Qi Gong

Historisches

Die Wurzeln des Qi Gongs reichen bis in die Zeit vor Christus zurück. Die ersten Qi Gong Übungen waren auf Seidentüchern beschrieben und gemalt. Diese Tücher sind in China gefunden worden und über 2500 Jahre alt.
Das **Qi** steht für die Lebensenergie und das **Gong** steht für üben.
Die Tradition des Übens gehört zu den Wurzeln der chinesischen Kultur. In China ist Qi Gong fest verwurzelt und hat einen beständigen Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Wie funktioniert Qi Gong?

Das Qi, die sogenannte Lebensenergie, fließt durch Energiebahnen sogenannte Meridiane durch unseren Körper und versorgt die inneren Organe. Die Energie wird durch Atmung, Bewegung oder Nahrung aufgenommen und durch die Ausatmung oder Interaktionen mit Menschen wieder abgegeben. Ist das Qi im Körper harmonisch ist der Mensch gesund. Kommt das Qi ins Ungleichgewicht kommt es zu Krankheiten. Die Qi Gong- Übungen dienen dazu, das Qi harmonisch durch den Körper fließen zu lassen und somit Krankheiten vorzubeugen oder zu heilen.

Arten von Qi Gong:

Grundsätzlich lässt sich das Qi Gong in drei verschiedene Arten einteilen:

- Inneres Qi Gong
- Äußeres Qi Gong
- Qi Gong Yangsheng

Das innere Qi Gong

Das innere Qi Gong, welches auch das stille Qi Gong genannt wird, kennzeichnet sich durch Übungen, welche mit der Vorstellungskraft einhergehen. Hier findet kaum Bewegung statt. Durch die reine Kraft des Geistes, das Yi, wird das Qi aktiviert und gelenkt. Bewegungen, welche sehr sparsam eingesetzt werden beim stillen Qi Gong, dienen nur zur Unterstützung von der Vorstellungskraft.
Hierbei kann das stille beziehungsweise innere Qi Gong mehreren Faktoren entgegenwirken:

- Verspannungen und Blockaden auflösen
- Immunsystem und Selbstheilungskraft werden gestärkt
- Chronisches Leiden kann gelindert werden

Und bestimmte Funktionen stärken:

© Annette Deinzer

- Harmonisierung aller Körperfunktionen
- Geistige Fitness, Wachheit
- Gesundheit, die bleibt bis ins hohe Alter
- Persönliche Weiterentwicklung
- Kraft aus der Mitte, welche für innere Ruhe sorgt

Das äußere Qi Gong

Auch als bewegtes Qi Gong bekannt. Diese Bewegungen sind festgelegt und werden langsam durchgeführt. Es wird nun der gesamte Bewegungsapparat mobilisiert und das Qi wird in der Körpermitte beziehungsweise in der Mitte des Unterbauches auch Dantien genannt, gesammelt. Das Qi wird durch diese Bewegungsübungen gestärkt. Hier gibt es verschiedene Übungen, wie zum Beispiel:

- Ba Duan Qin – Die 8 Brokatübungen
- Wu Jin Qi – Das Spiel der 5 Tiere
- Shibashi – Die 18 Harmoniefiguren
- u.v.m.

Das äußere beziehungsweise bewegte Qi Gong kann bei verschiedenen Belastungen helfen, zum Beispiel:

- Die Gesundheit und das Wohlbefinden werden gefördert
- Der Blut- Lymph- und Energiefluss werden reguliert
- Der Kreislauf kommt in Schwung
- Die Beweglichkeit wird gefördert
- Muskelverspannungen werden aufgelöst
- Durch eine bessere Körperhaltung kommt es zu einer Verbesserung von Rückenschmerzen
- Eine sanfte Belastung für die Gelenke, keine Chance für eine Überbelastung durch schnelle Bewegungen
- Die Selbstwahrnehmung wird verbessert
- Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert

Qi Gong Yangsheng

Übersetzt bedeutet Yangsheng „Lebenspflege“. Hierunter wird die Betrachtungsweise auf das Leben beziehungsweise die Art der Lebensführung verstanden. Es sollen Unruhe- beziehungsweise Stressfaktoren des alltäglichen Lebens entschleunigt werden. Hier stehen die Erkenntnisse wie langsameres Fahren oder gehen, Mäßigung beim Essen und Trinken oder ein ruhiger klarer Geist im Vordergrund. Es wird die sogenannte Hektik durch langsame meditative Übungen aus dem Leben genommen. Dies kann bei vielem Helfen:

© Annette Deinzer

- Die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert
- Eine regulierende Wirkung auf das vegetative Nervensystem
- Die Selbstwahrnehmung wird verbessert sowie eine Erhöhung der Sensibilität wird erreicht
- Eine emotionale Stabilisierung sowie eine Verbesserung der Stimmungslage

Die Elemente der Qi Gong Übungen

Zu den Übungen des Qi Gongs gehören drei Elemente:

- Der Körper: Der Körper wird auch als **Shen** bezeichnet, er steht hier für die Haltung des Körpers und die dazugehörige Bewegung, um Entspannung zu erlernen
- Der Atem: Der Atem auch als **Xi** bezeichnet steht für die Technik der Atmung
- Das Herz. Das Herz, welches für **Xin** steht, bedeutet Konzentration und suggestive Vorstellung. Hier wird nicht vom körperlichen Organ das Herz gesprochen, sondern das Herz auf geistiger Ebene angesprochen.

Wirkungen von Qi Gong

Bei den Qi Gong Arten wurden schon einige wichtige Wirkungen von Qi Gong beschrieben. Hier sind die Wirkungen des Qi Gongs nochmals auf einen Blick.
Qi Gong:

- aktiviert die Selbstheilungskräfte
- bringt Seele, Geist und Körper in Balance
- fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden
- fördert die Konzentration und die Merkfähigkeit wird verbessert
- verbessert das Selbstwertgefühl
- fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn
- führt zu einem besseren Körpergefühl
- vertieft den Atem
- verbessert die Körperhaltung und reduziert somit Rückenschmerzen
- durchblutet die Muskeln
- bewegt sanft die Gelenke
- richtet die Wirbelsäule auf
- hat eine positive Wirkung auf das Nerven- und Kreislaufsystem
- stärkt die Abwehrkräfte, das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte
- stärkt den Kreislauf
- löst Muskelverspannungen auf
- erhöht die Sensibilität und verbessert die Selbstwahrnehmung
- verbessert die Konzentrationsfähigkeit
- beugt Zivilisationskrankheiten vor

© Annette Deinzer

Fazit Qi Gong

Das Qi Gong hilft dabei den Körper, den Geist und die Seele als ganzheitlich wahrzunehmen. Bei Qi Gong steht die Selbstheilung im Mittelpunkt. So kann Qi Gong verschiedene Krankheitsbilder heilen und diesen sogar vorbeugen. Die großen Felder, die Qi Gong abdeckt ist die Achtsamkeit sowie die Konzentration und die körperliche und geistige Entspannung. Durch regelmäßiges Üben kann es jeder schaffen in ein Gleichgewicht von An- und Entspannung zu kommen, welches für den Körper optimal ist.

© Annette Deinzer