

Qigong

氣功

1. Was ist Qigong?

Qigong ist ein Teilgebiet der chinesischen Medizin. Im Qigong werden kurze Bewegungsabfolgen langsam und fließend ausgeführt. Bei den sog. stillen Übungen ist keine äußere Bewegung sichtbar, geübt wird allein mit der Vorstellungskraft. Auch meditative Übungen im Sitzen oder Liegen gehören zum Qigong.

Die ältesten Hinweise auf das Qigong wurden 1973 in China gefunden. Auf einem 2500 Jahre alten Seidentuch sind Qigongübungen abgebildet, wie sie heute noch gelehrt werden.

2. Was bedeutet Qigong und wie wirkt es?

Das chinesische Wort „Qi“ wird meistens mit „Lebensenergie“ übersetzt. „Gong“ bedeutet Arbeit, Fähigkeit oder auch beharrliches Üben. Im Qigong trainiert man also mit seiner Lebensenergie. In der chinesischen Medizin wird angenommen, dass bei einem gesunden Menschen diese Energie (das Qi) durch den Körper fließt. Wenn der freie Qifluss dauerhaft nicht mehr gewährleistet ist, z.B. durch Stauungen oder ein Zuviel oder Zuwenig an Qi, dann entstehen Krankheiten. Übt man dagegen regelmäßig Qigong, so kann sich der freie Qifluss wieder regulieren bzw. harmonisieren. Qigong ist in erster Linie zur Erhaltung der Gesundheit gedacht. Viele Leute, die regelmäßig Qigong üben, berichten jedoch, dass sich ihre zuvor bestandenen körperlichen Beschwerden verbessert haben. Es gibt auch das therapeutische Qigong, mit dem gezielt Krankheiten behandelt werden. Dies setzt jedoch eine ausführliche Diagnose gemäß der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) voraus.

3. Für wen eignet sich Qigong?

Ein wichtiges Übe-Prinzip im Qigong lautet: „Das rechte Maß finden, für sich selber sorgen“. Das bedeutet, dass es nicht darum geht, eine Übung genauso auszuführen wie die Kursleiterin oder der Kursleiter das vormachen, sondern allein im dem (Aus-)Maß, das einem selber entspricht. D.h. jede/r kann Qigong üben, die Bewegungen werden immer entsprechend der eigenen Fähigkeiten variiert. Sportliche Fähigkeiten werden nicht benötigt. Einzige Einschränkung besteht eventuell bei psychischen Krankheiten (z.B. Psychose).

4. Worin unterscheidet sich Qigong von anderen Sportarten?

Die drei Säulen des Qigong sind der Körper, der Atem und die Vorstellungskraft. Durch die langsamen Bewegungen reguliert sich oft schon ganz automatisch die Atmung. Manchmal werden auch spezielle Atemtechniken gelehrt.

Man trainiert, seine Aufmerksamkeit komplett bei der Übung zu halten, d.h. sich vorzustellen und wahrzunehmen, was mit der Bewegung im Körper bzw. mit einem selber passiert. Dadurch kann auch der Geist mit unserem Denken zur Ruhe kommen. Oft führt das auch zu einer genaueren Wahrnehmung der eigenen Gefühlswelt. Und man kann mit bestimmten Bewegungen auch Gefühle beeinflussen.

Im Gegensatz zu anderen Sportarten, in denen Kraft oder Ausdauer oft mit Anstrengung trainiert werden, geht es im Qigong um Entspannen und Loslassen, da nur so das Qi frei fließen kann.

5. Warum üben Leute Qigong?

Hier ein paar Zitate von Teilnehmenden:

„Ich kann beim Qigong gut entspannen, meine Beweglichkeit wird besser und auch meine Konzentration.“

„Für mich ist Qigong Stressbewältigung.“

„Ich bin manchmal etwas hektisch und Qigong holt mich wieder runter, es hilft mir, ruhiger zu werden. Ich nehme das auch mit in meinen Alltag.“

„Qigong bringt meinen Körper bzw. mich wieder ins Gleichgewicht“.

zusammengestellt von Elke Vogel-Tausch