



## Shaolin Qi Gong: Energie in Bewegung



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Shaolin Qi Gong: Energie in Bewegung

*Shi Xinggui*

Shaolin Qi Gong: Energie in Bewegung Shi Xinggui

 [Download Shaolin Qi Gong: Energie in Bewegung ...pdf](#)

 [Online lesen Shaolin Qi Gong: Energie in Bewegung ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Shaolin Qi Gong: Energie in Bewegung Shi Xinggui

---

128 Seiten

### Kurzbeschreibung

Lernen Sie Qi Gong kennen! Die alten Übungen der Shaolin-Mönche steigern Vitalität, Kreativität und verbessern die gesundheitliche Konstitution. Der Shaolinmönch Shi Xinggui leitet Sie auf originelle, energiereiche und humorvolle Art durch seine Qi Gong-Übungen, die er speziell für die Bedürfnisse der Menschen im westlichen Kulturkreis konzipiert hat. Dank der beiliegenden Übungs-DVD kann jeder die klar strukturierten Übungseinheiten spielerisch leicht und eigenständig erlernen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Shi Xinggui begann im Alter von 5 Jahren Kampfkunst und Selbstverteidigung zu erlernen. Mit 8 Jahren wurde er in das Shaolinkloster aufgenommen und gewann 1985 seine erste Kung-Fu-Meisterschaft. Zehn Jahre später folgte eine große Europatournee. Bis 1997 war er Mönch im Shaolinkloster, seitdem lebt er in Goldegg/Salzburg und gibt im In- und Ausland Kurse für Qi Gong, Chan Meditation (Urform des bei uns bekannten Zen), Taiji, Kung Fu und Selbstverteidigungstechniken. Er trainiert Spitzensportler verschiedenster Disziplinen wie auch Anfänger in Qi Gong oder Kampfkunst. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Qi Gong bedeutet also sinngemäß das Arbeiten mit der Lebenskraft, die in China als Qi, in Indien als Prana, im Abendland manchmal als Odem und im modernen Sprachgebrauch häufig als »Energie« bezeichnet wird.

Nach chinesischem Verständnis lebt im Qi eine kosmische Intelligenz. Sie lebt in allem, was natürlich existiert – sei es Mensch, Tier, Pflanze oder Mineral. Nur ihr Schwingungszustand ändert sich je nach Erscheinungsform.

Den chinesischen Meistern zufolge wird jeder Mensch mit einem bestimmten Potential an Lebensenergie geboren, also mit einem gewissen Grundkapital an Qi. Stress im Alltag, ungesunde Lebensführung, Verletzungen oder größere Operationen erschöpfen das Lebensenergiekapital eines Menschen außerordentlich. Qi Gong ist eine einfache Technik, um die verlorene Energie zu ersetzen, das Defizit rückgängig zu machen und dem Menschen wieder ein normales Leben zu ermöglichen.

Der Mensch hat die Fähigkeit, durch sein Verhalten auf das Qi einwirken zu können. Diese Fähigkeit wenden wir im Qi Gong an, indem wir durch konzentrierte Entspannung und bestimmte körperliche wie energetische Bewegungen unsere geistige und körperliche Gesundheit unterstützen.

Die gezielte Steuerung des Qi erfolgt durch:

- Bestimmte Körperhaltungen
- Bestimmte Bewegungsabläufe
- Eine spezielle Atemführung
- Meditative Konzentration
- Bewusstes Steuern und Leiten des Qi durch Gedankenkraft (Absicht)

Die Aufmerksamkeit und die Absicht setzen die Energie in Bewegung, die dann ihrer natürlichen Intelligenz folgt, unterstützt durch die Körperbewegungen. Dieser Energiefluss regt die natürliche Regenerationskraft von Geist und Körper an.

Wenn der Fluss der Lebenskraft im Körper über längere Zeit unausgeglichen ist, kann es zu Krankheiten und Störungen kommen. Durch einen ständigen Ausgleich der Polaritäten sowie durch das Aufbauen und Speichern von Energie können Ungleichgewichte korrigiert und der natürliche Fluss der Lebenskraft wieder

hergestellt werden. Die im Körper befindlichen Energiespeicher können mit frischem Qi aufgefüllt werden, dass dann nach Bedarf zur Verfügung steht.

#### Himmel, Erde und Mensch

Alle Übungen des Qi Gong beruhen auf den chinesischen Vorstellungen über die Beziehungen zwischen Himmel, Erde und Mensch. Schon die ältesten chinesischen Aufzeichnungen des 5000 Jahre alten I Ging, des Buchs der Wandlungen, befassen sich damit.

Die Energie der Erde nehmen wir durch unsere Verwurzelung unserer Füße und unser Steißbein auf. Die Energie des Himmels fließt am Scheitelpunkt in unser System ein. Wir Menschen befinden uns in der Mitte zwischen diesen beiden Urquellen und brauchen ihre Energien nur aufzunehmen.

Wenn wir mit Himmel und Erde verbunden sind, kann das Qi auf natürliche Weise frei in uns fließen. Durch unser tägliches Leben verbrauchen wir jedoch ständig Energie. Die Übungen des Qi Gong ermöglichen es uns, nicht nur verbrauchte Energien wieder aufzufrischen, sondern auch darüber hinaus einen Energievorrat anzulegen, so dass wir uns nicht mehr so sehr erschöpfen.

Die Wirkungskraft des Qi Gong entsteht aus dem dynamischen Gleichgewicht zwischen Festem – den auf dem Boden stehenden Füßen, der stabilen Konzentration – und Leichtem – dem entspannten Atem, den fließenden Bewegungen.

Man unterscheidet in der Shaolin-Tradition zwischen Innerem oder Weichem Qi Gong und Äußerem oder Hartem Qi Gong. Das Innere Qi Gong dient der Heilung und Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Über die Regulierung des Atems und des Bluts stärkt es die inneren Organe, befreit von alten Energien und Blockaden und hilft, sich mit frischer Energie aufzuladen. Das Äußere Qi Gong wird im Zusammenhang mit den Kampfkünsten geübt, um sich gegen äußere Einwirkungen wie Stockschläge und Fausthiebe unempfindlich zu machen (sogenanntes ›Eisenhemd-Qi Gong‹). Dieses darf nur von speziell ausgebildeten Lehrpersonen vermittelt werden, sonst können schwere körperliche Schädigungen entstehen.

Die Übungen dieses Buches gehören zum Inneren Qi Gong. Als Shi Xinggui aus China in den Westen kam, sah er, dass die Menschen hier ganz andere Unausgewogenheiten, Fehlhaltungen und Schwächen haben als jene, denen er im Shaolin-Kloster begegnet war. Auf Grund des in seiner langen Shaolin-Ausbildung und in seinen Lehren bei alten Qi Gong Meistern erworbenen tiefen Verständnisses des Energieflusses im Menschen entwickelte er für die Menschen im Westen einen eigenen Qi Gong-Stil mit sanften, harmonisierenden Bewegungen, der den Übenden hilft, körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durchs Leben zu gehen. Diese Übungen zeichnen sich auch dadurch aus, dass sie die Leichtigkeit betonen – sie sind leicht zu erlernen, leicht durchzuführen und fördern durch ihren sanften Bewegungsfluss ein inneres Empfinden von Leichtigkeit.

Download and Read Online Shaolin Qi Gong: Energie in Bewegung Shi Xinggui #FOWEJ5UX0V1

Lesen Sie Shaolin Qi Gong: Energie in Bewegung von Shi Xinggui für online ebook Shaolin Qi Gong:  
Energie in Bewegung von Shi Xinggui Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher  
zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher  
lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen,  
Top-Bücher zu lesen Shaolin Qi Gong: Energie in Bewegung von Shi Xinggui Bücher online zu lesen. Online  
Shaolin Qi Gong: Energie in Bewegung von Shi Xinggui ebook PDF herunterladen Shaolin Qi Gong: Energie  
in Bewegung von Shi Xinggui Doc Shaolin Qi Gong: Energie in Bewegung von Shi Xinggui  
Mobipocket Shaolin Qi Gong: Energie in Bewegung von Shi Xinggui EPub