

Was bewirkt Zhineng Qigong?

Zhineng Qigong wirkt ganzheitlich auf Körper-, Geist- und Seelenebene. Positive Effekte sind:

- Stärkung des Immunsystems und der Vitalität
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Entspannung und Wohlbefinden
- Erhaltung der Gelenk- und Jugendlichkeit
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Schlafqualität
- Harmonisierung des gesamten Organismus und Energieflusses
- Abbau von Stress und Müdigkeit
- Anregung von Kreativität und Intuition
- Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls
- Schulung von Achtsamkeit und Bewusstheit



Wer kann Zhineng Qigong praktizieren?

Jede/r jeden Alters kann Zhineng Qigong praktizieren, auch kranke Menschen. Wenn der Körper gar nicht oder eingeschränkt beweglich ist, kann es auch im Sitzen oder Liegen ausgeübt werden. Die einzige Einschränkung besteht bei Menschen mit schweren psychischen Störungen.

Entspannung

Ist durch Zhineng Qigong Heilung möglich?

Mangelt es dem Menschen an Qi oder ist der Körper nicht durchlässig, kann er krank werden. Das Geheimnis für physische und emotionale Gesundheit und ein langes Leben liegt darin, die Balance zu finden und den freien Fluss von Qi zu fördern.



Durch regelmäßiges Praktizieren von Zhineng Qigong kann Qi wieder frei und ausbalanciert fließen. Die Übungen helfen uns, gesund zu bleiben, Heilungsprozesse in Gang zu setzen sowie Kraft, Energie und Ruhe zu tanken. Persönliche Erfahrungsberichte und wissenschaftliche Studien bestätigen die Wirksamkeit. Darüber hinaus wird Qi bewusst zu Heilzwecken eingesetzt und auch in einem starken Qi-Feld kann Heilung erfolgen.

Zhineng Qigong wird auf der ganzen Welt von Millionen Menschen praktiziert und findet als ganzheitliche Heilmethode zunehmend wissenschaftliche Beachtung, Anerkennung und Anwendung im klinischen Bereich.

Bekannt wurde Zhineng Qigong durch die hohe Effizienz, durch Heilungserfolge und wesentliche Verbesserungen bei Krebs, Allergien, Burnout, Migräne, Diabetes, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Depression, Multiple Sklerose, Alzheimer, Parkinson sowie weiteren psychosomatischen, neurologischen und chronischen Erkrankungen und in der Schmerztherapie.

Lebenskraft

Der Zhineng Qigong Deutschland Verein

Der gemeinnützige Verein ist eine Plattform für alle Praktizierenden, Zhineng Qigong-Lehrer und Interessenten. Wir wollen unsere Kräfte bündeln, um diese besondere Qigong-Form zu fördern.



Auf unserer Webseite findet ihr viele Informationen über unseren Verein, Zhineng Qigong, Links und Aktuelles zu Seminaren, Kursen, Lehrern und Ausbildungsmöglichkeiten. Wir freuen uns auch über neue Mitglieder und alle, die sich engagieren wollen.



Email: info@zhinengqigong-deutschland-ev.de
Forum: forum.zhinengqigong-deutschland-ev.de
Website: www.zhinengqigong-deutschland-ev.de
Telefon: 06691-24735

Harmonie



Ganzheitlich gesund
mit

Zhineng
Qigong



Was ist Zhineng Qigong?

Qigong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Beim Zhineng Qigong vereinen sich Methoden der TCM mit schulmedizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie der alten Weisheit der Selbstheilung durch Bewegung, Meditation, Bewusstsein und Visualisierung.

Zhineng Qigong ist **eine medizinische Qigong-Form und eine ganzheitliche Selbstheilungsmethode**. Übersetzt heißt es das „Intelligente Kultivieren der Lebensenergie“.

Mit einfachen, fließenden und achtsamen Bewegungen wird das Qi in den Körper gebracht und dort gespeichert. Zhineng Qigong ist wie eine **Energie-Tankstelle**, die uns zu Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude verhilft. Heilung kann natürlich geschehen.



Zhineng Qigong ist eine offene Qigong-Form, d.h. im Gegensatz zu anderen Qigong-Arten wird bewusst mit dem Qi im außen - der universellen Lebensenergie - gearbeitet. Der große Vorteil dieser offenen Form ist, dass sich sehr schnell intensive Wirkungen zeigen.

Selbstheilung

Wie und wo kann ich Zhineng Qigong lernen?

Am besten ist es, Zhineng Qigong in einem Kurs oder Seminar zu lernen. **Auf unserer Webseite werden die Angebote von Lehrern und chinesischen Gastdozenten immer aktuell aufgelistet.**

Die Basis-Übung (Stufe 1) „Das Qi anheben und ausgießen“ kann bereits an einem Wochenende erlernt werden. Sie fördert den Aufbau und freien Fluss des Qi im Körper. Mit weiteren Stufen, der „Körper-Geist-Methode“ und der „5-Elemente-Methode“ kann – muss aber nicht - weitere Vertiefung erfolgen. Denn bereits das Erlernen von Stufe 1 und einigen kleinen Zusatzübungen führt zu ausgezeichneten Resultaten



Jede Übung beginnt mit Entspannung und dem Aufbau eines Qi-Felds. Durch Visualisierung wird Qi konzentriert und im Umfeld verstärkt. Dies erhöht die Effektivität der Übung.

Das Beste ist: Zhineng Qigong lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren. Mit Hilfe von CDs und DVDs kann nach einem Wochenend-Seminar alleine weiter praktiziert und schon mit 25 Minuten am Tag eine spürbare Wirkung erzielt werden.

Lebensfreude

Wie ist Zhineng Qigong entstanden?

Begründer der Methode ist **Dr. Pang Ming**. Als Arzt für westliche und traditionelle chinesische Medizin untersuchte er als erster Qigong aus medizinischer und wissenschaftlicher Sicht. Aus den wesentlichen Qigong-Formen, daoistischen und buddhistischen Methoden, Kampfkunsttechniken sowie medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelte er als Quintessenz Zhineng Qigong: **eine Qigong-Form, die sehr effektiv, leicht zu erlernen und für alle zugänglich ist.**

Aus dem Wunsch heraus, kranken Menschen zu helfen, gründete er das Huaxia Zentrum, **das größte arzneimittelfreie Krankenhaus Chinas**, in dem 300.000 Patienten trainierten, von denen die überwiegende Anzahl aus schulmedizinischer Sicht als atherapiert galt. Alle Patienten wurden vor und nach dem Training medizinisch untersucht. Die Nachuntersuchung ergab in 95% der Fälle eine Teilheilung, vollständige Heilung oder eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustands. 1998 erhielt Dr. Pang eine Auszeichnung des Ministerium für Sport und Gesundheit der chinesischen Regierung. Von den 11 untersuchten Qigong-Formen für Gesundheit und Heilung **wurde Zhineng Qigong als die effektivste medizinische Qigong-Form** mit heilender Wirkung anerkannt.

Dr. Pang entwickelte aus seinen Forschungen und Ergebnissen die **Zhineng Qigong Wissenschaft**, die seit ihrer Begründung kontinuierlich weiterentwickelt wird.

Gelassenheit

Wieso ist das Bewusstsein bei ZQ so wichtig?

Das Bewusstsein ist bei Zhineng Qigong ein zentrales Element und wird aktiv trainiert.

Wir lernen mit unserem Bewusstsein das Qi im Körper bewusst zu leiten und zu konzentrieren. Das bedeutet: **wohin sich unsere Aufmerksamkeit richtet, dorthin fließt auch Qi.**

Durch die Schulung des Bewusstseins können wir unsere körperlichen und mentalen Begrenzungen besser wahrnehmen und uns von inneren Einschränkungen und Blockaden befreien, die oftmals die Ursache für Erkrankungen sind.

Mit Bewusstheit und innerer Aufmerksamkeit erhöhen wir unsere Lebensqualität.



*„Wer das Qi zu lenken weiß, stärkt im Inneren seinen Körper und wehrt nach außen hin schädliche Einflüsse ab.“
Huang Di Nei Jing*

Achtsamkeit