

# Xi Sui Jing Qi Gong Wochenendseminar

im Tai Chi Forum Frankfurt am Main  
mit Axel Flachowsky



Xi Sui Jing Qi Gong wirkt reinigend und klärend  
auf körperlicher und mentaler Ebene.

Die Energie des Körpers wird gestärkt und  
der Fluss in den Meridianen wird harmonisiert.

**Der Geist kommt zur Ruhe.**

Qi Gong unterstützt die Funktion der Organe.

Das Immunsystem wird aktiviert und  
der Körper entspannt.



## Xi Sui Jing Qi Gong

Wochenendseminar am  
**11. und 12. Mai 2019**  
jeweils 11:15 - 14:15 und 16:15 - 18:45 Uhr

### Seminarort:

Tai Chi Forum Frankfurt am Main  
Gluckstr. 13  
60318 Frankfurt

### Teilnahmegebühr:

165 € (11 Std.), Wiederholer nur 150 €, inkl. 19% USt.

### Informationen:



Qi Gong und Tai Chi  
Axel Flachowsky  
06103-386 89 89  
0179-529 62 66  
EnerQi@online.de

### Anmeldung:

Tai Chi Forum Frankfurt am Main  
Winnie Weber  
069-44 14 08  
weber@taichi-frankfurt.de

### Sonstiges:

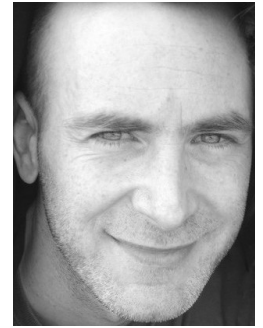
Für die Teilnahme an dem Seminar sind **keinerlei Voraussetzungen erforderlich**.  
Während des Seminars lernen Sie die gesamte Qi-Gong-Form und können diese dann selbständig zuhause üben.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, dicke Socken und ggf. Schreibunterlagen mit.

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

## 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 (BVTQ) und des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT)
- Zertifiziert durch die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher 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. Oft werden dabei nur die Arme und der Oberkörper, seltener auch die Beine bewegt. Es gibt auch Formen mit bewegungslosen Abschnitten oder ganz ohne äußerliche Bewegungen.

Die nach außen sichtbaren Bewegungen sind jedoch nur ein Teil von Qi Gong. Die dabei in Gang gesetzten mentalen und energetischen Prozesse sind nur schwer erklärbar und nur durch üben erfahrbar. Diese Prozesse sind das eigentliche Ziel des Qi Gong. Es ist nicht möglich die Wirkung einer Übung anhand der Bewegungen zu beurteilen. Die Übung muss praktiziert werden und je häufiger eine Übung ausgeübt wird, desto deutlicher wird deren Wirkung spürbar.

## Wie ist Qi Gong entstanden?

Es gibt unzählige verschiedene Qi-Gong-Stile und -Formen und die Anfänge liegen im taoistischen China vor über 5000 Jahren. In den verschiedenen Zeitepochen wurden die Übungen immer wieder verändert und unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Sie hatten aber schon immer bestimmte medizinische Wirkungen.

## Wie wirkt Qi Gong?

Qi Gong wirkt auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene. Auf körperlicher Ebene werden Gelenke und Sehnen bewegt, Muskeln gestärkt, die Lymphe angeregt usw., auf mentaler Ebene werden gedankliche Blockaden und starre Denkstrukturen gelöst und auf energetischer Ebene werden u.a. die Ströme im Meridiansystem harmonisiert und Stauungen gelöst.

## Was bedeutet der Name Qi Gong?

Qi steht für (Lebens-)Energie und Gong für Übung oder Pflege. Qi Gong bedeutet also Energieübung oder Pflege der Lebensenergie.

## Welchen Wert hat Qi Gong heute?

Qi Gong ist, neben der Akupunktur und der Kräutermédisin, eine der drei Säulen der Traditionellen Chinesischen Médisin (TCM). Heutzutage bekommt Qi Gong im Rahmen der Gesundheitsfürsorge auch im Westen eine wachsende Bedeutung. Die Wirkungsweise der einfachen Übungen ist zwar auch mit modernsten Apparaten kaum nachzuweisen, doch die Wirksamkeit wird auch seitens der westlichen Médisin 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 vielen Krankheiten vorbeugen oder sie lindern. Insbesondere kann Qi Gong bei folgenden Problemen helfen:

- **Stresssymptome und daraus resultierende Erkrankungen**
- **Rückenbeschwerden**
- **Schulter- und Nackenverspannungen**
- **Kopfschmerzen**
- **Stoffwechselstörungen**
- **Gelenkprobleme**

## Xi Sui Jing Qi Gong:

Aus buddhistischer Sicht sind die drei Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung die Ursachen für einen unfriedlichen Geist, der zu vielen körperlichen Krankheiten führt. Auch die westliche Médisin bestätigt, dass durch solche Geisteshaltungen Stoffe ausgeschüttet werden, die den Körper auf Dauer schädigen. Durch Abbau der Gier (dem Haben- und Besitzenwollen), des Hasses (der Ablehnung von Fremdem und Anderem) und der Verblendung (der Unwissenheit und dem Nicht-Wissen-Wollen) stellt sich eine ruhige geistige Haltung ein, die den ganzen Organismus deutlich entlastet und entspannt. Das „Mark“, aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Médisin eine Matrix aus Gehirn, Knochen- und Rückenmark und der Knochen selbst, wird von den Geistesgiften gereinigt und der Körper kann gesunden.

Daher kommt der Name Xi Sui Jing Qi Gong, der übersetzt Knochenmarkwaschen Qi Gong heißt.

Xi Sui Jing Qi Gong ist eine vergleichsweise meditative Form und wird, anders als die meisten Qi-Gong-Formen, nicht stehend, sondern im Sitzen und Liegen ausgeführt. Die Form ist in drei Teile gegliedert. Erst werden im Sitzen sanft fließende Bewegungen der Arme, ähnlich dem Tai Chi, ausgeführt. Dabei werden die Wirbelsäule und die Schulter- und Nackenregion bewegt und entspannt und der Energiefluß im Körper verbessert. Dann werden im Liegen verschiedene einfache Stellungen der Arme und Beine geformt, wodurch Yin und Yang der Organe reguliert werden. Schließlich werden, wieder sitzend, weitere Armbewegungen ausgeführt, und es gibt Abschnitte ohne körperliche Bewegung. Während dieser stillen Abschnitte werden Atemübungen vollzogen oder das Qi mithilfe der Vorstellungskraft im Körper bewegt. Xi Sui Jing Qi Gong ist eine sehr alte Form und wurde Anfang des 6. Jh. von dem buddhistischen Mönch Bodhidharma gelehrt.