

Healing-Qigong

(Zusammengestellt nach meinen Skripten während meiner Ausbildung bei Frau Qiduan Li und meinen eigenen Erfahrungen)

A. Kurzinformation

Diese Qigong- Art ist besonders für ältere Menschen sehr gut geeignet. Aber auch gehbehinderte Qigong praktizierende Personen jeden Alters können hier bald große Erfolge verzeichnen. Die einfachen Übungen werden mehrmals wiederholt.

Das Healing QG oder auch Sheng shen- QG ist ein daoistisches, modernes QG. Sheng = heilig /Shen= Wahrheit. Die Grundidee: Alle Punkte, Poren und das Herz werden geöffnet. Das Qi des Universums tritt in den kranken Mikrokosmos(deinen Körper) ein und bewirkt eine Heilung. Healing - Qigong muss Freude bringen.

B. Ausführliches zum Healing-Qigong

Das Healing-Qigong ist 1998 vom Meister Li Jun Feng das erste Mal in England vorgestellt in worden. Frau Li Qi Duan (nicht mit ihm verwandt) hat die Übungen in Deutschland mit verschiedenen Kranken probiert und große Erfolge damit erzielt. Die Übungen des Healing-Qigong werden eingeteilt in eine Grundstufe, Mittelstufe und Meisterstufe. Wie beim Duftqigong sollte die erste Stufe mindestens 2-3 Monate praktiziert werden, bevor man mit der Mittelstufe beginnt. Healing-Qigong wirkt bei folgenden Krankheiten besonders gut: Neurodermitis und andere Hautkrankheiten, vielen Allergien, Schilddrüsenveränderungen, Problemen der Wirbelsäule, besonders der Halswirbelsäule. Patienten mit Muskelerkrankungen oder rheumatischen Erkrankungen haben durch die Übungen schon sehr oft Erleichterung verspürt. Healing- Qigong ist die einzige Qigong- Übungsreihe, welche bei Gallen- und Leberproblemen Erfolge zeigte. Man hat bisher keine Erfolge bei Tumorerkrankungen nachweisen können.

Healing- Qigong wirkt auch dort, wo Duftqigong teilweise versagt. Healing- Qigong ist sehr gut als Prophylaxe geeignet. Dauer der Übungszeit ca. 20 -30Minuten.

Es gilt im allgemeinen, ähnlich wie beim Duftqigong die Empfehlung:

1x pro Tag als Prophylaxe

2x pro Tag bei Erkrankungen

3x pro Tag bei schwierigen Fällen wie z. B: bei Schilddrüsenproblemen