

Qigong – Im Fluss der Körperenergien!

Harmonie des Qi-Flusses im Körper verspricht die chinesische Meditations- und Konzentrationsform Qigong. Wer sie anwendet, bringt Körper und Geist in Einklang und erlebt ein wundervolles Gefühl des Wohlseins. Was Menschen damit erlebt haben und wie Qigong auf Gesundheit, Balance und Immunsystem wirkt, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Qigong-Meditationen stärken das Immunsystem und verhelfen zu mehr Energie, Kraft und Lebensfreude

Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit

Qigong ist ein fester Bestandteil der chinesischen Medizin. Die Qigong Gesellschaft e.V. (www.qigong-gesellschaft.de) erklärt auf ihrer Homepage, dass es sich dabei um einen modernen chinesischen Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi handelt. Qi kann übersetzt werden mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit und Beseeltheit. Gong bedeutet beharrliches Üben. Im Sinne der chinesischen Medizin ist der Mensch gesund, wenn das freie Fließen des Qi durch die Energiebahnen des Körpers (Meridiane) stattfindet und die Organe mit den Meridianen verbunden sind. Haben wir Schmerzen, fühlen wir uns kraftlos, angespannt und das Qi kann nicht frei fließen. Die Übungen des Qigong sensibilisieren die menschliche Wahrnehmung für die körperliche und psychische Befindlichkeit. Werden die Übungen möglichst täglich ausgeführt, stellen sich im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vielfältige Heilungsprozesse ein. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass alternative Heilmethoden nicht den Arztbesuch ersetzen, aber Heiltherapien begleiten können.

Müdigkeit, Kraftlosigkeit, ständig krank und abgeschlafft. Katharina Weiß* (32) aus einer Großstadt in Ostdeutschland fand ihr Leben nicht mehr lebenswert. „Ich hatte das Gefühl, meine Mitte verloren zu haben. Die alltäglichen Dinge fielen mir schwer und ich fühle mich wie erschlagen. Sämtliche Vitaminkuren schlugen ebenso fehl, wie langwierige Behandlungen. Mein Mann zeigte zwar großes Verständnis für meine Kraftlosigkeit, doch auch er konnte mir nicht helfen. Ich war ratlos und stieß mehr durch Zufall auf einen Artikel über chinesische Heilmethoden. Ich verschlang den Beitrag und war von der

Beschreibung über Qigong begeistert. Im Internet fand ich dann eine Praxis, die es Interessierten vermittelte. Schon in der ersten Sitzung machten wir Atemübungen, die meine Konzentration schärften und mir die Möglichkeit gaben, völlig abzuschalten. Regelmäßig besuchte ich die Stunden und spürte immer mehr, wie ich langsam wieder zu Kräften kam. Der äußere Stress prallte an mir ab und die schönen Seiten des Lebens traten wieder in den Vordergrund. Im Laufe der Zeit kam meine ganze Lebensenergie zurück und ich führe seitdem täglich meine Qigong-Übungen durch. Einfach wunderbar.“ ■

Durch die täglichen Übung mit Qigong kann die Lebensenergie besser fließen

Lindert Schmerzen

Qigong wirkt auf viele Bereiche des Körpers und der Psyche. Es beugt Krankheiten vor (nach neuesten Erkenntnissen sogar Alzheimer), es stabilisiert das Immunsystem, fördert Selbstheilungskräfte, reguliert den Energiefluss im Körper, lindert Schmerzen, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, behandelt Zivilisationskrankheiten wie Rückenprobleme, Herz-, Kreislaufschwächen und Rheuma, um nur einige Anwendungsgebiete zu nennen.

Jochen Bieber* (36) laborierte schon lange Zeit an Rückenschmerzen rum. Der Taxifahrer konnte sich keinen Reim auf die teilweisen unerträglichen Probleme machen. Zwar war er durch seinen Job oft gestresst, aber an einen psychischen Hintergrund dachte er nicht. „Meine neue Freundin zwang mich geradezu zum Qigong“, lacht er. „Ich war anfangs ziemlich skeptisch und schmunzelte, als mir der asiatische Herr mitteilte, mein Qi sei gestört und würde die Schmerzen auslösen. Doch meine innere Abwehr gegen die Übungen wich sehr schnell, denn schon nach dem ersten Mal spürte ich eine Entkrampfung im Rücken. Heute bin ich völlig schmerzfrei und führe mit meiner Freundin jeden Morgen die Übungen durch. Danach fühle ich mich wie ein neuer Mensch. Dieses Morgenritual gehört zu meinem Leben dazu.“ Im **Qigong** gibt es mehr als 1000 unterschiedliche Übungen und Stilrichtungen. Jeder Lehrer bevorzugt eine bestimmte Auswahl und unterteilt in kurze Übungen, längere Übungsreihen, Übungen im Gehen und Übungen der Stille. Wer Interesse an Qigong hat, sollte sich an einen ausgebildeten Lehrer und/oder eine Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin wenden.

**Name von der Redaktion geändert*

Ob alleine oder in der Gruppe – Qigong kann immer und überall durchgeführt werden.



Dr. Christopher Po Minar, Leiter des Anshen Institutes für Traditionelle Chinesische Medizin und Heilkunst und Autor des

Buches „Der Weg des Meisters“ (Südwest Verlag, 19,95€) erklärt uns, wie Qigong die Gesundheit unterstützt:

Qigong ist die Lebensenergie für Gelasseheit, Selbstheilung und ganzheitliches Wohlbefinden

1. Erklären Sie uns das Geheimnis von Qigong?

Es gibt keines! Qigong ist ein Jahrtausende altes Übungssystem, das noch heute tagtäglich in Parks, Schulen und Krankenhäusern Chinas geübt

und angewandt wird, um Körper und Geist gesund und fit zu halten. Übersetzt bedeutet Qigong das „Trainieren mit (Lebens-) Energie“. Es ist die Kunst, die Kraft des Qi für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu nutzen.

Qigongübungen bestehen aus sanften, fließenden und gezielt eingesetzten Bewegungsabfolgen, sowie bestimmten Atemtechniken und Meditationen. Gerade die Kombination dieser drei Aspekte macht Qigong so wirkungsvoll. Das Spektrum an Übungen reicht von jenen, die sehr bewegt und dynamisch sind bis zu anderen, die ganz still und ruhig durchgeführt werden. Einmal erlernt reichen schon wenige Minuten am Tag, um die Übungen wirkungsvoll durchzuführen.

2. Wie kann Qigong unsere Gesundheit positiv beeinflussen?

Qigong gehört zur Traditionellen Chinesischen Medizin. Regelmäßiges Üben führt zu mehr Kraft und Energie am Tag sowie zu innerer Gelassenheit und Zufriedenheit. Die Sensibilität für den eigenen Körper wird geschult, sodass Ungleichgewichte viel früher erkannt und dadurch besser beseitigt werden können. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden gestärkt, wes-

wegen Qigong erfolgreich in der Prävention als auch Behandlung vieler Erkrankungen eingesetzt wird. Aus Sicht der TCM fördert Qigong den freien Fluss von Qi im Körper, indem es Blockaden in den Meridianen beseitigt. Gutes Qi wird vermehrt, schlechtes abgegeben. Die Organe werden reguliert und gestärkt. Mittlerweile gibt es bereits zahlreiche wissenschaftliche Studien, die den positiven Effekt eines regelmäßigen Qigongtraining bei verschiedensten Erkrankungen belegen. Im Prinzip gibt es keine Erkrankung, die durch Qigong nicht positiv beeinflusst wird. Durch Qigong haben wir eine einfache und über Jahrtausende bewährte Technik, unsere Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Weitere Infos unter:

www.anshen.at



Vera Kaltwasser, Lehrerin der DQGG (Deutsche Qigong-Gesellschaft), wurde bei Liu Qinshan und Prof. Zheng Xiao

Wen ausgebildet und entwickelte das Konzept AISCHU - Achtsamkeit in der Schule - für den Einsatz von Qigong im Unterricht.

Wie erkenne ich einen guten Qigong-Lehrer!

Machen Sie eine Probestunde aus:

● Ist der Lehrer in der Lage die Besonderheit von Qigong - die Verbindung zwischen Bewegungen, Atmung, inneren Vorstellungskraft

und Selbstwahrnehmung zu vermitteln?

- Können seine Kurse bei den Kassen abgesetzt werden? (Dies ist ein erstes - allerdings recht grobes - Qualitätskriterium.
- Legt der Lehrer viel Wert auf Selbstwahrnehmung und auf ein inneres Spüren?
- Hat der Lehrer ein gutes Wissen über die Erklärungsmuster der Chinesischen Medizin? (Wissen um die Theorie der Fünf Wandlungsphasen, der Meridiane, der Akupunktur-Punkte und ihre Bedeutung).
- Beherrscht er die Übungen völlig, wirken sie leicht und flüssig?
- Korrigiert er die Schüler wertschätzend, aber genau (z.B., was die Haltung angeht.)
- Die Deutsche Qigong-Gesellschaft - DQGG
- achtet auf die oben genannten Kriterien, die sie in der Ausbildung vermittelt.

Weitere Infos unter:

www.vera-kaltwasser.de

Anzeige

