

## Qi Gong

Neben Akupunktur und Kräuterheilkunde ist Qi Gong seit mehreren tausend Jahren das 3. Standbein der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Da hier nicht von außen auf den Körper eingewirkt wird, um die Gesundheit zu erhalten, bzw. sie zu verbessern, kommt dem Qi Gong der höchste Stellenwert zu. Mit sanften Bewegungsübungen sorgt der Mensch selbst für die Erhaltung und die Verbesserung seiner Gesundheit. Qi Gong, das sind Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen. Sie wirken ganzheitlich, unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers und steigern die Lebensenergie.

# 回 春 功

## Hui Chun Gong

Mehr als 800 Jahre alt ist diese besondere Schule des Qi Gong, deren Name „Rückkehr des Frühlings“ bedeutet, gemeint ist der Frühling des Lebens, die Jugend.

Bis in die 1980-er Jahre hinein wurde der Schatz dieser Übungen als Geheimwissen ausschließlich in daoistischen Klöstern der Hua Shan Tradition in mündlicher Überlieferung weiter gereicht. Einzig die Kaiserfamilie wurde in diesen „verjüngenden Übungen“ unterrichtet.

Da medizinische Spezialisten von der hohen Wirksamkeit für die Gesundheit überzeugt sind, begann man in den 80-er Jahren des vergangenen Jahrhunderts damit, die Übungen in China zu veröffentlichen. Inzwischen können auch wir in Europa von diesen äußerst effektiven Übungen profitieren.

Hui Chun Gong besteht aus einer leicht zu erlernenden, überschaubaren Abfolge von langsam ausgeführten Bewegungen. Sie bewirken die Anregung der Blutzirkulation und des Stoffwechsels sowie die Stärkung der hormonellen Kraft.

Bereits 10-20 Minuten täglichen Übens führen zu erstaunlichen Verbesserungen von Wohlbefinden und Beweglichkeit.

## Hui Chun Gong – Die Übungen

### Stehende Form

1. Von 6 Richtungen zum Mittelpunkt kommen
2. Fröhlich die Jugend imaginieren
3. Qi harmonisch leiten
4. Altes ausatmen, Frisches einatmen (der Karpfen springt)
5. Der Drachen schwimmt
6. Der Vogel Rok im Flug
7. Goldenes Kind macht den Körper weich
8. Der Frosch schwimmt
9. Der Phönix breitet die Flügel aus
10. Die Katze springt
11. Der Kranich streckt die Beine aus
12. Der Hirsch schwingt den Schwanz
13. Die Schildkröte zieht den Kopf ein
14. Drei Sterne leuchten
15. Die 8 Unsterblichen feiern den Geburtstag der Königin Wang Mu
16. Magu schenkt Pfirsiche
17. Himmelsyang aufnehmen
18. Erdenyin aufnehmen
19. Die Unsterbliche kommt auf die Erde
20. Yin und Yang harmonisieren (die acht Diagramme)
21. Konzentration im Unterdantian halten
22. Nieren wärmen und Essenz schützen
23. Qi ernähren
24. Shen ernähren mit Yinyang-Zeichen
25. Die Jugendfrische des Gesichts wiederbeleben

## Sitzende Form

1. Kreise 1
2. Kreise 2
3. Kreise 3
4. Die Erde richtet sich nach dem Himmel
5. Der Mensch richtet sich nach der Erde
6. Dao richtet sich nach der Natur