

Drachen und Tiger Qigong



Drachen und Tiger ist ein medizinisches Qigong-Set und basiert auf sieben Übungen. Es entstand vor über 1'500 Jahren im Reich der Mitte. Dieses wird seitdem von Millionen von Menschen praktiziert. Du kannst auf einfache Art mit deinem [Chi](#) in Kontakt kommen. Dabei lernst du dieses zu fühlen, zu bewegen, zu transformieren und zu kultivieren. Praktizierende können damit die Selbstheilungskräfte stärken, was wiederum die Gesundheit verbessert und das Wohlbefinden steigert.

Drachen und Tiger Qigong stimuliert deine Aura, respektive deinen [Energiekörper](#). Dabei stellen deine Hände mit deinem Körper eine energetische Verbindung her. Dies geschieht, indem die Hände durch die Aura gleiten. Genau genommen bewegen sich die Hände über die Akupunktur-Meridianlinien. So wird die Wei-Qi Energieschicht beeinflusst. Diese liegt direkt unter der Haut. Bei der Akupunktur sind es die Nadeln, es sind diese, die nach dem Stecken die Energien zum fließen bringen. Mit Drachen und Tiger kannst du dasselbe bewirken.



Die Übungen regen einerseits den Chi-Fluss an, andererseits lösen sich energetische Blockaden auf. Beim Üben werden auch die Weichteile tief durchgearbeitet, also Faszien, Muskeln, Bänder, Sehnen und dergleichen. Mit der Zeit wird man beweglicher und kann sich auf immer tieferen Ebenen entspannen.

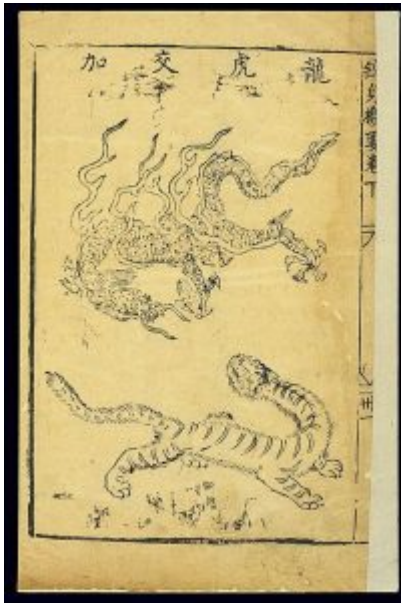
Qi Gong Zürich Überblick Video

Gute Gründe für Drachen und Tiger Qigong

Drachen und Tiger Qigong ist besonders dafür bekannt, gleichzeitig drei wichtige Veränderungen im Körper zu bewirken:

- Stagnierendes Chi, solches das sich nicht frei bewegen kann, wird mobilisiert. Solches kann überall dort lokalisiert werden, wo du physische, emotionale oder psychische Energieblockaden spürst.
- Die Chi Zirkulation wird verbessert. Damit fließt Blut, Lymphe, Interzellularflüssigkeit und weitere Flüssigkeiten besser durch den Körper. Dabei nimmt die Geschwindigkeit, Stärke und Gleichmässigkeit zu. Dies gleicht die Energie deines Körpers aus.
- Das Energieniveau deines Körpers wird erhöht, wobei die natürlichen Heilungskräfte verbessert und das [Immunsystem](#) gestärkt wird. Deine „Batterie“, wenn man so sagen kann, ist also besser geladen. Damit nehmen Gute Laune, Kraft und Ausdauer zu.

Die Bedeutung von Drachen & Tiger in der chinesischen Kultur



Die Wörter «Drachen» und «Tiger» haben viele Bedeutungsebenen. In der chinesischen Medizin sind die immense Stärke und Reaktionsfähigkeit des Tigers Merkmale, die von der Leber herrühren. Daher ist der Tiger eine Metapher für eine starke, gesunde Leber wie auch für starke Muskeln. Die Fähigkeit des Drachen zu fliegen, ist ein Merkmal, das sich in der Lunge befindet, daher ist der Drache eine Metapher für eine gesunde und starke Lunge. Im übertragenen Sinne hilft Drachen und Tiger Qigong, die Beweglichkeit und Flexibilität eines fliegenden Drachen und die entspannte Kraft eines sich bewegenden Tigers zu erlangen.

In der alten chinesischen Kultur repräsentiert der Drache normalerweise die Yang- oder die männlichen Kräfte der Natur und der Tiger die Yin- oder die weiblichen Kräfte. Das Ausbalancieren dieser Energien in dir selbst, ist ein wesentlicher Bestandteil dieses alten Selbstheilungssystems.

Quellen: [Bruce Frantzis Energy Arts](#) | [Bill Ryan](#) | [Steven Cardoza](#)