

Chi kung heeft een belangrijke verbinding met filosofie en is daardoor goed bruikbaar, zonet onmisbaar, bij het beoefenen van meditatie. Het helpt verschillende organen en delen van het lichaam. Het beoefenen van de vormen helpt het beheersen van de bewegingen en het ontsluiten van de energie. Het is ook nuttig als je de verstrooiing van energie wilt voorkomen en het vergemakkelijkt het contact met de natuurlijke energie, zodat de energie gaat circuleren waardoor je een verhoogde weerstand opbouwt tegen ziektes.

Er zijn 3 niveaus van Chi kung:

1. Vijf elementen

2. Twaalf meridianen

3. Drie schatten

Op het eerste niveau probeer je de vijf basisenergieën te zuiveren. Daarom zijn er vijf bewegingen. De bewegingen van Chi kung masseren de vijf organen (longen, nieren, lever, hart, maag) waardoor de energiecirculatie op gang komt. Dit versterkt de vijf basis energieën.

Op het tweede niveau probeer je de energie in elk deel van je lichaam te laten komen om het te reinigen. Daarom bestudeer je de twaalf meridianen. Op dit tweede niveau krijg je een gezond lichaam, wat ziektes afweert. Je wordt je ook bewust van elke toestand die zich in je lichaam afspeelt.

Het derde niveau bereikt het natuurlijke lichaam, de natuurlijke geest en de natuurlijke energie. Het lichaam, zoals een kind, communiceert met de natuurlijke geest, en de energie houdt de vereniging met de geest vast tot op het moment van de dood, waarna het helpt om een ander niveau te bereiken.

Elke beweging in een vechtsport of meditatie heeft Chi kung nodig. Chi kung betekent "energie" (Chi) en "werk" (Kung), dat zich laat vertalen als de werking van energie. Chi kung kan worden gedaan door losse bewegingen uit een vorm te halen en deze te beoefenen zodat je een gedeelte van de vorm kan perfectioneren.