

Gabi Fischer Lind zum zweiten Mal in unserem Dojo in Cottbus

Auch in diesem Jahr hatten wir das Glück, dass Frau Gabi Fischer Lind das Dojo besuchte und uns weitere Einblicke ins Qi Gong gegeben hat. Gabi Lind ist Qi Gong Meisterin im Budo Studien Kreis. (www.budostudienkreis.de)



Aber was ist eigentlich Qi Gong?

Qi ist der chinesische Begriff für **Lebensenergie**. In der chinesischen Medizin gilt Qi als die belebende Kraft, die alle Lebewesen durchströmt. Ein gesunder Mensch hat mehr Qi als ein Kranker. Jedoch verbindet sich mit Gesundheit mehr als nur eine Fülle an Qi. Gesundheit bedeutet, dass das Qi in unserem Körper rein, nicht verschmutzt und

trübe ist, ungehindert fließen kann und nicht blockiert wird oder stagniert. Selbst die Erde besitzt Qi und sie verändert sich andauernd, sie atmet und lebt durch Qi. Wir Menschen sind ein Teil der Natur und erleben das Qi wie alle anderen Wesen dieser Erde. Qi fließt und bedingt Gesundheit oder Qi fließt nicht und erzeugt Disharmonie.

Gong bedeutet **Arbeit** bzw. **Erfolg durch Ausdauer und Übung**.

Qi Gong bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie oder Kultivierung der Lebensenergie!

Wir lernen den Fluss und die Verteilung des Qi in unseren Körper zu kontrollieren, um unsere Gesundheit zu stärken und um zu einer ausgewogeneren Beziehung zwischen unserem Geist und unserem Körper zu gelangen.

Qi Gong versteht sich als ganzheitliches System mit Selbstheilungstechniken und Meditation. Es umfasst gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage und Atemtechniken.



Durch Bewegung werden Energieblockaden, z.B. verspannte Muskulatur gelöst, um Energie (Qi) zirkulieren zu lassen. Gesundheit entsteht durch Harmonie der inneren „Dingen“, der mentalen Ebene und dem äußeren Bereich, der physischen Ebene. Jeder kann Qi Gong üben und erlernen! Die Kultivierung der Lebensenergie ist keine Technik, sondern eine Einstellung in den gesamten Prozessen des täglichen Lebens.

Wir bedanken uns recht herzlich, dass Frau Gabi Fischer Lind diese Reise von Bensheim (nähe Frankfurt/Main) auf sich genommen hat.

Melanie Sanderhoff (7.kyu im Karate und Ausbildung zur Physiotherapeutin)
Schülerin im Zen Karate Cottbus e.V.