

Qigong

Was ist Qigong?

Das chinesische Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem Qigong beinhaltet Übungen, die ursprünglich der Kampfkunst entstammen. Inzwischen werden sie überwiegend als meditative Selbstheilungsmethode im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt. Viele dieser Übungen sind in China seit über 1000 Jahren bekannt und in Gebrauch.

Als Teil der TCM wird Qigong sowohl als Therapie bei bestehenden Beschwerden wie auch zur vorbeugenden Stärkung der Gesundheit angewendet. In der westlichen Gesellschaft hat sich Qigong erst in den letzten 50 Jahren einen Platz geschaffen, findet aber immer mehr Anhänger. Oft benutzen es westliche Menschen eigenständig als Präventivmaßnahme, aber auch der therapeutische Effekt der TCM findet immer mehr Freunde. Durch die Qigong-Übungen sollen die Übenden Körper, Seele und Geist wahrnehmen. Das Ziel ist eine Harmonisierung der Lebensenergie Qi, so dass diese wieder ungehindert den Körper durchströmen kann.

Qigong-Übungen

Qigong-Übungen vereinen Atmung und nach innen gerichtete Konzentration mit fließenden, präzisen Bewegungen. Ziel der Übungen ist das freie Fließen der Lebensenergie Qi. Nach dem Prinzip von Yin und Yang verschmelzen dabei äußere Bewegung und innere Ruhe.

Man unterscheidet zwei Arten von Qigong:

- Stilles Qigong: äußerlich nur kleine oder gar keine Bewegungen, stattdessen vor allem innere Bewegungen und Übungen (für Atmung und Vorstellungskraft)
- Bewegtes Qigong: zusätzlich äußere Bewegungen

Was ist die Wirkung von Qigong?

Nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin entstehen Krankheiten, wenn der harmonische Fluss der Lebensenergie Qi durch den Körper gestört ist. Durch die fließenden und weichen Bewegungen des Qigong, kombiniert mit Atemübungen und Meditation, soll diese Harmonie im Energiefluss erhalten oder, falls nötig, wiederhergestellt werden. Die Qigong-Wirkung ist dabei nicht nur körperlicher, sondern auch geistiger und seelischer Natur.

Die Qigong-Wirkung ist in vielerlei Hinsicht heilsam und wohltuend. In der nachfolgenden Liste finden Sie einige Beispiele, wie sich Qigong-Übungen positiv auf den Körper auswirken können:

- Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte
- Regulierung von Blut-, Lymph- und Energiefluss
- Stärkung des Kreislaufes
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Auflösung von Muskelverspannungen
- Bessere Körperhaltung und Reduzierung von Rückenschmerzen
- Sanftes Training für die Gelenke, ohne Überlastung durch schnelle Bewegungen

- Regulierende Wirkung auf das vegetative Nervensystem
- Erhöhung der Sensibilität und Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung durch Atemübungen
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Entspannung
- Verbesserung der Stimmungslage und emotionale Stabilisierung
- Vorbeugende Wirkung gegen Zivilisationskrankheiten

Was muss man bei Qigong beachten?

Trotz der vielfältigen und intensiven Wirkung ist Qigong eine besonders sanfte Trainingsmethode, die auch gesundheitlich angeschlagene Menschen praktizieren können. Da die Übungen sehr komplex sind und präzise ausgeführt werden sollen, sollten Sie sich zu Beginn einen Qigong-Lehrer suchen. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass die Übungen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten abgestimmt sind. Wenn Sie Ihr Programm erarbeitet haben, können Sie selbstständig weiterüben. Die Qigong-Wirkung kann sich nur entfalten, wenn man Qigong regelmäßig praktiziert. Empfohlen wird, möglichst täglich oder zumindest mehrmals wöchentlich Qigong zu üben. Je nachdem, wie viel Zeit Sie erübrigen können, sollten Sie sich für die Übungen mindestens eine halbe, besser eine dreiviertel Stunde Zeit nehmen. Dabei ist es wichtig, keinen Zeitdruck zu haben. Ob man Qigong aber morgens im Park oder abends im Wohnzimmer praktiziert, ist völlig egal. Wer selbst erlebt hat, was Qigong ist und welche positive Wirkung es auf Körper und Geist entfaltet, entwickelt häufig ein inneres Bedürfnis, zu üben. So erleben es sehr viele Menschen nach einiger Zeit nicht mehr als Pflicht, täglich zu trainieren, sondern erleben Qigong als selbstverständlichen Teil ihres Tagesablaufs.