

### **Was ist "Qigong"?**

Der Begriff "Qigong" wurde 1953 zum Oberbegriff für Übungstraditionen, die in China seit alters her zur Förderung der Gesundheit, Schulung der geistigen und moralischen Fähigkeiten sowie zur Bündelung der Kräfte geübt wurden.

**"Gong"** (K'ung) meint Methode, Übung, Arbeit, langes Bemühen.

**"Qi"** (Ch'i) ist ein sehr vielfältiger Begriff, der in Bezug auf Menschen auf jede Lebensaktivität hinweist, die mit dem Tod endet. Manche sehen in "Qi" auch eine Art Feinstoff, der den Körper belebt.

**"Qigong" meint also "Übungen mit den Lebenskräften".**

Eine moderne Definition beschreibt Qigong als "Selbstübungsmethoden, um die Gesundheit zu verbessern - sowohl körperlich als auch geistig - durch Schulung der Bewusstseinsprozesse."

### **Geschichte und Gegenwart**

Die älteste Übungsbeschreibung datiert 380 v. Chr., die ältesten Bilder 168 v. Chr. Ursprünge des Qigong sind sicher älter und wurzeln im achtsamen Beobachten und Erspüren von Lebensprozessen.

So entstanden Hunderte bis heute praktizierte Übungssysteme - zur Förderung der Gesundheit oder gezielt therapeutischem Einsatz in Ärztefamilien, zur geistigen und moralischen Entwicklung in Klöstern, zur Ausrichtung der Kräfte in Kampfkunsttraditionen.

Dementsprechend ist die Bandbreite groß - von komplexen Bewegungsübungen über Aufmerksamkeitssteuerung ohne Bewegung und Selbstmassagen bis hin zu Abhärtungsübungen.

Seit Mitte der 1950er-Jahre entwickelte sich in der VR China das „Medizinische Qigong“, das heute auch über sportwissenschaftliche oder medizinische Fakultäten weitergegeben wird. Heute werden neben den vielen alten Übungstraditionen diese staatlich unterstützten Übungsformen gepflegt.

### **Was soll im Qigong geschehen?**

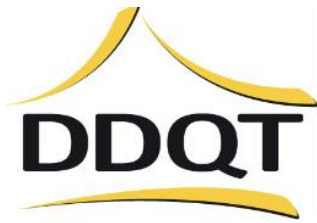
Allen Übungen gemeinsam ist die Idee, dass die Fähigkeit zu Selbstregulation und Selbstheilung eine zentrale Funktion des Organismus ist und nicht behindert werden sollte. Diese Kräfte balancieren bei wechselnden Anforderungen Blutdruck, Immunsystem, Stoffwechsel, Hormonausschüttung, Blutzuckerspiegel, Gleichgewicht, Bewegungskoordination, Spannungsniveau, Denkfähigkeit, emotionalen Haushalt etc.

Durch Schulung in den sogenannten „3 Regulationen“ (Körper, Bewusstsein, Atemfunktion) werden die Voraussetzungen geschaffen, dass der Organismus seinen natürlichen Möglichkeiten folgend mit den jeweiligen Anforderungen entsprechend optimal umgehen kann.

So pflegt man durch bewusstes, eigenes Zutun die eigene Lebendigkeit und unterstützt die natürlichen menschlichen Selbstheilungskräfte.

### **Qigong in Deutschland**

In Deutschland steht die ganzheitliche Erfahrung von Körper, Geist und Seele im Vordergrund. Es werden ca. 50 verschiedene Qigong-Übungssysteme weitergegeben,



meist weiche, fließend ausgeführte Bewegungsübungen und stille, meditative Übungen.

Moderne und traditionelle Qigong-Übungen werden im Rahmen von Persönlichkeits- und Gesundheitsbildung sowie Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie und Rehabilitation angeboten, daneben finden sich auch kampfkunstbezogene Trainingsformen sowie Übungen aus dem spirituellen Bereich.

Dementsprechend gibt es Qigong-Angebote vor allem in Bildungseinrichtungen, Rehabilitationskliniken, Kampfkunstschulen oder Meditationshäusern.