



Qi Übungen!

Qi Übungen – Qi im Fluss

Die Übungen in diesem Abschnitt sind angenehm und werden dazu beitragen, die Energietore präziser zu öffnen und den Energiefluss zu verbessern.

Der Qi-Fluss, ist ein zentrales Konzept in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und in verschiedenen asiatischen Kampfkünsten sowie in Praktiken wie dem Qi Gong und Tai Chi. Qi wird oft als Lebensenergie oder Vitalenergie übersetzt.

Der Qi-Fluss bezieht sich auf die Bewegung und den Fluss dieser Lebensenergie im Körper. In der TCM ist es so, dass Gesundheit und Wohlbefinden davon abhängen, dass das Qi frei und harmonisch durch den Körper fließt. Blockaden oder Ungleichgewichte im Qi-Fluss können zu gesundheitlichen Problemen körperlichen und emotionalen führen.

Der Qi-Fluss wird als integraler Bestandteil des körperlichen und geistigen Wohlbefindens betrachtet und ist ein zentrales Konzept in vielen traditionellen asiatischen Gesundheitssystemen.