

## Theoriestunde 8

### Entstehung Qi Krankheiten

Die heutige Zeit unterstützt Extreme auf allen Gebieten, auch im Lebensstil. Der Schlüssel zur Gesundheit ist allerdings Ausgeglichenheit! Und zwar die Ausgeglichenheit zwischen Aktion und Erholung, eine ausgeglichene Ernährung, ausgeglichener Sex oder Wetterbedingungen. Ein lang anhaltendes Ungleichgewicht kann zu Krankheiten führen.

Übermäßige Sportaktivität oder im Gegenteil Bewegungsmangel, übermäßige sexuelle Aktivität oder wiederum Mangel an Sex, zu viel Arbeit oder keine Arbeit, unausgeglichenes Gefühlsleben, extreme klimatische Bedingungen - das alles kann Krankheiten verursachen.

Die Grenze zwischen Ausgeglichenheit und Ungleichgewicht ist individuell unterschiedlich. Was für den einen zu viel ist, kann für den anderen zu wenig sein. Es kommt immer auf die körperliche Konstitution an, die wiederum individuell ist.

#### - Bewegung/Sport

Die Menschen betreiben entweder zu viel Sport oder sind im Gegenteil faul und bewegen sich kaum. Bei intensiven und einseitigen Sportaktivitäten wird Qi-Energie verbraucht und bei der Erholung wird sie wieder regeneriert. Bei lang anhaltenden und zu ehrgeizigen sportlicher Belastungen (ohne richtige Erholung) werden die Bestände an Qi-Energie aufgebraucht.

#### - Ernährung

Die falsche Ernährung gehört mit zu den wichtigsten Krankheitsursachen. Die Lebensmittel werden auf verschiedene Art und Weise chemisch behandelt, enthalten verschiedene Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Emulgatoren, oder sogar Antibiotika, Hormone und Pestizide. Zusätzlich ist der Anteil von fettigen, zuckerhaltigen, salzreichen und industriell verarbeiteten und kalten Lebensmitteln in unserer Ernährung häufig zu hoch.

Auch ist unser Ernährungsstil meist nicht optimal. Wir essen zu oft unregelmäßig, im Stehen, während der Arbeit oder in Eile und nicht selten sind unsere Mahlzeiten zu üppig. Allerdings ist unangemessenes Hungern ebenso ungesund.

In der 5 Elemente Ernährung gibt es aber nicht die gesunde Ernährung, sondern Ernährung sollt typengerecht, altersentsprechen, und den individuellen Lebensstil angepasst und regional und saisonal sein.

#### - negative Emotionen

Ein Übermaß an Emotionen wie Angst, Wut, Zorn, Grübeln, Erregung, Freude, Leidenschaft oder Traurigkeit führt zu einer Störung des Qi und der inneren Organe, besonders wenn diese Gefühle unzureichend verarbeitet werden, nicht zur Handlung führen und losgelöst von ihrem Impuls bestehen bleiben.

Wenn Gefühle nicht bewusst wahrgenommen oder verdrängt werden, kommt es häufig zu chronischen Störungen der Organfunktionen.

#### - Medikamente, Genussmittel (Alkohol, Zigaretten) und Drogen

*All diese Stoffe stellen Gifte für unseren Körper dar. Bei der „Entgiftung“, die vornehmlich über die Leber abläuft, wird viel wertvolles Qi verbraucht.*

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

1. Grundlagen des Qigong, Hrsg. Markus Ruppert, Mediengruppe Oberfranken Verlag, 1. Auflage 2015, ISBN 978-3-9456-9509-8



## Die Fäuste heben und böse gucken/ Mit den Fäusten das Qi sammeln



Aus der schulterbreiten Grundstellung.

Auf den rechten Fuß verlagern und in einer sammelnden Bewegung die Hände vor der Brust zusammenführen.

Hände zu Hohlfäusten ballen. Schritt in den Reiterstand (MaBu) nach links und den Oberkörper nach links drehen Fäuste vor dem Gesicht halten und böse gucken (Die Fäuste heben und böse gucken) oder mit den Armen einen Ring vor dem Herzraum formen (Mit den Fäusten das Qi sammeln).

Spannung lösen, Arme sinken lassen; den Schritt zu Ende bringen und die Arme im Bogen zurück vor den Körper führen.