

Faszien Qigong

Fitnessübungen der buddhistischen Mönche

Faszien (Bindegewebe, Bänder, Sehnen)

Die Faszien umhüllen alle Muskeln und Organe, halten sie in Form und sorgen für die richtige Lage im Körper. Faszien übertragen die Kraft der Muskeln und unterstützen den Körper bei der Fortbewegung und sie können Informationen durch den ganzen Körper leiten. Sind die Faszien gesund, liegen sie in geordneter, entspannter Struktur und halten den Körper innerlich zusammen.



Durch falsche Belastung, Verletzungen, Bewegungsmangel und Stress können sich Faszien verdrehen, verkleben oder verhärten und können so Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verursachen. Gezieltes Training der Faszien kann Verspannungen lösen, das Bindegewebe weich und elastisch halten und Schmerzen dämpfen.

Faszien und Qigong

Qigong kann mit seinen sanften Dehn- und fließenden Bewegungsübungen, seinen Wahrnehmungs- und Konzentrationspraktiken und seiner charakteristischen Körperhaltung einen wichtigen Beitrag zum Faszientraining leisten. Verklebungen können sich lösen und das Gleitverhalten der Faszien kann sich verbessern.

Aus Sicht der TCM zirkuliert das Qi (Energie) in Leitbahnen, die dem Verlauf der Faszienketten entsprechen. Die Dehnreize und Massagen wirken somit auf die Leitbahnen und machen diese durchgängig, das Qi kann frei fließen. Zusätzlich fördert die Stimulation von Akupunkturpunkten den Qifluss. Die TCM sieht das fasziale Bindegewebe auch als Speicher des Qi.

- **Faszien Qigong fördert die Körperhaltung, die Muskelkraft und die Flexibilität.**
- **Faszien Qigong fördert die Körperwahrnehmung und Konzentration.**
- **Faszien Qigong baut Stress ab und fördert die geistige Ruhe.**
- **Faszien Qigong fördert die koordinierte Atmung und gezielte Entspannung.**

Faszien Qigong trainiert somit nicht nur die Faszien von Kopf bis Fuß, es vitalisiert den ganzen Organismus. Eine faszinierende Entdeckung der westlichen Wissenschaft, die in der chinesischen Medizin schon seit Jahrhunderten bekannt ist.

Alf Ludwig, 0231-1873518
qienergie.do@gmail.com
www. lang-leben.net