

Qigong

Weg zur inneren Heilkraft

Die innere Balance wieder finden



Das Dao brachte das Eine hervor,
das eine die Zwei,
und die Zwei die Drei,
und die Dreizahl die zehntausend Dinge.
Die zehntausend Wesen und Dinge,
getragen von Yin, umhüllt von Yang,
geeint vom durchdringenden Qi.

(aus dem Daodeijing)

Aus dem Einen, dem Meer der unbegrenzten Möglichkeiten, entstehen Formen
differenzieren sich: Yin und Yang entstehen.
In allem, dem Sichtbaren wie dem Unsichtbaren wirkt die alles durchdringende
Lebenskraft Qi.



| <u>Yin</u> | <u>Yang</u> |
|--------------------------|------------------------|
| Schattenseite des Berges | Sonnenseite des Berges |
| Nacht | Tag |
| Frau | Mann |
| Leere | Fülle |
| Mond | Sonne |
| Kälte | Hitze |
| Erde | Himmel |
| Wasser | Feuer |
| Ruhe | Bewegung |
| Materie | Energie |
| Parasympathikus | Sympathikus |

Die Qigong-Übungen gleichen Yin-Yang-disharmonien aus

| | |
|---------------|-------------------|
| sinken | steigen |
| schließen | öffnen |
| Rückseite | Körpervorderseite |
| Unten | Oben |
| Yin Meridiane | Yang Meridiane |
| RenMai | DuMai |

**Sind Yin und Yang im Gleichgewicht,
lassen sich Krankheiten vermeiden.**

