

## Shaolin Kultur



## Qi Gong



Qi Gong ist ein bedeutender Teil der traditionellen chinesischen Medizin - **TCM**.

Qi Gong ist eine chinesische **Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform**.

Darunter werden auch Kampfkunst-Übungen verstanden, wie zum Beispiel bestimmte Übungen des Shaolin Qi Gong.

Qi Gong besteht aus:

- Atemübungen,
- Bewegungsübungen,
- Konzentrationsübungen,
- Meditationsübungen.

Durch die Qi Gong Übungen soll das Qi im menschlichen Körper wieder angereichert und harmonisiert werden.

Es gibt zahlreiche unterschiedliche Formen mit verschiedenen Methoden.

Sie arbeiten mit Merkmale wie:

- Ruhe
- Entspannung
- Bewegung
- Atmung
- Natürlichkeit
- Mentaler Vorstellung
- und Tönen.

Dem Qi Gong werden in China heilende Wirkungen für Geist und Körper nachgesagt.

## Shaolin Qi Gong

Bodhidharma, der Gründer des Chan Buddhismus, entwickelte zwei bedeutende Übungsreihen, die als Shaolin Qi Gong bekannt sind.

- **Yi Jin Jing**
- **Xi Sui Jing**

Das **Yi Jin Jing** dient der Lockerung und Gesunderhaltung des Körpers.

Durch die Verbindung körperlicher Bewegungen mit bestimmten Atemübungen lenkt man sein Qi im Körper.

Beim **Xi Sui Jing** geht es um die Steuerung des Qi durch geistige Übungen.

Dabei handelt es sich um die Methoden zur Entwicklung der buddhistischen Geisteshaltung. Das Ziel dieser Übungen ist die Erleuchtung und ein langes Leben.

Voraussetzung des Verständnisses für diese Übungen ist das jahrelange Üben des Yi Jin Jing.