

Was ist Medizinisches Qigong?

Medizinisches Qigong ist ein Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Es umfasst Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen, die darauf abzielen, die Lebensenergie („Qi“ – ein zentraler Begriff der TCM) im Körper zu regulieren.

Ziel ist es, die Gesundheit zu fördern und die Selbstregulation des Körpers zu unterstützen.

Die Übungen werden individuell angepasst und können im Sitzen, Stehen oder Gehen durchgeführt werden..

Ablauf

Eine Qigong-Einheit dauert in der Regel 30 bis 60 Minuten. Die Übungen werden langsam und bewusst ausgeführt und beinhalten Bewegungsabfolgen, Atemlenkung und die Schulung der Aufmerksamkeit.

Die Häufigkeit und der Umfang der Sitzungen richten sich nach dem individuellen Bedarf.

Qigong kann einzeln oder in der Gruppe erlernt und geübt werden.

Wirkungen

Im Verlauf der Übungen können

- Entspannung,
- innere Ruhe
- und ein verbessertes Körpergefühl auftreten.
- Die Beweglichkeit und die Atmung können sich positiv verändern.
- Qigong kann helfen, Stress abzubauen und
- das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen.

Eine Besserung von Beschwerden ist möglich, kann aber nicht zugesichert werden.

Der Behandlungserfolg ist individuell unterschiedlich und nicht vorhersehbar.

Risiken

Bei sachgemäßer Anleitung sind Nebenwirkungen selten.

In Einzelfällen kann es zu

- vorübergehender Müdigkeit,
- Muskelkater
- oder Kreislaufreaktionen kommen.

Bei bestehenden Erkrankungen, akuten Beschwerden oder Unsicherheiten sollte vor Beginn der Übungen Rücksprache mit der behandelnden Therapeutin oder dem behandelnden Therapeuten gehalten werden.

Hinweise

Gua Sha ist ein ergänzendes Verfahren und ersetzt nicht die schulmedizinische Behandlung.

Ein wissenschaftlicher Nachweis der Wirksamkeit liegt nicht abschließend vor.

Bitte informieren Sie uns über bestehende Erkrankungen, regelmäßige Medikamenteneinnahme oder eine bestehende Schwangerschaft.

Verordnete Medikamente sollten nicht eigenständig abgesetzt werden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre behandelnde Therapeutin oder Ihren Therapeuten.

Behandlungsmöglichkeiten

Medizinisches Qigong kann unterstützend angewendet werden bei:

- Funktionsstörungen des Bewegungsapparates (z. B. Verspannungen, Rückenschmerzen)
- Stressbedingten Beschwerden und Erschöpfungszuständen
- Schlafstörungen
- Atemwegserkrankungen
- Verdauungsbeschwerden
- Begleitend bei chronischen Erkrankungen

Die Anwendung erfolgt ergänzend und im Rahmen eines ganzheitlichen Therapiekonzepts. Der individuelle Nutzen kann variieren und ist nicht vorhersagbar.

Sandra Keim (Heilpraktikerin) & Bernd Philipp (Heilpraktiker)

Alte Clüverstraße 27 – 27367 Reeßum-Clüversborstel

Praxistelefon: 04264-836288 – E-Mail: info@heilpraktiker-sottrum.de