



QI GONG
by Werner Tautermann

QIGONG - MEIN WEG!

QIGONG by Werner Tautermann ...mein Weg dorthin

Qigong - die Arbeit mit dieser Lebenskraft sollte mein Leben in nie gedachte Bahnen lenken. Damals, 1986 und 42-jährig an Krebs erkrankt, mit einer Lebenserwartung von einem Jahr, hörte ich das erste Mal von Qigong.

Mein Hausarzt, Dr. Gerhard Wenzel, der einige Jahre vorher in China diese Methode erlernte und als einer der ersten im deutschsprachigen Raum praktizierte, überredete mich, in seiner Übungsgruppe mitzumachen. Anfangs übte ich nur mit, weil es der „Doktor“ wollte und ich konnte keinen Bezug zu all dem Vermittelten aufbauen. Mit der langsam wachsenden Erkenntnis dieses Weges wurden auch die Untersuchungen nach unserem Medizinsystem an mir immer besser bewertet.

Nach meiner Genesung begann ich mich mit Qigong mehr und mehr zu beschäftigen. Ich erlernte mein Körperempfinden zur Energieharmonisierung auch für Andere zu nutzen. Erfolgreiches Arbeiten bei anderen Menschen zur Auflösung von Energieblockaden bei Krankheiten, Verletzungen, sowie bei Belastungen von Spitzensportlern und Künstlern oder in beruflichen Stresssituationen sind das Ergebnis des jahrelangen intensiven Lernens und Übens.

Qigong ist ein über unsere Zeitrechnung hinausgehendes chinesisches Wissen über die Lebensenergie „Qi“. Eine, für Sensibilisierte erkennbare, Energieordnung in und um unseren Körper. Das Erlernen von Qigong-Übungen zur Selbstregulation ist der Inhalt unserer Seminare. In Wirklichkeit ist es ein Kennenlernen von Regulationsmöglichkeiten im eigenen Körper, die sonst kaum bewusst genützt werden. Mit Qigong ist nicht alles möglich, aber die Chance eine Problemsituation ergänzend zu bekannten Methoden zu lösen, ist wesentlich größer.

Werner Tautermann

Was ist Qigong?

Qigong ist eine uralte chinesische Selbstheilungsmethode zur Harmonisierung jener Energie, die all unseren physischen und psychischen Funktionen zugrunde liegt. Mit einer Bewegungs-, Atmungs- und meditativen Übungsform wird das körpereigene Energiefeld harmonisiert und damit die innerste Ordnung im Körper reguliert.

Neben den Qigong-Elementen wie körperliche Entspannung, natürlich fließende Bewegungen und Atmung sowie geistige Konzentration wird die bewusste Führung des Qi eingesetzt, um die eigene Energie zu schulen und zu regulieren.

Bei regelmäßiger Übung spürt man schnell die enorme Wirkung:

- körperliche Vitalität
- geistige Klarheit
- eine angenehme innere Wärme und Ausgeglichenheit



„Nach meinem Sturz vor zwei Jahren bei der Starnacht kam ich zu Werner. Mein Energiefluss war damals vor lauter Arbeit blockiert. Wenn ich bei ihm bin, kann ich total loslassen - das stärkt mich.“

Gerry Friedle

„ Ich habe gerade in meiner erfolgreichsten Zeit viel mit Werner gearbeitet, habe selbst Kurse besucht und jeden Tag 20 Minuten investiert. Mit Qigong fühlen sich Körper und Geist einfach wohler.“

Andreas Goldberger

Geheimnisvolles Qi

Vorstellungen von einer unsichtbaren, die Materie durchdringenden Lebensenergie sind wahrscheinlich so alt wie die Kulturen der Menschheit. Hippokrates nannte sie **enormon** und verstand darunter eine Lebensenergie in einem ganzheitlichen medizinischen Sinn.

Paracelsus bezeichnete mit **archeus** eine Kraft, die Makro- und Mikrokosmos durchdringt und miteinander verbindet.

Wir alle verfügen über Qi, das in Meridianen unseren Körper durchströmt und auch innerhalb der westlichen Medizin in Form von Akupunktur aktiviert wird. Unser Qi-Körper ist ein Spiegelbild zu unserem materiellen Körper. Jede Krankheit bewirkt eine Qi-Störung, und jede Qi-Störung hat Krankheit zur Folge. In einem gesunden Körper ist ausreichend Qi von guter Qualität vorhanden, dessen Fluss an keiner Stelle unterbrochen wird.

„Als ich 1996 nach einer Verletzung den Anschluss an die Spitze nicht schaffte, suchte ich Werner erstmals auf. Ich habe sofort auf seine Behandlung angesprochen. Er war ein Mosaikstein meines Erfolges.“

Fritz Strobl



„Ich habe dank Qigong gelernt mein inneres Gleichgewicht zu finden und in Werner einen sensationellen Lehrmeister und Freund gefunden. Mit den Übungen werden Blockaden gelöst, das Wohlbefinden verbessert und der Heilungsverlauf beschleunigt. Ich bin froh Werner bzw. Qigong begegnet zu sein.“

Marc Janko

QI IST STRÖMUNG

Was ist Gong?

Unser „Gong“ hat nichts mit einem Instrument zu tun. Qigong heißt übersetzt: Arbeiten mit dem Qi! Wir erhalten mit unserer Geburt ausreichend Qi. Leider bauen wir im Laufe der Jahre dieses Qi permanent ab. Dieser natürliche Abbau wird durch „schlechte Lebensweise“ beschleunigt.

Warum bauen wir unser Qi ab?

- Erfolgsdruck
- Zukunftsängste
- Stress im Beruf
- Partnerschaftsprobleme
- Finanzielle Sorgen
- Fragen nach der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens

Was passiert? - Qi fließt nicht mehr - Qi gerät ins Stocken - Qi geht verloren. Wir fühlen uns schlecht!

Beachtet man diesen Zustand nicht weiter, kann dieses „Nichtfließen“ zu körperlichen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Krebs, psychischen Verstimmungen bis hin zu schweren Depressionen bzw. zu erhöhter Anfälligkeit für alle Arten von Infektionen führen.

Qigong [Arbeiten mit Qi] bedeutet:

- Qi vermehren
- Qi veredeln
- Stauungen des Qi-Flusses beseitigen.

Wir „heilen“ unseren materiellen Körper indem wir sein Spiegelbild, den Qi-Körper, heilen.



„Durch Qigong durfte ich schon sehr früh einen Schlüssel benutzen, der mir den Zugang zu mir selbst eröffnete. Es lohnt sich, einen Impuls aufzunehmen, zu üben und sich dabei Tag für Tag besser kennen zu lernen!“

Felix Gottwald



„Qigong hilft mir Probleme und stressige Situationen im Alltag zu verarbeiten und besser auf meinen Körper zu hören. Seit Qigong ein Teil meines Lebens ist, fühle ich mich entspannter und vitaler.“

Hilde Gerg

QIGONG-Verein Kärnten

Neu Feffernitz 196

9710 Feffernitz

ZVR-Zahl: 923054327

Web | www.qigongverein.at

Erstkontakt: Mario Begusch

Telefon | 0043 (0)650-223 07 65

Mail | info@qigongverein.at

Kontoverbindung:

Raiffeisenbank Drautal - BLZ 39 442

Kontonummer 5 039 540