

DIE AUFGABEN DES QI?

WAS BEWEGT QI?

Hauptsächliche Aufgaben des Qi, ist die Versorgung der Organe und Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, sodass Wachstum, Fortpflanzung und Leben ermöglicht wird. Dazu gehört die Nahrungsaufnahme, die Verdauung, die Ausscheidung, die Erhaltung der Abwehrkräfte, die Funktionstüchtigkeit des Körpers und die Triebe wie die Fortpflanzung.

Nicht alle Aufgabe werden gleichzeitig ausgeführt. Dies würde zu einer Überforderung des Energiesystems führen. Einige Aufgabe werden zeitlich getrennt durchgeführt. So ist die Aufnahme von Nahrung (Energieaufnahme) und die Verdauung (Energieumwandlung) zeitlich aufeinander abgestimmt. Auch die Entgiftung verlagert sich eher auf die Nacht, um tagsüber für allfällige Muskeltätigkeit mehr Energie zur Verfügung stellen zu können.

Wir merken diese «Innere Uhr», wenn wir nach einem üppigen Essen versuchen Kopfarbeiten auszuführen, was uns nicht wirklich gut gelingen wird, denn die Energie hat gerade im Bauchraum zu tun und sieht keinen Grund sich in den Kopf zu verlagern.

Einige wichtige und nützliche Regeln:

Die innere Uhr:

Ist ein Körperprozess aktiviert ist Qi dort vorhanden - Körperprozesse steuern das Qi
Wird ein Körperbereich vermehrt mit Qi genährt, dann wird der Qi-Anteil anderswo minimiert.

Qi folgt dem Blut – Blut folgt dem Qi:

Wo Blut da Qi. - Wo Qi da Blut

Wo Blut da Wärme da Qi. - Wo Wärme da Qi da Blut

Wir können demzufolge Qi in einem Körperbereich anreichern indem wir in diesem Bereich die Durchblutung fördern. Wir können demzufolge Qi in einem Bereich anreichern in dem wir diesem Ort wärmen und damit besser durchbluten.

Qi folgt dem Fokus – Fokus folgt dem Qi:

Wahrgenommene Körperbereiche werden besser mit Qi versorgt. – Qi versorgte Körperbereiche werden besser wahrgenommen.

Wir können demzufolge Qi in einem Bereich anreichern in dem wir den Fokus auf diesen Bereich richten. Dieser Bereich wird dann zwangsläufig intensiver wahrgenommen. Lenken wir von einem zum Beispiel schmerzhaftem Körperbereich ab, dann schmerzt dieser Bereich weniger. Tier nutzen dies aus und versorgen instinktiv schmerzhaftem Bereich mit weniger Energie, was jedoch den Heilungsprozess verlangsamt.