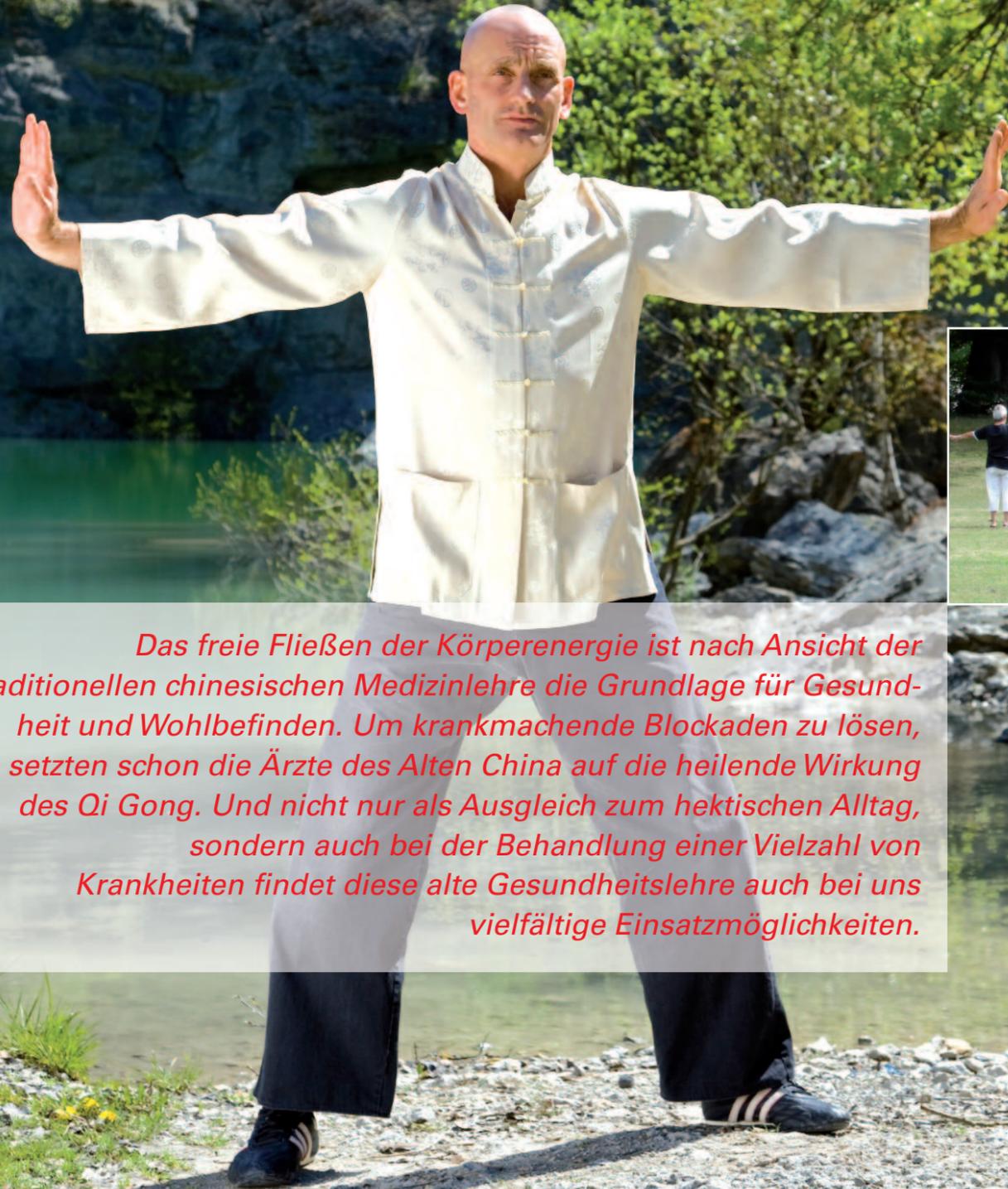


Qi Gong —

Die Arbeit mit dem Qi



Das freie Fließen der Körperenergie ist nach Ansicht der Traditionellen chinesischen Medizinlehre die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Um krankmachende Blockaden zu lösen, setzten schon die Ärzte des Alten China auf die heilende Wirkung des Qi Gong. Und nicht nur als Ausgleich zum hektischen Alltag, sondern auch bei der Behandlung einer Vielzahl von Krankheiten findet diese alte Gesundheitslehre auch bei uns vielfältige Einsatzmöglichkeiten.

Der Ursprung der chinesischen Gesundheitslehre liegt weit im Dunkel der Geschichte. Schon vor mehr als 4.600 Jahren finden sich im „Nei Jing“, den ältesten bekannten Aufzeichnungen medizinischer Anweisungen in China, erste Hinweise auf die Behandlung von Krankheiten durch die Anwendung bestimmter Entspannungsübungen, die die Grundlage für die heilenden, Körper und Geist harmonisierenden Übungen des Qi Gong bilden.

Achtsamkeit, Bewegung, Ruhe

Beim Qi Gong ist die Arbeit am Fluss der körpereigenen Energie stets nach innen gerichtet. Der Übende ist ganz auf sich selbst

Heilgymnastische Übungen

Qi Gong hat nichts mit den sportlichen Aspekten des Tai Ji Quan oder anderen asiatischen Bewegungsübungen zu tun. Die verschiedenen Übungstechniken können sowohl in Bewegung, als auch in Ruhe und somit auch im Sitzen und Liegen, ausgeführt werden. Die harmonisierenden Übungen des Qi Gong eignen sich somit auch besonders gut für ältere Menschen oder Personen, die in ihren Bewegungen oder ihrer Körperwahrnehmung eingeschränkt sind. Daher findet diese alte chinesische Bewegungs- und Achtsamkeitslehre ihren Einsatz in Seniorenheimen ebenso wie in der Betreuung von Menschen mit Demenz oder in der Psychotherapie.



konzentriert, um Blockaden im Fluss seiner Lebensenergie wahrzunehmen und diese aufzulösen. Die gemeinsame Grundlage der über 1.000 verschiedenen Übungsstile ist dabei das Wechselspiel zwischen Atem, Bewegung und Vorstellungskraft. So ahmen viele Qi Gong-Übungen die fließenden Bewegungen von Tieren nach, Übungen des „stillen Qigong“ betonen dagegen vor allem die Regulierung des Atems und das Erlangen eines tiefen inneren Ruhezustandes.

Der Begriff des Qi Gong setzt sich aus den Worten „Qi“, das etwa mit „Lebensenergie“ oder „Lebenskraft“ übersetzt werden kann, und „Gong“ zusammen, was so viel wie „beständiges Üben“ bedeutet. Aus Sicht der Philosophie des Qi Gong ist der achtsame Umgang mit der eigenen Lebensenergie also nie zu Ende, sondern muss täglich neu erarbeitet werden.

Eine erst kürzlich an der Ludwig Maximilians Universität München durchgeführte Pilotstudie mit dem Titel „Achtsamkeit an Schulen“ hat zudem gezeigt, dass regelmäßige Achtsamkeitsübungen aus dem System des Qi Gong auch dazu geeignet sind, die Aufmerksamkeit und Stressresistenz bei Schülern im Unterricht zu verbessern.

Aufgrund der weitreichenden positiven therapeutischen Effekte auf den Organismus kommen die harmonisierenden Übungen des Qi Gong bei einer Vielzahl von organischen Erkrankungen wie Bluthochdruck,



Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenbeschwerden und Rheuma ebenso zum Einsatz wie bei der Behandlung psychisch bedingter Krankheiten wie Tinnitus oder Aufmerksamkeitsstörungen.



„Qi Gong im Park“

Seit den Olympischen Sommerspielen in Peking im Jahre 2008 bieten die Mitglieder der Deutschen Qi Gong Gesellschaft e.V. unter dem Motto „Qi Gong im Park“ jedes Jahr im Sommer in Stadtparks und anderen dafür geeigneten Orten die kostenlose Möglichkeit, unter kundiger Anleitung erste eigene Erfahrungen mit dieser alten chinesischen Gesundheitslehre zu machen. Regelmäßige Qi Gong-Kurse werden sowohl in privaten Instituten als auch in Volkshochschulen und bestimmten Reha-Kliniken angeboten.

Ein bundesweites Verzeichnis ausgebildeter Qi Gong-Kursleiterinnen und Kursleiter in Ihrer Nähe findet sich auch auf den Internetseiten der Deutschen Qi Gong Gesellschaft e.V. unter:

www.qigong-gesellschaft.de

K.K.