

Was ist QiGong?

氣功

Qi bedeutet Lebensenergie - Gong (Kung) Arbeit / Übung / Training

QiGong heißt Arbeit, das Üben mit unserer Lebensenergie und steht so für die Kultivierung der Lebensenergie.

Die grundlegende Philosophie von QiGong beruht auf der Bewegung des Qi, der Lebensenergie in uns. Dies kann sowohl auf der körperlichen Ebene durch Formen in Bewegung und Strukturarbeit geschehen. Als auch auf der emotionalen Ebene durch Visualisieren, Stille-QiGong-Praktiken. Stille QiGong wirkt auf der geistigen Ebene mit Meditation und in Stille.

Ist ein Mensch nicht mehr kräftig genug sich selbst zu helfen, werden bewusst gesetzte Impulse von außen herbeigeführt. Hier sind die Methoden der **Traditionellen Chinesischen Medizin** in ihrem ganzen Anwendungsbereich anzuführen: Ernährung, Kräuterkunde, Akupunktur, Massage, etc., auch das QiGong, das in seiner Vielschichtigkeit der TCM angehört.

Durch QiGong Übungen wird Körpersubstanz erhalten und vermehrt; der Übende erhält mehr Energie und schafft sich Kraftreserven; wird natürlicher in Atmung und Bewegung; das Immunsystem wird gestärkt; die innere Ruhe entwickelt sich; Alterungsprozesse verlangsamen sich; man wird klarer und wacher in seinem alltäglichen Bewusstsein.

Alle QiGong Praktiken haben die gleiche Zielrichtung: den Aufbau der Mitte als Kraftzentrum, um so den ganzen Körper mit dieser Kraft zu versorgen und zu stärken.

Mit einer starken Mitte ist der Praktizierende auch in der Lage, seine Lebensumstände besser wahrzunehmen; zu gestalten und sein Leben dadurch noch besser selbst in die Hand zu nehmen.

Von dieser Mitte kann sich die Kraft oder besser das Qi in alle Bereiche des Körpers verteilen, wie zum Beispiel in die Knochen, Zellen oder Organe, wobei hier die Schwerpunkte der jeweiligen QiGong-Form zum tragen kommen.

Heute existieren viele tausend QiGong-Formen, die alle auf dem Prinzip von Ausgeglichenheit, Entspannung, Atmung und richtiger Körperhaltung basieren.¹

Kranich-QiGong, Shaolin-QiGong, Eisenhemd-QiGong, Acht-Brokat, etc. um nur einige zu nennen.

Einige QiGong-Formen wirken rein auf der körperlichen Ebene, sind verantwortlich für gesunde Bewegungen, die die Struktur in Form von kräftigen Muskeln, festen Knochen und flexiblen Gelenken fördern. Andere QiGong-Formen oder Stilles QiGong, stärken oder entgiften die Substanz des Körpers und wirken auf der Organebene.

Die Wirkungen von QiGong in kurzen Schlagworten:

- Beruhigung der Nerven
- Bewegungskoordination (rechte und linke Hirnhälften)
- der Gleichgewichtssinn wird reaktiviert
- positive Auswirkungen auf die Psyche
- das Selbstbewusstsein wird gefördert
- die Sicherheit in der Bewegung fördert die Sicherheit im Alltag
- das Erinnerungsvermögen nimmt zu
- Achtsamkeit entwickelt sich
- Stärkung der Willenskraft
- das Konzentrationsvermögen erhöht sich
- mit Stress zurechtzukommen
- Schwierigkeiten (Probleme) verarbeiten

¹ Siehe Kenneth Cohen: QiGong; Seite 37