

# Fünf Elemente Qi Gong

mit Axel Flachowsky



Die Lehre der Fünf Elemente  
(Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser)  
ist ein zentraler Baustein der  
Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).  
Fünf Elemente Qi Gong ist eine sehr einfache  
Qi Gong Form aus sanft fließenden Bewegungen  
welche die Fünf Elemente im Körper  
harmonisiert.



## Fünf Elemente Qi Gong

Theorie der Fünf Elemente Lehre und  
Lernen der Fünf Elemente Qi Gong Form

Workshop am Samstag

**18.11.18**

von 17:30 bis 19:00 Uhr

Praxis für Physiotherapie und Prävention Lehnais  
Dieburger Str. 135  
63322 Rödermark

Teilnahmegebühr: 25 € (90 Min.), Wiederholer: 15 €

## Information und Anmeldung:



Qi Gong und Tai Chi  
Axel Flachowsky  
06103-3868989  
0179-5296266  
EnerQi@online.de  
[www.mehr-EnerQi.de](http://www.mehr-EnerQi.de)

## Einführung in die Meditation und den Buddhismus

Workshop am Samstag

**18.11.18**

von 14:00 bis 17:00 Uhr

Praxis für Physiotherapie und Prävention Lehnais  
Dieburger Str. 135  
63322 Rödermark/Ober-Roden

Teilnahmegebühr: 50 € (3 Std.), Wiederholer: 35 €

**Weitere Kurse, Privat- und Schnupperstunden  
sowie Kurse und Workshops in Unternehmen  
sind auf Anfrage möglich.**

Mehr Tai Chi und Qi Gong Kurse  
finden Sie unter  
[www.mehr-EnerQi.de](http://www.mehr-EnerQi.de)

## Axel Flachowsky:

- seit 2000 Ausübung von Tai Chi und Qi Gong
- seit 2001 regelmäßige Teilnahme an Zen-Seminaren und Meditation, dadurch ein völlig neues Verständnis von Körper und Geist
- seit 2004 Schüler von Tai Chi- und Qi Gong-Meister Zhang Xiao Ping, Wien
- 2005 Arbeitsplatz im Büro als Dipl.-Ing. für Umwelttechnik gekündigt, um mich Vollzeit mit inneren Kampfkünsten zu beschäftigen
- 2005 bis 2006 Tai Chi und Qi Gong Ausbildung bei verschiedenen Meistern in Taiwan
- seit 2006 Schüler von Meister Volker Jung, Leiter des Tai Chi Forums Deutschland
- seit 2010 Schüler von Paul Renall, Prag
- zertifizierter Tai Chi Lehrer des Tai Chi Forums Deutschland, der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong und des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT)
- Tai Chi Kurse zertifiziert durch die Kooperationsgemeinschaft ges. Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V)



Axel Flachowsky  
06103-3868989  
0179-5296266  
EnerQi@online.de  
[www.mehr-EnerQi.de](http://www.mehr-EnerQi.de)

## Was ist Qi Gong?

Von außen betrachtet sehen manche Qi Gong Formen wie Gymnastikübungen aus. Die nach außen sichtbaren Bewegungen sind jedoch nur ein Teil von Qi Gong. Die dabei in Gang gesetzten mentalen und energetischen Prozesse sind das eigentliche Ziel des Qi Gong.

## Welchen Wert hat Qi Gong heute?

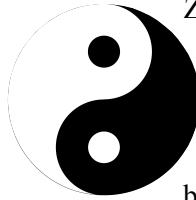
Qi Gong ist, neben der Akupunktur und der Kräutermedizin, eine der drei Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Heutzutage bekommt Qi Gong im Rahmen der Gesundheitsfürsorge auch im Westen eine wachsende Bedeutung und die Wirksamkeit wird auch seitens der westlichen Medizin mittlerweile anerkannt. Deshalb wird Qi Gong häufig zur Unterstützung von Heilungsprozessen empfohlen.

## Bei welchen Beschwerden kann Qi Gong helfen?

Alle Qi Gong Formen wirken entspannend und ausgleichend und lösen Stress. Da sich Stress äußerst negativ auf alle Bereiche des Körpers, insbesondere das Immunsystem, auswirkt und gemäß der TCM alle Krankheiten aus Ungleichgewichten im Körper resultieren, kann Qi Gong viele Krankheiten lindern und vielen vorbeugen. Insbesondere kann Qi Gong bei folgenden Problemen helfen:

- **Stresssymptome und daraus resultierende Erkrankungen**
- **Rückenbeschwerden**
- **Stoffwechselstörungen**
- **Gelenkprobleme**
- **Mangelnde Konzentrationsfähigkeit**
- **Entgiftung und Entschlackung des Körpers**

## Der Workshop



Zunächst wird, ausgehend von Yin und Yang, in die Theorie der Fünf Elemente Lehre eingeführt. Die Kenntnis der Theorie ist nicht notwendig aber hilfreich beim Üben der Qi Gong Form.

Dann werden die einzelnen kurzen Bewegungen der jeweiligen Elemente erlernt und wiederholt. Dabei werden die Bewegungen mental mit der Eigenschaft und der Bedeutung des entsprechenden Elements verknüpft.

Danach wird die ganze Fünf Elemente Qi Gong Form durch Verbinden der einzelnen Bewegungen zu einer Abfolge erlernt. Durch das Ineinanderübergehen der Elemente in der körperlichen Bewegung können Blockaden im Kreislauf der Elemente gelöst werden.



Durch die geistige Verknüpfung der Bewegungen mit der Funktion der Elemente können Blockaden in verschiedensten Bereichen gelöst werden.

## Fünf Elemente Qi Gong

**Die Lehre der Fünf Elemente** (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) ist ein zentraler Baustein der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), entwickelt vor über 2000 Jahren. Die Fünf Elemente sind eine weiterführende Differenzierung von Yin und Yang, und ein System, mit dem Zusammenhänge und Wirkungsweisen erklärt und verstanden werden können.

**Fünf Wandlungsphasen** ist eine verständlichere Bezeichnung für die Fünf Elemente, da es sich nicht wirklich um Holz in unserem Körper handelt, sondern um einen sich ständig verändernden Zustand. Wie Yin und Yang entsteht ein Element aus dem anderen, z.B. verwandelt sich der als Holz beschriebene Zustand in Feuer usw.

**Abgeleitet aus der Beobachtung der Natur**, dient dieses System zur Beschreibung der Wechselwirkungen z.B. zwischen Mensch und Umwelt ebenso wie zwischen den einzelnen Organen innerhalb des menschlichen Organismus.

**Alle Fünf Elemente** müssen miteinander im Einklang stehen, um einen optimalen Energiefluss zu garantieren, da sie sich gegenseitig kontrollieren, nähren oder sogar zerstören können. Wir finden jedes der einzelnen Elemente täglich in unserer Umwelt in Eigenschaften, Prozessen, Emotionen, Formen, Farben, Nahrungsmitteln usw. Ein dauerhaftes Überwiegen oder Mangel eines oder mehrerer Elemente führt zu einem Ungleichgewicht und zu Krankheiten.

**Fünf Elemente Qi Gong** ist eine kurze und sehr einfache, im Stehen ausgeführte Qi Gong Form aus sanft fließenden Bewegungen, welche die Fünf Elemente im Körper harmonisiert. Mit dieser Form können z.B. Blockaden bei der Entwicklung oder Umsetzung von Ideen und Konzepten gelöst werden.