

# Was ist Qigong?

Qigong gehört zur ganzheitlichen Lebenspflege der chinesischen Medizin. Es wird dabei die Lebensenergie Qi harmonisiert und gestärkt. Dazu gehören sanft ausgeführte Bewegungsübungen, Meditation, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Selbstmassage.

Durch das regelmässige Praktizieren von Qigong arbeitest du daran, die Verteilung und den Fluss des Qi zu regulieren. So verbesserst du deine Gesundheit, indem Geist, Körper und Seele ins Gleichgewicht gebracht werden.



绍帆中心  
**Shaofan Zentrum**

St. Jakobstrasse 89  
9000 St. Gallen

☎ +41 71 223 66 20

📧 chinawushu.ch

✉ sekretariat@chinawushu.ch

# Qigong

Neue  
Kurse ab  
Herbst  
2022

Die ganzheitliche Lebenspflege  
für deine Gesundheit.

chinawushu.ch

Qigong

## Wudang Qigong

### Das Qigong der Wudang Berge

Der Wudang Shan die Wurzel des Daoismus. Über Generationen hinweg wurde das Wudang Qigong bis zu Meister Fei Yin Tao gelehrt. Von seinem Sohn, Meister Fei Yu Liang wurde diese Form nun Meister Shaofan Zhu überliefert.

Sie besteht aus 18 in sich abgeschlossenen Übungen mit fließenden Übergängen zwischen den einzelnen Bewegungen. Beginnend mit symmetrischen Bewegungen in Armen und Beinen, werden diese nach und nach mit Gewichtsverlagerungen und leichten Drehungen erweitert.

Als Praktizierender kommst du schnell in eine ruhige und gelassene Stimmung und es entsteht ein gleichmässiger, sich im ganzen Körper ausbreitender Qi-Fluss.

**Ausprobieren?** Am 25.10.22 und 1.11.22 kannst du unverbindlich reinschnuppern.

**Es gibt nur eine Bedingung:** Du musst zuerst das *Emei Shen Zhang Gong* erlernen oder bereits praktizieren.

Kurse: Jeden Dienstag von 18–19 Uhr  
beginnend ab 8.11.22

Qigong

## Shi Er Duan Jin

### Das sitzende Qigong

Diese Form des Qigong legt Wert auf die Bewegungen des Nackens, der Schultern, der Taille und der Beine – alles im Sitzen. Dies schont deinen Energiehaushalt und bietet krankheitsvorbeugende, körperbildende und lebensverlängernde Effekte.

Das Gesundheits-Qigong zeichnet sich durch die Koordination von Geist und Form, die Kombination von Bewegung und Atmung, den Wechsel von Bewegung und Stille, die gleichzeitige Kultivierung von Form und Geist sowie die Betonung von Dehnung und Massage aus. Es ist für Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen geeignet. Langfristiges Üben trägt dazu bei, die Flexibilität der Blutgefäße zu verbessern, das Risiko von Atherosklerose zu verringern, sowie die Herz- und Lungenfunktion zu verbessern.

**Ausprobieren?** Am 26.10.22 und 2.11.22 kannst du unverbindlich reinschnuppern.

Kurse: Jeden Mittwoch von 18–19 Uhr  
beginnend ab 9.11.22

Qigong

## Emei Shen Zhang Gong

### Das Dehnungs-Qigong – die Basis

Das Dehnungs-Qigong basiert auf den Grundsätzen der Theorie von Körper, Qi und Geist und ist die grundlegende Basis für weitere Formen. Mit Körperbewegungen und Atmungsübungen wird das Qi harmonisiert. Durch die innere Betrachtung und Zentrierung wird der Geist (Shen) kultiviert.

Durch das Strecken und Dehnen beim Shen Zhang Gong kann der Körper geweckt und wahre Entspannung erfahren werden. Ausserdem wird die Zirkulation des wahren Qi wahrgenommen und die innere Landschaft des Körpers erkannt sowie die wahre Bedeutung der Gesamtheit der Gesundheitspflege erfahren – die Einheit zwischen Körper und Geist.

**Ausprobieren?** Am 27.10.22 und 3.11.22 kannst du unverbindlich reinschnuppern.

Kurse: Jeden Donnerstag von 18–19 Uhr  
beginnend ab 3.11.22