

## Wie praktiziert man Qi Gong?

Qi ist nach chinesischer Auffassung die dynamische Antriebskraft, die hinter den Prozessen im Organismus steckt. Danach enthält jeder Körper ein bestimmtes Maß an angeborenem Qi, welches mit dem allgemeinen und uns umgebenden Qi im Austausch steht und durch dieses beeinflusst werden kann.

Das Qi im Körper wirkt wie eine Batterie, die einerseits gepflegt werden muss und andererseits auch wieder aufgeladen werden kann, damit die Körperkräfte erhalten bleiben.

Der Austausch des Qi erfolgt über die Nahrung, die Atmung, die Haut und über das Bewusstsein. Diese Vorstellung liegt den Übungen des Tai Chi und des Qi Gong zugrunde.

Im Qi Gong gibt es vorgeschriebene und freie Übungen, durch die man sich die Zeit nimmt, bewusst mit seinem Körper zu arbeiten. Nach einigem Üben wird es möglich, Disharmonien im Körper zu erspüren. Durch eine bewusste Lenkung der Körperenergie gelingt es, Qi auszugleichen, d.h. den Energiefluss im Körper zu harmonisieren.

Die Übungen des stillen Qi Gong können im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden. Bei Bedarf können sie auch unterwegs praktiziert werden.

Die Übungen des bewegten Qi Gong werden normalerweise im Stehen durchgeführt.



Der Weg der Heilung ist immer auch ein Weg der inneren Wandlung, da alle äußeren Symptome Innere Ursachen haben.

## Auswirkungen des Qi Gong

Qi Gong führt zu einem tiefen Erleben des Körpers, das Erspüren der Lebensenergie und Erfahren von Möglichkeiten der Kraft des eigenen Bewusstseins.



Die Übungen des Qi Gong wirken bei jedem Menschen und unabhängig vom Alter. Wirkungen werden in den verschiedenen Lebensabschnitten oft unterschiedlich wahrgenommen.



Der Körper erfährt Entspannung und kommt zur Ruhe. Körpersignale zu gesundheitlichen Mangelzuständen des Körpers werden klarer empfangen und schneller beantwortet.



Menschen mittleren Alters können Stressauswirkungen besser überwinden und neue Körperenergie aufbauen. Ältere Menschen erhalten die Möglichkeit, Bewusstsein, Intelligenz und Konzentration zu stärken, die Gesundheit wiederherzustellen sowie neue Freude am Leben zu entwickeln.



Nachwirkungen früherer Erkrankungen können schneller überwunden werden.

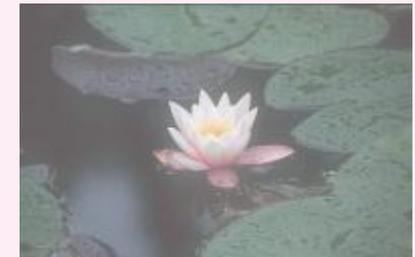


Kontakt:

**Irmgard Lukas**

Ismaninger Str. 118 • 81675 München  
Tel 0173 35 83210 E-Mail [irm.lukas@web.de](mailto:irm.lukas@web.de) |  
[www.irmgard-lukas.de](http://www.irmgard-lukas.de)

## Stilles und bewegtes Qi Gong



mit  
Irmgard Lukas





### Irmgard Lukas

- 1959 in Ingolstadt geboren
- Seit 1990 Spirituelle Malerei bei Heita Copony und Prof. Dr. Ortner
- Seit 1992 Schülerin von Großmeister Zhi Chang Li (Stilles Qi Gong)
- Schülerin von Meister Liu Han Wen (Chan Mi Qi Gong)
- 2001-2003 Heilpraktikerschule
- 2003 Schülerin von Meister Wang Jiang (Tibetisches Mi Lotus Diamant Qi Gong)
- Seit 2004 Kurse für intuitives Malen und Qi Gong

### Meister Li:

"Qi Gong fördert die Gesundheit von Körper, Geist und Seele und kann parallel zur westlichen Medizin erfolgreich angewendet werden. Qi Gong kann zur Verbesserung der Lebensart und -qualität eines Menschen führen."

### Was ist Qi Gong:

Nach chinesischer Vorstellung wird ein Mensch krank, wenn seine Lebenskraft „Qi“ geschwächt ist, und seine körperlichen, geistigen und seelischen Energien nicht mehr im Gleichgewicht sind.

Qi Gong bedeutet durch bewusstes Üben (=„Gong“) die Lebenskraft (= „Qi“) zu stärken, die körperlich-geistig-seelischen Energien zu harmonisieren, gesundheitsmindernde Verhaltensweisen zu verändern und die Selbstheilungskräfte anzuregen.

Regelmäßig angewandt, hilft Qi Gong Stress abzubauen und die Gesundheit zu erhalten. Die Übungen sind hilfreich bei unterschiedlichen

Beschwerden, wie Rückenproblemen, Atemproblemen, Verspannungen, Konzentrationsmangel, innerer Unruhe und vieles mehr, und sind in jedem Alter durchführbar.

Das stille Qi Gong, eine Sonderform des Qi Gong, kann jeder Mensch, unabhängig von Herkunft und Alter erlernen. Regelmäßiges Üben dient der Schulung der Wahrnehmung und ist letztlich eine Übung mit der inneren Substanz des Menschen.

Beim bewegtem Qi Gong harmonisieren sich Körper, Geist und Seele über sanfte, gefühlvolle Bewegungen und schenken dem Übenden tiefe Ruhe, Glück und Entspannung.

Im Laufe der Übungspraxis wächst durch das Erspüren der eigenen Energie das Vertrauen in die Selbstheilungskraft. So schult Qi Gong die Einsicht in die notwendigen Prozesse des seelischen, geistigen und physischen Körpers.

### Wie wirkt Qi Gong:

Beim stillen Qi Gong steht die Entspannung im Vordergrund. Nur im entspannten Zustand haben die Übungen eine starke Wirkung. Regelmäßige Qi Gong-Übungen wirken sich positiv auf die Gesundheit des Menschen aus. Zum Beispiel lassen sich Meridiane durch gezieltes Üben von Blockaden befreien und ermöglichen eine verbesserte Versorgung der Organe mit lebenswichtigem Qi.

In Europa hat sich Qi Gong als Selbsttherapie und Behandlungsmethode bereits etabliert.



**Beweglich werden wie eine Katze,  
kräftig wie ein Holzfäller,  
gelassen wie ein Weiser.**

(Chinesisches Sprichwort)

### Termine:

Tagesseminare:

Aus gebenen Anlass sind alle Termine bis auf weiteres verschoben.

Einzel- und Gruppentermine via ZOOM  
auf Anfrage unter: 0173 35 83 210

### Bitte beachten:

Die Qi Gong - Kurse sind kein Ersatz für medizinische Behandlungen. Wer sich in Therapie befindet, sollte die Teilnahme an Übungen des Qi Gong mit seinem behandelnden Arzt absprechen.

