

QI GONG

Was ist Qi Gong?

Qigong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi (Lebensenergie).

Die Entwicklung der Qi-Praxis und ihrer Theorie lässt sich zurückverfolgen auf schamanische Riten und Tänze, auf heilkundliche und alchemistische, sowie auf spirituelle, religiöse und philosophische Zusammenhänge. In den asiatischen Kampfkünsten stellt das Qigong einen wichtigen Aspekt der Übung und Entfaltung innerer wie äußerer Kräfte dar. Allgemein unterscheidet man Dong Gong (bewegtes Qigong) und Jong Gong (stilles Qigong).

Qigong wird als Übungsweise geschätzt, als Weg der Entfaltung individueller Lebendigkeit und Kreativität. Es ist ein ursprünglicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und eine erfolgreiche Selbstheilungsmethode.

Im Selbstverständnis des Qigong liegt es, dass es sich auf alle Ebenen des menschlichen Seins auswirkt. So kann Qigong ein Weg oder eine Lebensbegleitung sein.

Wie es in den alten Schriften, zum Beispiel dem „Gelben Kaiser“, dokumentiert ist, wurde Qigong auch als Heilmethode im Sinne der Regulierung von Disharmonien genutzt.

In den letzten Jahrzehnten hat sich symptombezogenes Qigong entwickelt, welches bei bestimmten Krankheiten bestimmte Übungen empfiehlt.

Allen Übungsformen gemeinsam ist es, die Präsenz im gegenwärtigen Moment zu stärken, den eigenen Qi-Fluss wahrzunehmen und ihn sich in ein dynamisches Gleichgewicht wandeln zu lassen.

Die Kriterien für die Auswahl einer entsprechenden Übungsgruppe können sich u. a. aus den Übungsformen, dem Wunsch nach einer bestimmten sozialen Gruppe oder dem Interesse an speziellen Übungsinhalten, z. B. in Bezug auf Erkrankungen oder den Präventions- und Rehabilitationsbereich, ergeben.

Entscheidend ist die Freude beim Üben.

氣 Qi – Lebensenergie
功 Gong – beständiges Üben

So wirkt Qi Gong

- fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden
- beugt Krankheiten vor und stärkt Immunsystem und Selbstheilungskräfte
- lindert Beschwerden, unterstützt Therapie und Rehabilitation
- erweitert die Beweglichkeit
- reguliert und harmonisiert Blut-, Lymph- und Energiefluss im Körper
- wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem
- fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung
- verbessert die Stimmungslage und beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten
- fördert Sensibilität und Selbstwahrnehmung
- wirkt prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten, u. a. Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rheuma und anderen, auch schweren chronischen Erkrankungen.

Qi Gong-Übungen

- sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung
- sind sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen
- sind vielfältig und für jeden Menschen einzusetzen
- unterstützen Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene durch einen ruhigen und friedvollen Geist

