



Qi Gong

Der Begriff Qi Gong stammt aus dem Chinesischen, wobei Qi = Lebensqualität und Gong = Fähigkeit, Übung, Arbeit bedeutet.

Die Bewegungs- und Meditationsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin dienen der Förderung der Gesundheit. Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt. Qi Gong ist in China seit über 2000 Jahren bekannt. Heutzutage kann man Qi Gong in fünf Hauptrichtungen aufteilen: taoistisch, konfuzianisch, buddhistisch, medizinisch und die Kampfsportarten, wobei diese Richtungen viele Gemeinsamkeiten untereinander aufweisen.

Ausübung von Qi Gong

Die traditionell chinesische Medizin lehrt, dass die Lebensenergie Qi innerhalb von Leitungsbahnen, den Meridianen, durch unseren Körper fließt. Ein blockadefreier Fluss ist für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele unentbehrlich, umgekehrt entstehen durch Störungen dieses Energieflusses Beschwerden und Krankheiten. Durch regelmäßiges Ausüben von Qi Gong können diese Blockaden behoben werden. Dies wird erreicht durch Bewegungen oder harmonische Bewegungsabläufe, die die Meridiane stimulieren sowie auch Methoden der Entspannung und Meditation.

Die Übungen und Vorgehensweise können bei Qi Gong für jeden Ausübenden individuell ausgewählt und angepasst werden. Den Übungen gemeinsam ist, durch tiefe Atmung, geistige Konzentration bei langsamen, gezielten, einfachen Bewegungsabläufen in eine tiefe Entspannung zu kommen.

Qi Gong kann sowohl im Liegen, Stehen als auch im Sitzen praktiziert werden. Im Liegen können es bettlägerige oder geschwächte Menschen durchführen, sitzend dient es der körperlichen Kräftigung. Im Stehen kommt es zusätzlich zu einer Schärfung der geistigen Fähigkeiten. In Kombination mit Gehen kommt noch eine deutliche Wirkung auf die körperliche Komponente hinzu. Die Ausübung im Freien ist sehr empfehlenswert, da zusätzlich die natürliche



Umgebung unterstützend wirkt.

Die Qi Gong Übungen können und sollen täglich durchgeführt werden, um so eine Harmonisierung des Alltages zu erleben. Zu den bekanntesten Übungen gehören die 5 Tiere, die den Fünf Elementen der traditionell chinesischen Weltanschauung, sowie auch fünf wichtigen Meridianen im menschlichen Körper entsprechen: Tiger, Kranich, Affe, Bär und Hirsch. Hierbei werden typische Bewegungsfolgen der jeweiligen Tiere nachempfunden.

Qi Gong ist einfach zu erlernen. Durch Qi Gong wird eine Aktivierung der Abwehrsysteme und der Selbstheilungskräfte des menschlichen Organismus erzielt. Weiter positive Auswirkungen von Qi Gong sind eine verbesserte Eigenwahrnehmung, optimierte Bewegungsabläufe und Stimmungsaufhellung. Da Qi Gong der Herstellung des Gleichgewichts im Organismus dient und so auch auf Geist und Seele wirkt, kann Qi Gong deshalb zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Entspannung und zur Gesundheitsförderung eingesetzt werden.

Auch bei bereits vorhandenen Beschwerden oder Krankheiten wie Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma, Multiple Sklerose und Krebserkrankungen ist Qi Gong effektiv. Wichtig ist, nicht auf eventuell schulmedizinische Diagnostik und Therapie zu verzichten.