

Neiyanggong

Innen nährendes Qigong

Qigong findet in Europa in den letzten Jahren zunehmend Verbreitung. Zahlreiche Übungsmethoden mit unterschiedlichen Schwerpunkten haben sich etabliert und werden zur Prävention und Therapie praktiziert. Die Übungen des Neiyanggong verbinden Bewegung mit Achtsamkeit. Sie dienen der Vorbeugung und Behandlungen von Krankheiten, der Erhaltung der Gesundheit und einem langen Leben. Die Übungen der Grund-, Mittel- und Oberstufe enthalten stille und bewegte Übungen sowie Selbstmassage.

Grundstufe des Neiyanggong:

- Stille Übungen zur Entspannung und In-die-Ruhe-Eintreten.
- Bewegte Übungen mit gesunderhaltender Selbstmassage und Methoden des Qi-Leitens.

Mittelstufe des Neiyanggong:

- Stille Übungen zur Regulierung der Atmung, Aufnehmen und Zurückgeben von Qi.
- 1. Sequenz: Bewegungsübungen zur Wandlung der Muskeln und Sehnen und zur Bewegung des Qi.
- 2. Sequenz: Bewegungsübungen zur Bewegung des Qi und zur Verlängerung des Lebens.

Die Übungen des Neiyanggong wurden in den 1950er-Jahren von Liu Guizhen, dem Begründer der Qigong-Klinik in Beidaihe (VR China) zu therapeutischen Zwecken überarbeitet und angewandt. Die Klinik in Beidaihe gilt als die Wiege des modernen, medizinischen Qigongs.

Heute ist Liu Yafei, die Tochter von Liu Guizhen und Vizedirektorin der Klinik die offizielle Vertreterin der Tradition des Neiyanggong. Sie hat die Methode von ihrem Vater erlernt, weiterentwickelt und lehrt sie regelmäßig auch in Deutschland.

In dem Seminar / Workshop praktizieren wir die bewegten Übungen der Grundstufe und eine Auswahl aus den Übungen der Mittelstufe. Die Selbstmassage erarbeiten wir uns in einem gesonderten Seminar.