

## Körperhaltung



Eine ausbalancierte Körperhaltung sorgt für eine optimale Position des Körpergewichts über den Füßen und für eine optimale Koordination der Gelenksgruppen unseres Körpers. Personen mit Rückenschmerzen profitieren vom Qigong, weil der Rücken durch die verbesserte Körperhaltung entlastet wird. Qigong wird deshalb von Experten zur Linderung von Rückenschmerzen empfohlen.

[Mehr dazu lesen in diesem Artikel](#)

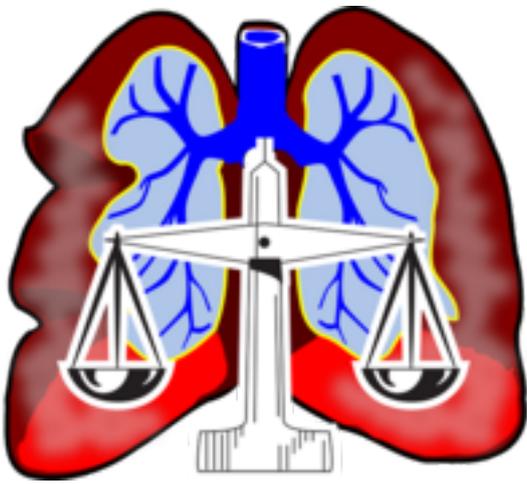
## Bewegungsgrenzen



Unsere Bewegungsachsen und die dazu gehörenden Gelenke bestimmen durch ihren Aufbau und ihre Funktion unseren Bewegungsumfang. Scharniergelenke wie die Knie sind nun mal nicht dazu geeignet, sich zu drehen wie ein Kugelgelenk. Das Gleiche gilt für die Bewegungsachsen Wirbelsäule, Schultergürtel und Hüfte.

[Mehr dazu lesen in diesem Artikel](#)

## Atmung



Der Ausdruck unseres Lebens wird durch den Atem bestimmt. Er zeigt sich in allen Lebenslagen Wohlergehen, Glück, Eile ebenso in der Trauer und im Schmerz. Ihn zu pflegen bedeutet eine gute Basis für das Positive zu schaffen.

[Mehr dazu lesen in diesem Artikel](#)

[Das Prinzip der Atmung "Open-Close"](#)

## Harmonien

# 和

Der komplexe Bewegungssystem "Körper" arbeitet dann spannungsfrei, wenn es sich im Einklang der äußeren und inneren Harmonien/Übereinstimmungen bewegt. Die Lehre und die Bedeutung der Harmonien gehören in der Gesundheitspflege und in der Kampfkunst zum kulturellen Erbe Chinas.

[Mehr dazu lesen im Artikel "Harmonien - innen"](#)

[Mehr dazu lesen im Artikel "Harmonien - außen"](#)