

Theoriestunde 6

Welche Funktionen hat das Qi

Das „Qi“ ist lebensnotwendig für uns Menschen. Es ist die verbindende Kraft zwischen Körper und Geist. Fließt es harmonisch durch unseren Körper bleibt er gesund. Dabei erfüllt es verschiedene Aufgaben in unserem Körper.

Transportfunktion

Es ist die Quelle aller körperlichen Aktivitäten und Bewegungen und transportiert Energie, Blut und Körpersäfte durch den Körper, die er für Aktivitäten benötigt. Das gilt für alle willkürlich durchgeführten Bewegungen, aber auch unwillkürlichen Aktivitäten, z.B. Darmbewegungen, Atmung, Blutkreislauf.

Demnach ist das „Qi“ auch für den Wachstum und die Entwicklung des Körpers verantwortlich und es entscheidet mit darüber wie schnell wir altern und wie lange wir leben.

Wandlungsfunktion

Es ermöglicht die Umwandlung von Nahrung und Luft in andere Substanzen wie Qi selbst, Blut und Körpersäfte.

Mit Hilfe von Qi sondert der Körper die giftigen Abfallprodukte aus und führt sie zur Ausscheidung.

Steuerungsfunktion/Kontrollfunktion

Es steuert die Funktion aller inneren Organe, z.B. Herz, Lunge, Magen, Darm und Niere. Die Organe werden durch das Qi zum richtigen Zeitpunkt zur Aktivität angeregt und es kontrolliert auch die angemessene Reaktion des jeweiligen Organs.

Zudem hält es die Körpersäfte und das Blut an ihrem angestammten Platz, damit sie nicht austreten. Die Körperstrukturen (z.B. inneren Organe) werden an ihrem richtigen Platz gehalten.

Erwärmerfunktion

Es gibt dem Körper Wärme und ist verantwortlich für den Erhalt der normalen Körpertemperatur von 36,4 bis 37,5 Grad. Die inneren Organe werden gewärmt und damit ihre Funktionstüchtigkeit abgesichert.

Schutzfunktion

Es sorgt für den Schutz des Körpers vor dem Eindringen äußerer pathogener Faktoren (Wind, Kälte, Hitze, Trockenheit und Nässe), die ihn krank machen könnten. Dieses Abwehr-Qi („Wei-Qi“) fließt direkt unter der Haut und entspricht im westlichen Denken dem Begriff Immunsystem.

Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du optional z.B. hier:

Guorui, Jiao: 8 Brokatübungen Bewegung und Ruhe. Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft 1996. , ISBN 978-3881361804



Die 5 Übertreibungen und die 7 Betrübnisse hinter sich lassen

Nach hinten blicken, um die Fünf Überanstrengungen (zu viel Sehen, zu viel Schlafen, zu viel Sitzen, zu viel Stehen, zu viel Essen) und Sieben Betrübnisse (Freude, Sorge, Ekel, Trauer, Angst, Ärger, Wut) zu lindern



Geerdete Haltung der Hände neben dem Körper. Kreisbewegungen der Hände bis zur Schulter dem Boden und den Kopf und den Blick über die Schulter nach hinten drehen.