manfred Focke

1. Vorsitzender des:

« DEUTSCHER REIKI BUND e.V. »

Meister/-Lehrer für:

Reiki (die fernöstliche spirituelle Heilmethode)

Taekwon Do, Selbstverteidigung und viele weitere Kampfsportarten

Schamanismus (die viele tausend Jahre alte Huna-Philosophie)

Hinzu kommen jahrzehntelange eigene Erfahrungen und als Kursleiter für:

Energie(Chi-Ki-)Training unterschiedlicher Stile

Meditation, Konzentrationstraining

Fitnessstraining (moderne Trainingsmethoden unterschiedlichster Art)

Ernährungsberatung

Mentaltraining

« DEUTSCHER REIKI BUND e.V. »

Web : www.deutscherreikibund.de



Deutscher Reiki Bund e. V.



- Universelle Lebensenergie -

**..... Dein Weg zur
Spiritualität und
Gesundheit**

- Qi Gong – Info -

Qi Gong

Qi Gong hat eine über 4000 Jahre alte Tradition und ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- Bewegungs- und Konzentrationsübungen und meditative Übungen der inneren Stille.

Elemente der traditionellen chinesischen Medizin, des Buddhismus, des Daoismus, des Konfuzianismus und der Überlieferung der Vokswisheit fließen in dieser Heilmethode zusammen.

Im Laufe der Jahrtausende entwickelten sich zahlreiche Stile und Formen des Qi Gong, die oft geheim gehalten aber von Generation zu Generation weiter gegeben wurden. Alle Stilrichtungen haben eine Gemeinsamkeit. Immer stehen die Harmonisierung von Körper, Seele und Geist und der freie Fluss von Chi im Mittelpunkt.

Der Atem verbindet sich mit dem Geist und macht ihn klar. Unser Inneres verschmilzt mit dem kosmischen Ganzen. Durch die harmonischen Bewegungen in konzentrierter Ruhe entdecken wir verborgene Energiequellen in uns; aktivieren und pflegen sie.

Die einfachen, leicht zu erlernenden Übungen sind nach der chinesischen Überlieferung der Quell ewiger Jugend. Sie setzen einen Prozess in Gang, der eine lang anhaltende Harmonie von Körper, Geist und Seele bewirkt, damit das Chi unsere Lebensenergie frei und ungehindert in

unserem Körper fließen kann und die Kräfte der Selbstheilung in uns aktiviert werden.

Wie wirkt Qi Gong?

Einige Grundlagen der traditionellen, chinesischen Medizin helfen da weiter.

Chi bedeutet in China (= Ki in Japan, Gi in Korea u. m.) so viel wie Lebensenergie. In der chinesischen Philosophie und Medizin wird es als die bewegende und vitale Kraft des Körpers und der ganzen Welt gesehen. Chi ist die Urkraft allen Lebens, eine Kraft, die alles durchdringt, den Kosmos, jedes Tier, jede Pflanze und natürlich auch den Menschen.

Gong bedeutet so viel, wie beharrliches Üben. Es geht also um die ausdauernde Arbeit an der Lebenskraft, darum sie zu mehren, zu pflegen und zu kultivieren.

In Jahrtausenden fand man in China durch Beobachtungen und Erfahrungen heraus, dass es neben den bekannten Leitbahnen des Körpers, wie Venen, Arterien, Lymphe und Nerven auch noch die Leitbahnen für das Chi gibt. Diese heißen Meridiane und bilden ein vernetztes, komplexes Energiesystem, das den ganzen Körper und alle Organe durchdringt und sich bis in die kleinsten Teile gegenseitig beeinflusst.

Fließt das Chi ungehindert, ist der Mensch gesund. Ist ein Meridian blockiert, so kommt es in ihm und dem dazu gehörigen Organ zu einer Unterversorgung mit Chi und es entsteht langsam eine Krankheit. Durch den jahrtausende alten Erfahrungsschatz der traditionellen chinesischen Medizin ist es

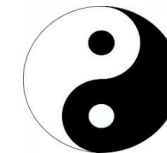
möglich, Störungen im Chifluss frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Krankheiten können dadurch gestoppt und schon im Keim erstickt werden.

Qi Gong ist ein fester Bestandteil der trad. chinesischen Medizin; denn das Ziel der Chi Gong Übungen ist es, das Chi im Körper frei und kräftig fließen zu lassen.

In der Akupunktur und Akupressur wird der Chifluss auf den Leitbahnen an Akupunkturpunkten, die zu entsprechenden Organen gehören, durch Nadeln bzw. leichten Druck beeinflusst.

Beim Qi Gong werden diese Punkte durch die fein aufeinander abgestimmten Bewegungen, die Konzentration und den Atem angeregt und das Chi zu Fließen gebracht.

Zum besseren Verständnis der chinesischen Kultur und die Wirkungsweise des Qi Gong hier noch einige wichtige Informationen über die beiden polaren Kräfte Yin und Yang.



Das Yin – Yang – Zeichen ist das Symbol für zwei polare Kräfte, die die Welt prägen, sich ständig gegenseitig durchdringen und für Ausgleich und Wandel im Leben sorgen.

Der helle Teil symbolisiert Yang (männlich) und der dunkle Yin (weiblich). In jedem der