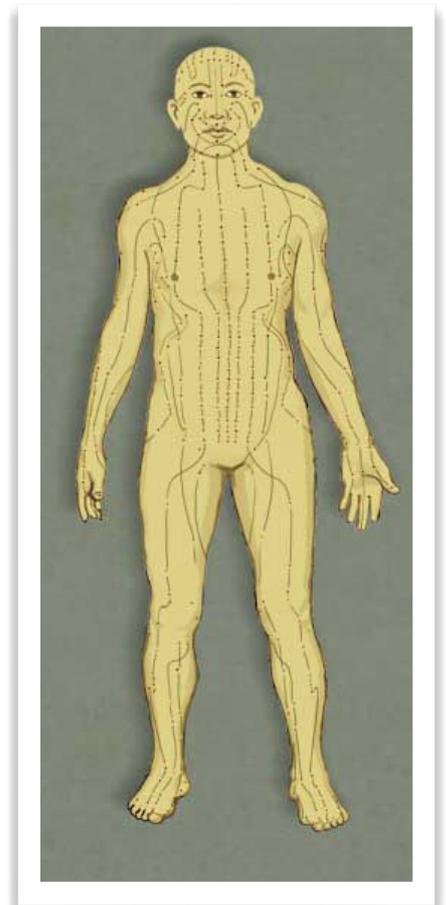
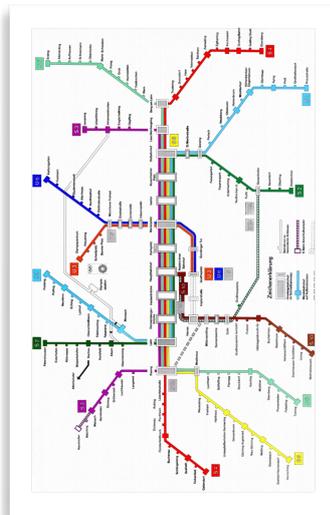


Das **Qi** verteilt sich in Leitbahnen, „Meridianen“ im Körper

Netzwerk

alles hängt mit allem
zusammen
alles ist mit allem verbunden

oben - unten
rechts - links
vorne - hinten
innen - aussen
Körper - Psyche



Das **Qi** in den Leitbahnen wird bewegt durch gezielte Bewegungen
Dehnen Strecken Biegen Beugen Drehen = DaoYin
Das löst Qi-Stauungen und harmonisiert den Qi-Fluss

Das **harmonische Fließen des Qi** gewährleistet harmonische
Körperfunktionen, Beweglichkeit und einen harmonischen Fluss
der **Emotionen**.

Das bedeutet **körperliche und geistige Stabilität**.

Indem wir **Bewegung mit Vorstellungskraft und Atmung verbinden**
Körper mit Geist und Atmung verbinden
dem Grundprinzip des Yin und Yang folgen

pflegen wir Geist und Körper gemeinsam

Qigong-Übungen helfen der **Krankheitsprävention**
und der Aktivierung von **Selbtheilungskräften (Rehabilitation)**.
Außerdem bewirken sie **geistige und körperliche Entspannung**
sowie eine Verbesserung von **Achtsamkeit** und **Konzentration**.

Regelmäßiges Üben stabilisiert die vegetativen Reaktionen

- Blutdruck, Kreislauf
- Schlaf
- Schmerzverarbeitung
- emotionale Stabilität
- Leistungsfähigkeit, Ermüdbarkeit
- Immunantwort
- Resilienz (körperliche und geistige Widerstandsfähigkeit)

und verbessert die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit

Reserven wecken - Ressourcen reaktivieren

Nachweis der Wirksamkeit z.B. in den

S3-Leitlinie Komplementärmedizin - onkologische (Tumor-)Patient*innen (2021):

evidenzbasierte Empfehlung zur

- Verbesserung der **allgemeinen Lebensqualität**
- Verbesserung von **Erschöpfungszuständen** (Fatigue)
- Verbesserung von **Ein- und Durchschlafstörungen**
- Verbesserung von **depressiven Verstimmungen**

Empfehlungen zu QiGong in den offiziellen Leitlinien der Fach- und Berufsverbände (sog S3-Richtlinien).

Berücksichtigt werden nur nur geprüfte Studien mit klarer wissenschaftlicher Evidenz - also keine Fallberichte o.ä.

Sie geben also eine gute Argumentationshilfe.

S3-Richtlinien gibt es zu vielen Erkrankungen (zB Diabetes mellitus oder Hochdruck...) und gelten als verpflichtend in Klinik und Praxis.

Sie sind sozusagen der „Goldstandard“.