

Immunsystem stärken

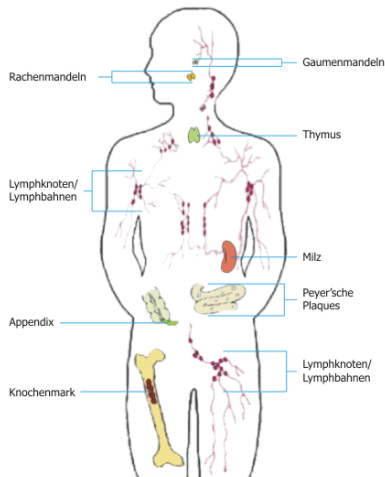


Bild: Dr. med. Mario Schubert, Heidelberg, Germany

Wir alle sind irgendwie vom SARS-CoV-2 Virus betroffen. Hoffentlich nimmt das bald ein Ende. Menschen mit angeschlagener Gesundheit können besonders hart getroffen werden. Viele wurden schwer krank oder sind sogar am Virus gestorben. Qi Gong kann das Immunsystem stärken, sodass Krankheiten nicht ausbrechen oder einen mildereren Verlauf nehmen.

So stärkt Qi Gong das Immunsystem

Es geht einerseits um die Produktion und das Bewegen von **Körperflüssigkeiten** und andererseits um das Stärken des **Qi** und eines freien Flusses desselben. Kombiniert man diese beiden Elemente in Übungen, erhält man eine überlegen funktionierende **Immunabwehr** und dabei wird die **Lebensenergie** gesteigert.

Dein Qi zirkuliert durch die vielen Energiekanäle und Schichten des Körpers, so sagt es die traditionell chinesische Medizin. Sport, wie wir ihn im Westen treiben, kennt keine Methoden, um das Qi des Körpers zu bewegen und zu stärken.

Das Wichtige sind die Techniken, die den Qi-Körper, das Wei-Qi und die tieferen Schichten der menschlichen energetischen Anatomie beeinflussen.

- Das **Wei-Qi** ist die Schutzschicht, die direkt durch die Meridianlinien in den Faszen verläuft. Diese Schicht befindet sich direkt unter der Haut. Das ist die

zweite energetische Verteidigungsschicht.

- Das Wei-Qi ist direkt mit dem **Qi-Körper** verbunden, dieser wird oft auch als „Aura“ bezeichnet. Das ist die erste energetische Verteidigungsschicht.

Zusammen schützen uns diese beiden Qi-Schichten vor dem gesamten Spektrum an fremden Invasoren. Je stärker und freier dein Qi zirkulieren kann, desto besser funktionieren die Abwehrkräfte. Deshalb wird die Wahrscheinlichkeit kleiner, von negativen Emotionen oder von Viren und Bakterien befallen zu werden. Anders sieht es aus, wenn die Aura und das Wei-Qi schwach und der Fluss der beiden gestört ist. In diesem Fall kann das Gegenteil eintreten, die Wahrscheinlichkeit krank zu werden nimmt zu.

Covid-19 und unsere Vergangenheit

Über Hunderttausende von Jahren wuchs die menschliche Spezies nomadisch auf. Unsere Vorfahren liessen sich dann plötzlich nieder und begannen mit der Landwirtschaft. Die Arbeit auf den Feldern erforderte tägliche körperliche Arbeit, aber seit dem 20. Jahrhundert bewegen sich viele Menschen nur noch wenig. Das trifft vor allem auf industrialisierte Länder zu. Entwicklungs- und Schwellenländer sind davon (noch) weniger betroffen.

Wenig Bewegung geht mit einem sitzenden Lebensstil einher, für die Gesundheit und das Wohlbefinden ergeben sich daraus eine Reihe von Nachteilen. Die Auswirkungen können sehr individuell sein, im Grundsatz gilt aber «Wer rastet, der rostet».

Wer sich längere Zeit nicht bewegt wird steif. Deine 11 Körpersysteme, einschliesslich Kreislauf-, Immun- und Lymphsystem, können stagnieren oder blockiert werden. Dein Volumen an Körperflüssigkeiten und deine Lebensenergie (Qi) nimmt ab. Dabei vermindert sich die Blutzirkulation und der Qi-Fluss. Beides beeinflusst sich zusätzlich auch noch, nämlich in negativer Art. Im Laufe der Zeit und insbesondere im Alter, arbeiten dann die Systeme des Körpers weniger optimal.

Eine im Bett liegende kranke Person ist ein gutes Beispiel. Oft verlangsamt sich die Verdauung und dabei tritt Verstopfung ein. Der Mangel an Bewegung verlangsamt die Funktion des ganzen Körpers. Die Fähigkeit, Gift- und Abbaustoffe abzubauen und effizient auszuleiten leidet.

Du kannst deine Gesundheit mit Sport und Bewegung jeglicher Art verbessern. Zumal dabei die Durchblutung, der Lymphfluss und viele interne Körperfunktionen verbessert werden. Daoistische Energiekünste wie Qi Gong und Tai Chi gehen noch einen Schritt weiter, denn diese Praktiken können das Immunsystem direkt beeinflussen. Wissenschaftliche Untersuchungen können dies bestätigen. Siehe auch: [Effects of Qigong on immune cells](#). Hier wird bestätigt, dass Qi Gong die Anzahl der Monozyten- und Lymphozyten erhöht.

Westliche oder östliche Medizin?

In der medizinischen Praxis gibt es zwei Lösungsansätze. Die eine ist unsere westliche und die andere kommt aus dem Osten, auch als traditionell chinesische Medizin bekannt.

- Die westliche Medizin legt den Schwerpunkt auf Mikroben wie Bakterien und Viren und versucht, Methoden zur Zerstörung von Eindringlingen zu finden.
- Der Fokus der östlichen Medizin legt den Schwerpunkt auf das Territorium, dabei geht es um die Gesundheit der Gewebe, auf denen die Invasoren landen.

Man kann versuchen, alle Eindringlinge auszurotten. So aktiviert man schliesslich auch das Ausgleichsprinzip der Natur. Deshalb kämpft man oft mit ungewollten Nebenwirkungen und es kann sich z. B. eine Antibiotikaresistenz entwickeln. Man spricht dann auch von Superstämmen. Solche leben dann neben chemischen Verbindungen, die eigentlich produziert wurden, um Eindringlinge zu zerstören.

Man findet tatsächlich bereits Superstämmen. So z. B. in Abwässern, die in Krankenhäusern zur Desinfektion von Oberflächen verwendet wurden. Wissenschaftler sagen denn auch bereits das baldige Ende von Antibiotika voraus, im nächsten Jahrzehnt soll es so weit sein.

Umgekehrt, wenn du das Immunsystem stärken kannst, bekämpft man potenzielle Angreifer auf natürliche Art. Das kann eine Infektion verhindern oder mit einer leichten Krankheit einhergehen.

Mit Drachen & Tiger Qi Gong das Immunsystem

stärken

Du kannst dein Immunsystem mit [Drachen & Tiger Qi Gong](#) stärken. Dieses Set stärkt die Aura und das Wei-Qi. Der nächste Kurs beginnt bald, bist du dabei? Bitte [hier](#) klicken und du kannst dich über die aktuellen Kurse informieren.

Beim Lernen und üben wünsche ich dir viel Zeit und Spass. Man beginnt besser früher als später, denn die nächste Pandemie kommt bestimmt ☐

Nachfolgend geht es zum Originalbeitrag von Paul Cavel, dort findet man noch weitere spannende Informationen:

[How Internal Energy Arts Boost Immune Function - March 23, 2020 - by Paul Cavel](#)