

Qi Gong

KURSE MIT GIOVANNI PIZZI



Mehr Lebensqualität durch gezieltes Qi Gong-Training, beispielsweise bei Atembeschwerden, Energiemangel, Rückenschmerzen oder allgemeinen Spannungszuständen.

Qi Gong

Qi Gong (ausgesprochen «Tschì Gong») ist eine jahrtausendealte chinesische Atem-, Konzentrations- und Bewegungstherapie zur Kultivierung von Körper, Geist und Seele, die auch Teil der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist. Auch Kampfkunstübungen werden darunter verstanden.

Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen der inneren Stille. Die Übungen dienen zur Anreicherung und Harmonisierung des Qi. «Qi» heisst Atem, Energie. Gemeint ist die grundlegende Lebensenergie, die alles durchdringt und ohne die es kein Leben geben kann. «Gong» ist die Pflege und Übung/Kultivierung des Qi.

Im Qi Gong sind die Bewegungen weich und fließend, wobei die Aufmerksamkeit auf der Haltung des Körpers und der Wahrnehmung des Atems beruht.

Welche Einflüsse haben Qi Gong-Übungen auf die Atemfunktion?

Die Atmung wird gleichmässiger, tiefer und langsamer. Dadurch wird der Gasaustausch in der Lunge verbessert.

Welches sind die allgemeinen Wirkungen der Qi Gong-Übungen?

- Förderung der Selbstwahrnehmung
- Verbesserung von Muskelspannung, Körperhaltung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht
- Stimulation der Selbstheilungskräfte
- Förderung der Entspannung und des Wohlbefindens
- Ausgeglichenheit und geistige Klarheit

Teilnahme

Für Erwachsene, die an einer Atemwegserkrankung leiden und für alle, die von den positiven Effekten des Qi Gong profitieren wollen.

Um Qi Gong zu praktizieren, braucht es keine besonderen Voraussetzungen und keine überdurchschnittliche Beweglichkeit. Qi Gong ist eine Kunst, die jede und jeder erlernen kann, völlig unabhängig von Herkunft, Wissen, Geschlecht, Alter und Religion. Qi Gong kann im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden und hat einen positiven Einfluss auf das Immunsystem und auf die Atmung. Die Übungen werden dem jeweiligen Trainingsstand angepasst.

Das Training in einer gemischten Gruppe von Betroffenen und nicht Betroffenen macht Spass und ist ein wichtiger Schritt zurück in den Alltag. Trotzdem bleibt die Atempatientin/der Atempatient hier im Kantonsspital Baselland Liestal in fachkundiger Betreuung und kann getrost dem Motto vertrauen:

«Sich regen bringt Segen.»
und **«Atmen ist Leben.»**



Meine Erfahrungen und Kenntnisse beruhen auf langjähriger eigener Übungspraxis in diversen Kampfkunstdisziplinen. 1983 habe ich mit dem Training der Kampfkünste angefangen und 1996 kam ich auf eine ganz besondere Art mit Qi Gong in Berührung.

Mein grosses Interesse und meine Vorlieben zu den Kampfkünsten und deren Gesundheits- und Weisheitslehren führten mich bis heute zu immer mehr Herausforderungen und zum praktischen und theoretischen Studium der Kampfkünste.

Seit 2006 leite ich das Qi Gong-Training im Kantonsspital Baselland Liestal. In meinen Qi Gong-Lektionen unterrichte ich Qi Gong-Formen, die Sie optimal in Ihren Alltag integrieren können.

Kursleitung

Giovanni Pizzi
dipl. Kampfkunstlehrer WKBA/WKF
Qi Gong Lehrer/dipl. Masseur

Kursort

Kantonsspital Baselland Liestal
Physiotherapie
Rheinstrasse 26
4410 Liestal

Kursdaten

Jeweils Montag von 17.00 – 17.45 und 18.00 – 18.45 Uhr
Aktuelle Kursdaten finden Sie unter:

www.ksbl.ch/veranstaltungen

Einstieg jederzeit möglich.

Kurskosten

kostenlose Probelektionen
Pro Lektion CHF 15.–
10er Abo CHF 150.–
keine Krankenkassenleistung

Kontakt

Physiotherapie KSBL Liestal

T +41 (0)61 925 26 60

Giovanni Pizzi

T +41 (0)79 757 91 51

Kantonsspital Baselland

Physiotherapie

Rheinstrasse 26
CH-4410 Liestal

T +41 (0)61 925 26 60
physiotherapie.liestal@ksbl.ch
www.ksbl.ch

Qi Gong Erfahrungen der Kursteil- nehmenden

«Herzlichen Dank Giovanni, für die lehrreichen und konzentrierten Unterrichtsstunden.

Ich schätze deine begleitenden Informationen sehr, die Korrekturen, die Vielfältigkeit und das korrekte Erarbeiten dieser Übungen. Heute setze ich die Qi Gong Übungen bewusst ein zur Gesundheitsprophylaxe, um zu Energie und/oder Ruhe zu kommen, sowie für meinen Bewegungsapparat. Die Übungen sind für mich zu einem wichtigen Bestandteil geworden.»

«Seit zwei Jahren darf ich unter deiner Anleitung Qi Gong praktizieren. Bei mir zeigen sich Auswirkungen vom Qi Gong Training auf unterschiedliche Weise; Im körperlichen Bereich stelle ich fest, dass sich meine Atmung verbessert hat. Ich kann, vor allem am Tag nach dem Training, mein Lungenvolumen deutlich besser ausnutzen. Ich hatte als Kind Tuberkulose, habe zusätzlich Leistungsasthma und je nach dem noch allergische Reaktionen, die sich auf die Atmung schlagen. Nach dem Training spüre ich inzwischen die Atmung bis hin zu den Lungenspitzen.

Ebenfalls hat sich meine Spannung im Beckenbereich Beckenboden verändert, die Stellung des Beckens und vor allem die Bewegungen aus dem Becken heraus bewirken in diesem Bereich eine deutlich verbesserte und länger anhaltende Wahrnehmung. Die Dreh- und Dehnbewegungen der verschiedenen Bewegungsabläufe wirken sich auf die gesamte Körperhaltung positiv aus.

Auch im energetischen Bereich habe ich positive Erfahrungen gemacht. Sehr beeindruckt bin ich jedes Mal von der Energie

zwischen den Händen, diese ist für mich meistens körperlich spürbar. Abhängig von deinem Programm, gehe ich entweder voll Energie oder sehr entspannt aus dem Training.

Als Schüler besuche ich deinen Unterricht gerne, du hast eine gute Mischung zwischen Praxis und Theorie. Du förderst die ganze Gruppe mit sehr unterschiedlichen Schülern den jeweiligen Fähigkeiten der Person angemessen. Ich freue mich sehr auf die weiteren gemeinsamen Unterrichts- und Trainingsstunden.»

«Die kompetente und begeisternde Art von Giovanni Pizzi die Qi Gong-Übungen mit dem richtigen Mass an Kommentar zu instruieren, zeigen Wirkung. Wir fühlen uns entspannt und gleichzeitig haben wir das Gefühl mehr Energie zu tanken. Dafür sagen wir lieben Dank!»

«Seit mehr als 10 Jahren mache ich Qi Gong. Für mich ist Qi Gong zu einem wichtigen Teil meines Alltags geworden. Das Körperbewusstsein hat sich verbessert und ich kann Spannungszustände viel schneller wahrnehmen und entsprechend reagieren. Dies hat auch eine direkte Auswirkung auf meine Arbeitshaltung und meinen Alltag. Vieles braucht viel weniger Kraft, geht einfacher und lockerer, ich kann auch in einer schwierigen Ausgangssituation oft eine einigermaßen entspannte Hal-

«QI GONG ZIELT
DARAUF HIN, DASS
WIR UNSERE BE-
WEGUNGEN UND
UNSER VERHALTEN
AUCH IM ALLTAG
UND NICHT NUR IM
TRAINING BESSER
WAHRNEHMEN.»

tung finden. Das Spüren der Energie und wie sie im Körper fließt ist ein Erlebnis, das ich nicht mehr missen möchte. Das Arbeiten mit Energie ist spannend und faszinierend, vor allem dann, wenn es gelingt, diese wahrzunehmen. Atmung und Bewegung in eine harmonische, fließende Koordination zu bringen, ist etwas, was ich wirklich genießen kann. Bis ich aber zu diesem Genuss gekommen bin, habe ich viel geübt und muss auch weiterhin viel üben.

Beim Qi Gong kann ich immer neues lernen und erfahren. Vielen Dank.»

«Es erstaunt mich immer wieder – nach dem Einstieg in die Qi Gong-Übungen bewegt sich die Welt um mich herum auf einmal einen Tick langsamer. Die Alltagshektik wird während den Übungen langsamer und hat plötzlich keine so grosse Priorität mehr. Das ist meine Zeit um bewusst in ruhigen Abfolgen zu atmen. Wirklich erstaunlich wie gut mir das Qi Gong tut.»

«Mir helfen die Qi Gong-Übungen auch am Abend sehr gut wenn ich nicht abschalten kann. Dann stehe ich auf und gehe auf die Terrasse, mache ein paar Minuten Übungen (wahrscheinlich noch nicht perfekt) aber es hilft mir und streife den Alltag ab.»

«In kleinen Schritten und viel Spass zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Giovanni Pizzi ein aufmerksamer Lehrer, welcher individuell auf jeden/jedes ganz nach seiner (nicht) Beweglichkeit eingeht. Dadurch ist ein Einstieg jederzeit möglich. Ich freue mich auf jede Stunde.»

«Für mich die ideale Ergänzung zur Physiotherapie und auf dem langen Weg zur meiner Gesundheit. Ich freue mich auf jede Stunde.»

«Ich finde das Qi Gong eine sehr gute Sache, die Bewegungen sind nach meinem Geschmack, schön langsam und bringen eine angenehme Entspannung und mehr Energie, es tut richtig gut. Auch am nächsten Tag fühle ich mich körperlich leichter und fit. Giovanni erklärt es gut und macht es sehr schön vor.»

«Durch meinen hektischen Arbeitsalltag, ist das Qi Gong Training ein sehr guter Ausgleich für meine Gesundheit. Als Sportler, hilft mir das Qi Gong Training nicht nur besser zu entspannen, sondern bringt mir auch wieder Kraft, Ruhe und Energie. Ganz besonders lerne ich wieder richtig bewusst zu Atmen und dabei meinen Körper besser wahrzunehmen.»

«Qi Gong hat mir für meinen Körper und Geist sehr gut getan. Ich fühle mich viel lockerer und schmerzfreier im Rücken und in der Schulterpartie. Auch die Oberschenkel und die Knie, sind durch diese Übungen erstaunlich stärker geworden.»

«Giovanni gelingt es jedes Mal, uns mit den Qi Gong Übungen, die er auf sehr kompetente Art und Weise vermittelt, zu begeistern. Qi Gong hilft uns nach anstrengenden Arbeitstagen, wieder einen klaren entspannten Körper zu bekommen und vermittelt das Gefühl, Gutes für unseren Körper getan zu haben.

Seit wir Qi Gong üben fühlen wir uns zufriedener und gelassener. Die Leistung hat zugenommen und wir fühlen uns auch Gesünder. Wir sind froh, diese Erfahrung gemacht zu haben.»

**«Mein Ziel;
Euer Erfolg!»**

Giovanni Pizzi