



Madeleine Perll

Dipl. Akupunkteurin und
Dipl. Craniosacral Therapeutin
Lehrerin für Qi Gong

Heliosstrasse 16
8032 Zürich
044 382 09 73
www.madeleineperll.ch

Qi Gong Kurs Methoden

Qi Gong ist ein möglicher Weg zur Gesundheit. Qi wird mit Lebensenergie, Lebenskraft, Atem übersetzt und Gong bedeutet Übung und Pflege aber auch beharrliche Arbeit.

Qi Gong ist für Menschen, die gesund sind und ihre Gesundheit unterstützen möchten, für Menschen mit chronischen Krankheiten, nach langen Krankheiten, mit Behinderungen oder für Menschen, die in Heilungsprozessen sind oder Unterstützung für ihr Immunsystem brauchen. Mit **Qi Gong** können wir körperliche, seelische und geistige Funktionen regulieren und stärken.

Qi Gong - Übungen sind einfach zu lernen. Wichtig sind im **Qi Gong** der Körper (Bewegung), die Atmung und die Vorstellungskraft (Konzentration).

Jedes **Qi Gong** hat eine oder mehrere Wurzeln. Meist haben sie eine Verbindung zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), d.h. es geht um Gesundheit und Heilung. Oder ein Qi Gong hat zu daoistischen, buddhistischen oder konfuzianischen Traditionen Verbindung, d.h. neben der Bewegung gehören auch ruhige und stille Aspekte zur entsprechenden Qi Gong Methode. Eine Verbindung zum Kung Fu bedeutet, dass auch kampfsportartige Aspekte enthalten sind. So kann man sich eine Qi Gong Methode aussuchen, die den eigenen Bedürfnissen mehr entsprechen.

Qi Gong Kurse: Ich biete regelmässig 2 Jahreskurse in Zürich (beim Stauffacher) an, jeweils Montag, 14-täglich um 17 Uhr und 18:30 (je 70 Min.).

Es gibt aber auch die Möglichkeit bei mir Qi Gong einzeln zu üben und zu erlernen.

Folgende Qi Gong Methoden kann ich anbieten:

Für EinsteigerInnen und auch für Leute mit Qi Gong Erfahrung

Yi Xue Wu Chi Qigong

**Qi Gong für ein langes und gesundes Leben
(nach Wu Runjin)**

Ein Qi Gong, das über 1000 Jahre alt ist und aus der daoistischen, buddhistischen, konfuzianischen Tradition sowie von der Trad. chinesischen Medizin beeinflusst wird.

Es sind 6 Übungen, jede in einer leichten und in einer starken Form. Es gibt ruhige Übungen und Bewegungsübungen. So kann man - je nach seinem Problem oder seinem Bedürfnis, entsprechend üben.

Yi Xue Ba Duan Jin

„Die acht Brokate“ (nach Wu Runjin)

Ein Qi Gong aus der konfuzianischen Tradition und dem Kung Fu. Das heisst, neben dem konzentrierten, ruhigen Aspekten werden die Übungen z.B. auch in einer breitbeinigen Haltung und mit Kraft, wie man auch in der Kampfkunst übt, gemacht.

Es sind 8 Übungen, die ich sowohl in einer „sanften“, sowie mehr „starken“ (also näher zur Kampfkunst) zeige, sowie auch in der modernen Weise unterrichte. Letztere ist eine Überarbeitung im Rahmen der Standardisierung der Qi Gong Formen in China.

Ein Qi Gong, das die Muskeln, Bänder, Sehnen und die inneren Organe anspricht und fast jede dieser Übungen stärken und unterstützen den Rücken.

Die 8 Brokate werden manchmal auch die Seiden-Weberübungen genannt oder auch die acht eleganten Übungen, d.h. diese 8 Übungen sind besonders kostbar und schön anzuschauen.

Yi Xue Zang Fu Qi Gong I, II, III **Das 5-Innere Qi Gong (nach Wu Runjin)**

Ein Qi Gong aus der Trad. chinesischen Medizin, das die Zusammenarbeit der 5 inneren Organe fördert und unterstützt (Herz, Lunge, Magen/Milz, Leber und Nieren).

Wird die Zusammenarbeit der inneren Organe verbessert, so werden diese widerstandsfähiger gegenüber den alltäglichen Belastungen und das wirkt sich auch auf das Qi, den Blutkreislauf, die Körperflüssigkeiten, den Stoffwechsel usw. positiv aus.

Ein Qi Gong, das sehr unterstützend sein kann bei akuten oder chronischen Krankheiten.

Die Form I steigert sich in der Grösse und Intensität der Bewegungen in den Formen II und III. Auch dieses Qi Gong kann in einer sog. sanften Art geübt werden oder mit mehr Kraft und Dehnung.

Yi Xue Tiang Shen Qi Gong **Zur Stärkung des Körpers (nach Wu Runjin)**

Ein Qi Gong aus der buddhistischen Tradition der Shaolin und der Chinesischen Medizin.

Es sind 6 Grund- und 6 Hauptübungen. Ein Grundmerkmal ist das Ziehen und Dehnen der Wirbelsäule. Es ist ein sehr starkes und intensives sowie ein ruhiges und konzentriertes Qi Gong.

Es kräftigt das Immunsystem und den ganzen Organismus und im speziellen den Rücken, d.h. die Wirbelsäule. Die Übungen dienen der Vorbeugung und der Heilung und sind in diesem Sinne wirkliche Gesundheitsübungen.

Yi Xue Tai Chi He Gong **Tai Chi Kranich Qi Gong (nach Wu Runjin)**

Ein Qi Gong aus der Trad. chinesischen Medizin, das in seinen Ursprüngen bis ins Jahr 220 n.u.Zrg. und auf den Arzt Hua Tuo zurückgeht.

Es ist ein sehr bekanntes Qi Gong in China und ist nach den Prinzipien des Tai Chi in ineinander übergehenden Formen verbunden. Ein Qi Gong, das wohl die einzelnen Übungen wiederholt aber etwas sehr fließendes, flüssiges in seinen Bewegungen hat.

Der Kranich (Metall Element), ist ein Tier mit sehr grossen Lungen, das sehr lange fliegen und auf einem Bein stehen kann und sich sowohl auf der Erde wie in der Luft gerne aufhält.

Die Fähigkeiten und Qualitäten des Kranichs können wir für die Kräftigung unseres Körpers und Immunsystems, sowie zum Ausgleich unserer Emotionen und Lebenshaltung nützen.

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong **(nach Prof. Jiao Guorui, Qigong Yangsheng)**

Ein Qi Gong, aus der daoistischen Tradition und der Trad. chinesischen Medizin.

Sie wirken regulierend auf den gesamten Organismus und können als Ganzes oder einzeln geübt werden.

Jede Übung bringt die Gesetze der Harmonie zum Ausdruck (oder den Wandel von Yin und Yang).

Übungen mit Bildern aus der Natur, wie Wolken und Berge, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache und aus der Welt der Symbole, wie z.B. der Kreis etc. unterstützen die Vorstellungskraft.

Hui Chun Gong **(nach Frau Wang Li)**

Diese heilsame Übungstradition wurde lange als ein kostbarer Schatz der traditionellen chinesischen Kultur geheim gehalten. Seit den 80er Jahren ist sie öffentlich.

Hui Chun Gong galt als Erfolgsrezept für Gesundheit und ein langes Leben. Als Hauptwirkungen gelten die Anregung der Blutzirkulation, des Stoffwechsels, sowie die Unterstützung des Hormon- und Nervensystems.

Nach TCM ist es eine wichtige Kräftigung und Unterstützung für den Nierenfunktionskreis, auch werden die inneren Organe gestärkt und harmonisiert.

Hui Chun Gong hilft den Körper zu lockern und den Geist zu beruhigen. Die Meridiane werden wieder durchlässig und stimuliert. Hui Chun Gong hat auch einen unterstützenden Einfluss auf den Bewegungsapparat (Rheuma, Arthrose, Osteoporose etc.), besonders auch auf die Gelenke.

Stilles Qi Gong (nach verschiedenen LehrerInnen)

Ruhiges Qi Gong wird meist im Sitzen (aber auch Liegen und Stehen) geübt. In einer entspannten Haltung sammelt und konzentriert man sich in der Ruhe und Stille. Der Atem und die Vorstellungskraft (Bilder, Aufmerksamkeit auf spezielle Akupunkturpunkte oder Orte im Körper) helfen, zur Ruhe zu kommen und von innen her das Qi zu fühlen und zu leiten.

Für Leute mit Qi Gong Erfahrung (oder Tai Qi, Kampfkunst, Bewegungsarbeit etc.)

Wildgans Qi Gong (nach Wu Runjin und Zhu Lichan)

Ein Qi Gong aus der daoistischen Tradition, das als Bewegungsqigong gilt. Es kräftigt den ganzen Körper, stärkt das Immunsystem und verhilft zu einem langen und gesunden Leben. Es werden die Meridiane der inneren Organe gedehnt und deren harmonische Zusammenarbeit so gefördert.

Das Spiel der 5 Tiere (nach Qi Gong Yangsheng)

Dieses Qi Gong wurde früher „Tanz der 5 Tiere“ genannt und ist eine sehr alte Methode, die auch auf den Arzt Hua Tuo (2. Jahrh.) zurückgeht.

Dieses Qi Gong basiert auf Schamanentänzen (z.B. der Bärenanz zur Erzeugung von Regen) und wurde später in die Heilkunde integriert. Das Wesen, die Qualitäten und die Kraft der Tiere werden herausgefiltert und zur Gesundheit und Stärkung des Menschen nachgeahmt.

Natürlichkeit und die Einheit von Gestalt, Gestik und Mimik werden betont. Jedes Tier (Bär, Kranich, Tiger, Hirsch, Affe) gehört zu einem Funktionskreis der chinesischen Medizin und betont so eine Verbindung zu Emotionen, Lebensgefühlen und Veranlagungen.

6- Laute Qi Gong (nach Qi Gong Yangsheng)

Das 6-Laute Qi Gong wurde ca. 450 nach u. Ztrg. Zum ersten Mal erwähnt (aber ohne Laute) und ca. um 1300 dann mit Ton.

Das 6-Laute Qi Gong wird mit Vorstellungskraft, Bewegung und Ton (oder in der Stille) geübt. Zu jedem Laut gehört auch ein Funktionskreis der chinesischen Medizin, ein Merkmal ist auch der Bezug zu den Meridianen und Akupunkturstellen.

Guo Lin Qi Gong (nach Frau Wang Li)

Ein Qi Gong im Gehen und im Stehen.

Seit über 30 Jahren ist Guo Lin Qi Gong oder auch „Neues Qi Gong“ erfolgreich bei chronischen Krankheiten und Krebs eingesetzt worden. Es ist eine Selbstheilungsmethode zur Ergänzung der TCM und Schulmedizin.

Sinn jeder Übung ist die Ausscheidung des Qi, das an kranke Abfallprodukte gebunden ist und Zuführen von Neuen, frischen Qi (der Sauerstoff im Blut wird nachweislich verstärkt).

Guo Lin ist auch eine gute Unterstützung bei Chemotherapie und zur Stabilisierung und Kräftigung nach Krebserkrankungen.