

Chi Kung

CHI-KUNG ist ein vitaler Teilbereich in der chinesischen Heilkundetradition und bedeutet: Die Entwicklung und Kultivierung der Lebensenergie "Chi".

Die Basis bilden Übungen aus dem Zhan Zhuang ("Stehen wie ein Baum"), die im Stillen Stehen die internen Energien von Körper und Geist wahrzunehmen trainieren. Es schafft auf aussergewöhnlich effektive Art Energie, anstatt sie aufzubreuchen und zu erschöpfen.

Zhan Zhuang Chi Kung wird in stehenden, sorgfältig ausbalancierten Positionen geübt, die den Fluss der Chi Energie anregen und innere Kraft aufbauen. Wenn man einmal erfahren hat, den ganzen Körper als eine einzige Einheit zu bewegen und reagieren zu lassen, wird selbst die kleinste Ausrichtung einer Position zu einem kraftvollen Ausdruck der Energie des ganzen



Das Zhan Zhuang System basiert auf einer einzigartigen Verschmelzung von Anspannung und Entspannung, die den ganzen Organismus stimuliert, reinigt und innerlich massiert. Achtsam regen Sie ihre körperliche Kraft an, gleichermaßen zentrieren Sie ihren Geist. Körper-Atem-Geist helfen einander. Das verbindet Sie mit ihrer inneren Struktur; Sie verbessern ihre Fähigkeit, angemessen und natürlich auf Stress reagieren zu können. Chi Kung erhöht damit auch im Alltag ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit. Dies geschieht auf ganz natürliche Weise, ohne dass Sie dabei gegen sich selbst ankämpfen müssen. Gesundheits (Chi-)Übung, Meditation und Kampfkünste vereinen sich in dieser Disziplin.

*"Das Gewöhnlichste ist das Ungewöhnlichste."
Meister Wang Xianzhai*

Lebensenergie Chi fließt dahin, wo ihr Bewusstsein ist.

So öffnet Chi Kung das Verstehen für den eigenen Körper und lässt Sie die Kräfte in ihnen und um sie besser nutzen.

Die natürliche Einheit von Stabilität und Leichtigkeit wird zur tragenden Ruhe, die auch die Bewegung miteinschließt.

Durch regelmässiges Üben wird Chi Kung integrierbar in den Alltag und verbessert so die Vitalität bzw. erhält die Gesundheit.

Ältere bleiben durch Chi Kung in Kontakt mit ihren jugendlichen Kräften, junge Menschen lernen ihre Kraft zu beherrschen und ihr eine Richtung zu geben.

Es ist die Kunst, die Batterien wieder aufzuladen.

Im ruhigen Verweilen trainieren Sie ihre Kraft zur Entspannung.

Ihre Entwicklung setzt da an, wo Sie stehen.

