

QI GONG 气工

Übungen für ein gesundes Leben

Definition:

Die Silbe „**Qi**“ bedeutet in der chinesischen Philosophie „Energie“. In der traditionellen chinesischen Medizin ist Qi die Grundsubstanz, die alles Lebendige lebendig macht. Ohne Qi gibt es kein Leben.

Die Silbe „**Gong**“ bedeutet soviel wie: betätigen, trainieren, ausdauernd sein, arbeiten.

Qigong beinhaltet immer folgende Elemente: **Atmung, Bewegung, Konzentration**. In den Übungen verbinden sich diese 3 Elemente nach festen Regeln und dienen einer bestimmten Funktion.

- **Die Atmung:** Es gibt die Lungenatmung, die Bauchatmung oder die Bauchgegenatmung.
- **Die Bewegungen** sie sind sehr vielfältig: Es gibt Übungen im Stehen, im Sitzen oder im Liegen.
- **Die Konzentrationsaufgaben** sind ebenfalls sehr differenziert: Man konzentriert sich auf bestimmte Punkte (Energiezentren, Akupunkturpunkte) oder denkt an bestimmte Organe, den Verlauf der Meridiane oder an Naturerscheinungen (Sonne, Mond, Schnee, Fluss, Regen)

Ursprung:

Qigong ist ca. 4000 -5000 Jahre alt. Da die indischen Einflüsse nur ca. 2000 Jahre alt sind, ist Qigong als chinesische Tradition anzusehen. In dieser langen Tradition hat sich die Wirksamkeit erwiesen. Qigong wurde meist innerhalb einer Familie über die Generationen weitervermittelt. Man spricht deshalb bei einer Gruppe von Qigongübungen von einer Qigong-Familie. Es haben sich ca. 300 – 400 unterschiedliche Qigong-Familien entwickelt.

Man kann 5 Qigong-Traditionen unterscheiden:

- Buddhistisches Qigong, Fo-Jia, ca. 2500 Jahre alt
- Daoistisches Qigong, Dao-Jia, ca. 1700 Jahre alt
- Konfuzianisches Qigong, Ru-Jia, ca. 1700 Jahre alt
- Aus TCM stammendes Qigong, Yi-Xue, ist die älteste Tradition, ca. 5000 Jahre alt
- Aus dem Kung Fu entwickeltes Qigong

Indikation:

Wenn man gesund ist und gesund bleiben möchte.

Wenn man leichte bis mittlere Beschwerden hat.

Wenn man einen Genesungsprozess aktiv unterstützen möchte.

- Qigong dient der Stärkung und Vermehrung des Qi.
- Qigong fördert den Ausgleich von Yin und Yang (Ungleichgewicht von Yin und Yang ist Ursache aller Krankheit).
- Qigong fördert die Tätigkeit der inneren Organe und ihre harmonische Zusammenarbeit.
- **Das Herz:** Qigong fördert den Kreislauf, beruhigt den Geist, fördert die Konzentration, beruhigt das Träumen und verbessert den Schlaf.
- **Die Lunge:** Qigong fördert die äussere und die innere Atmung, sowie den Kreislauf von Blut, Qi und Körperflüssigkeiten.
- **Die Milz (Magen):** Ihre in der TCM zentrale Tätigkeit für die Verdauung wird durch sehr viele Qigong-Übungen angeregt.
- **Die Leber:** Qigong stärkt ihre Blutspeicherfunktion, öffnet das oft gestaute Leber-Qi und wirkt so emotional ausgleichend.
- **Die Nieren:** Qigong stärkt das Yuan-Qi, das Ursprungs-Qi und die Balance von Yin und Yang
- Qigong fördert die Durchgängigkeit der Meridiane.
- Qigong fördert das Denkvermögen, die Konzentration und die Wachheit.
- Qigong ist gut für Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen.

Anwendung:

1. **Ruhiges Qigong:** Dieses Qigong beinhaltet Übungen, bei denen die Aufmerksamkeit vorallem auf die Atmung und die Konzentrationsaufgabe gerichtet ist. Der Bewegungsanteil ist gering. Beispiel: wir schicken unser Qi in die Beine bis zum grossen Zeh oder wir lassen unser Qi im unteren Energiezentrum kreisen. Da **Ruhiges Qigong** im Sitzen, im Stehen und im Liegen ausgeübt werden kann, eignet es sich insbesondere auch für Alte und Kranke.
2. **Mittleres Qigong:** Hier ist die Aufmerksamkeit etwa zur Hälfte auf Atmung und Konzentration und zur anderen Hälfte auf die Bewegung gerichtet. Beispiel: Das 5 inneren Organe-Qigong oder die Bewegungsübungen im Wu Chi Qigong.
3. **Bewegungs-Qigong:** Dieses Qigong beinhaltet Übungen bei denen die Aufmerksamkeit hauptsächlich auf die Bewegung gerichtet ist. Beispiel: das Spiel der fünf Tiere, das Kranich-Qigong, Fächer-Qigong

Ässere Bedingungen für das Üben von Qigong:

- Es sollte ein ruhiger Platz sein (keine Ablenkung)
- In guter Luft üben – Zugluft und Wind sind zu vermeiden, nicht zu heiss, nicht zu kalt (draussen üben ist gut)
- Die Kleidung sollte locker sein
- Vor dem Üben nicht zu viel essen, kein Alkohol trinken aber auch keinen Durst oder Hunger haben
- Man sollte Qigong bei einem Lehrer lernen.