

## INFO –

# QiGong als nachhaltiges Entspannungsverfahren



## QiGong – Was genau ist das nochmal?

QiGong stammt aus dem alten China und ist inzwischen mindestens 2000 Jahre alt. Es war und ist immer noch fester Bestandteil der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM), die neben therapeutischen Behandlungen auf das eigenständige Üben zur Harmonisierung von Energien setzt.

Seit den 50-er Jahren ist die chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform auch bei uns zusehends bekannter geworden. Viele verbinden damit einfache körperliche Übungen, die gesund sind – nicht umsonst übernehmen inzwischen viele Krankenkassen die Kosten für QiGong-Kurse.

Es ist richtig, dass beim QiGong körperliche Bewegungen ausgeführt werden, es ist jedoch ganz und gar nicht gleichzusetzen mit Gymnastik o.ä. Die Philosophie und die Wirkweise von QiGong sind viel weitreichender und umfassender zu verstehen: Durch regelmäßiges QiGong nehmen wir auch Einfluss auf unsere mentale und emotionale Befindlichkeit. Deshalb ist QiGong eine ganzheitliche und nachhaltige Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung unserer Gesundheit.

Aus diesem Grund stellt QiGong auch bei equalance eine Säule der ganzheitlichen Stresstherapie dar.

## „Qi“ und „Gong“

Wenn man das Wort QiGong (auch Qigong, Taiji-QiGong, Chi Gong etc.) übersetzt, dann sind damit zwei Begriffe verbunden: „Qi“ – was (vereinfachend) Energie oder Lebenskraft bedeutet und „Gong“ – das

beständige Üben. QiGong meint also das fortlaufende Üben zur Wahrnehmung, Harmonisierung und Stärkung der eigenen Energie. Dabei werden Atmung, Bewegung und geistige Sammlung miteinander verbunden, weshalb QiGong nicht mechanisch sondern immer mit einer inneren Beteiligung und Achtsamkeit geübt wird.

## In Balance kommen

Allem voran kommt bei QiGong dem Harmonisieren zweier polarer Kräfte eine große Bedeutung zu, da diese sich gegenseitig bedingen und miteinander eine Einheit darstellen: Yin und Yan.

Yin und Yan stehen für alle Polaritäten wie Erde-Himmel, unten-oben, dunkel-hell, kalt-warm, weiblich-männlich usw. Der Yin-Pol beschreibt dabei immer eine sanfte, ruhige und annehmende Qualität während der Yan-Pol für die kräftige, gestaltende und aktive Seite steht.

In jedem von uns sind beide Qualitäten vorhanden. Nur durch eine Harmonisierung bzw. Balancierung kann auch unsere Lebensenergie frei fließen, wodurch wir uns lebendig, leicht, frei und gesund fühlen. Energiestauungen hingegen führen zu Verspannungen, Fehlhaltungen, Unwohlsein und letzten Endes zu Krankheiten.

## Entspannt aber nicht spannungslos

Durch die harmonisierende Wirkung von QiGong ist es ein ideales Entspannungsverfahren in Zeiten von Unausgeglichenheit und Stress. Eine übermäßige (An)spannung wird durch gezielte Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen abgebaut und in eine angemessene Spannung verwandelt, die sich in einem Zustand von „lebendiger Ruhe“ oder „wacher Entspantheit“ zeigt. Zu wenig Spannung im Körper äußert sich hingegen durch Müdigkeit, Schwere und Schläffheit. Das Ziel ist also die Balancierung von Spannung und nicht, diese komplett los zu werden!

## Übungen im QiGong

Im QiGong wird also die Ruhe in der Bewegung und die Bewegung in der Ruhe gesucht und kultiviert. Auf bestimmte Speicherorte unserer Energie im Körper wird

besonderes Augenmerk gelegt, beispielsweise auf das „Dantian“, unser Energiezentrum im Bereich des Nabels und 2-3 Fingerbreiten darunter. Aber auch in unseren Handmitten und Fußsohlenmitten liegen Energiepunkte, die im QiGong immer wieder aktiviert, bewusst gespürt und ins Üben einbezogen werden.

Das Lenken der Energien im Körper passiert über das Bewusstsein und die Vorstellungskraft. Diese wird bei vielen Bewegungsabläufen unterstützt durch innere Bilder, wie „Hände auf Bälle legen“, „Hände durch's Wasser ziehen“, „Perlen zwischen den Fingern halten“ u.v.m. So haben viele der etablierten QiGong Formen auch sehr bildliche Namen, wie „Die Wolken teilen und den Mond tragen“ oder „Stehen wie eine Kiefer“, „Schiebe den Berg nach links und nach rechts“, um nur einige Beispiele zu nennen.

Obwohl QiGong Übungen von außen betrachtet meist sehr einfach aussehen, sind sie alles andere als simpel. Durch das Verbinden von körperlicher Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit ist jede Übung sehr komplex und vielschichtig. Die Übungen sind sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen.

Deshalb bietet sich für Anfänger auch eher ein Kurs an als das Eigenstudium durch Bücher oder Abbildungen.

## Auswirkungen von regelmäßigem QiGong

Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, die belegen, dass QiGong nicht nur allgemein zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Einem regelmäßigen Üben werden inzwischen konkrete gesundheitliche Wirkungen zugeschrieben, z.B.:

- Stärkung des Immunsystems und damit Förderung der Selbstheilungskräfte
- Erweiterung der Beweglichkeit
- Regulierung von Blut-, Lymphfluss im Körper sowie des gesamten Nervensystems
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung
- Verbesserung der Stimmungslage und Beeinflussung mentaler und emotionaler Aktivitäten
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Prophylaktische und lindernde Wirkung u.a. bei Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rheuma

## QiGong ist geeignet für Alt und Jung

Um mit QiGong zu beginnen ist man nie zu jung oder zu alt, denn die oben beschriebenen Grundprinzipien und

Übungen können auf jede Zielgruppe angewendet werden. Hat man beispielsweise Schmerzen oder ist nicht sehr beweglich, dann können die Übungen sehr sanft und im Sitzen ausgeführt werden. Selbst für Kinder gibt es altersgerechte Übungen, die sehr spielerisch aber dadurch nicht weniger effektiv sind.

In unserer equalance Praxis bieten wir QiGong-Formen des **QiGong Yangsheng** (nach Prof. Jiao Guorui, Arzt für TCM und QiGong-Meister aus Peking) an. Es ist dies ein besonders sanftes QiGong, das für langsame und behutsame Wandlung und weniger für spektakuläre Veränderung steht:

### Die Acht Brokate

Die wohl bekanntesten QiGong Übungen tragen einen besonderen Namen, der auf den Wert dieser Übungen verweist. Die „acht edlen“ Übungen erlauben eine besonders differenzierte Regulierung des Qi, sind kraftvoll und dennoch entspannend. Sie fördern besonders die Zentrierung und Stabilität und sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

### Die 15 Ausdrucksformen

Diese Übungen wurden in langjähriger klinischer Praxis von Prof. Guorui (bezogen auf gesundheitsfördernde Wirkung) weiterentwickelt und dienen ebenso der Regulierung des Qi. Die Formen sind unkompliziert und daher leicht zu erlernen. Sie sind ausgewogen, können den gesamten Organismus regulieren und gute Wirksamkeit auch bei chronischen Beschwerden zeigen. Auch diese Übungen sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Letzen Endes kann über QiGong viel erzählt und geschrieben werden – man muss es ausprobieren, um zu erfahren, wie man sich nach einer QiGong Praxis fühlt: Viele Teilnehmer beschreiben ihren Zustand als „aufgeräumt“, „ausgerichtet“, „wach aber ruhig“ oder einfach nur als „entspannt“. QiGong als feste Praxis in die eigene Lebensgestaltung zu integrieren lohnt sich – ein Investment in die eigene Gesundheit und ein Zustand von Wohlbefinden. Probieren Sie es aus!

QiGong Kurse werden in unserer equalance Praxis regelmäßig angeboten. Informieren Sie sich unter: <https://www.equalance.de/veranstaltungen/offene-kurse/>