

## EMfit-Qualitätslabel

---

### **Frau Bea Schmidlin**

EMfit-Nummer: 203165  
ZSR-Nummer : H776489

1093 **Qi-Gong**

Die Registrierung ist gültig vom 25.01.2022 bis 25.01.2023.

Basel, den 05.01.2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Keberle'.

Dr. med. Silva Keberle  
Geschäftsleitung der Eskamed AG

# Qi-Gong

## Definition

Qi-Gong bedeutet so viel wie „Pflege der inneren Energie“. Dabei handelt es sich um eine meditative Bewegungstherapie zum Ausgleich der inneren Kräfte, die zu den Therapiemethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehört.

## Herkunft

Qi-Gong ist eine der ältesten chinesischen Meditations- und Therapieformen. Schon in klassischen Texten der chinesischen Philosophie (um 500-300 v. Chr.) finden sich Textstellen zu Atem-, Meditations- und Bewegungsübungen. Im Lauf der Jahrhunderte entstanden daraus verschiedene Qi-Gong-Schulen, wie zum Beispiel die des chinesischen Arztes Hua-Tuo (145-208 n. Chr.). Er entwickelte eine Reihe von Körperübungen, die den Bewegungsabläufen von fünf Tieren (Kranich, Bär, Hirsch, Affe, Tiger) nachempfunden sind.

Mittlerweile sind in China über 6300 verschiedene Arten des Qi-Gong bekannt. Während der Kulturrevolution war Qi-Gong verboten, hat aber seit 1980 einen ungeheuren Boom erlebt: Viele Menschen trainieren in China heute auf öffentlichen Plätzen – sowohl zur Entspannung und Vorbeugung als auch zur Behandlung von Erkrankungen. In den letzten Jahren hat diese Form der „sanften“ Bewegungstherapie auch in den westlichen Industrienationen zunehmend an Bedeutung gewonnen.

## Grundlagen

Grundlage des Qi-Gong sind die Theorien und Prinzipien der TCM. Dazu gehören unter anderem das Prinzip des Yin und Yang und die Lehre von den Meridianen.

Die TCM sieht den Menschen als ganzheitliches Wesen, das in die Natur und das System des Yin und Yang eingebunden ist. Yin und Yang stehen für gegensätzliche, aber sich auch ergänzende Kräfte oder Energieformen, die immer in Wechselbeziehung zueinander stehen wie zum Beispiel Tag und Nacht, Erde und Himmel oder Kälte und Wärme. Dabei handelt es sich jedoch nicht um starre, sondern um wandelbare, ineinander übergehende, sich gegenseitig bedingende Zustände: Der Tag wird zur Nacht, und ohne den Tag gäbe es keine Definition der Nacht. Nach dem System des Yin und Yang werden nicht nur Naturphänomene kategorisiert, sondern auch der menschliche Organismus. „Yang-Organen“ sind zum Beispiel Gallenblase, Dünn- und Dickdarm, Magen und Harnblase. Zu den „Yin-Organen“ gehören Leber, Herz, Milz, Lungen und Nieren. Da Sezieren und Obduzieren in China bis ins 20. Jahrhundert hinein tabu waren, gab es in der TCM lange Zeit nur eine ungefähre Vorstellung von der Lage und der Funktion der Organe. Der Begriff „Organ“ bezeichnet in der TCM deshalb immer einen ganzen Funktionskreis: Zur „Lunge“ gehört nicht nur die Lunge selbst, sondern auch die Riechorgane und die gesamte Atemfunktion.

Das dynamische Wechselspiel von Yin und Yang bringt die Lebensenergie der Natur, das Qi hervor. Qi ist die Grundlage alles Lebendigen und bildet auch die Lebensenergie des menschlichen Körpers. Die Lebensenergie fließt in Energie-Leitbahnen, den sogenannten Meridianen, durch den Körper und hat viele verschiedene Funktionen: Qi schützt den Körper vor Erkrankungen, fördert Wachstum und Entwicklung, regt die Funktion der inneren Organe an, bildet und verteilt Blut und Körpersäfte, steuert die Körpertemperatur und reguliert den Wasserhaushalt und die Verdauung. Zusammen mit der Essenz (Jing), dem Blut (Xue) und den Körpersäften gehört Qi zu den Grundsubstanzen, die die materielle und funktionelle Grundlage des Körpers bilden. Auch die vier Grundsubstanzen werden durch die Polaritäten Yin und Yang beeinflusst und gesteuert.

Befinden sich die Yin- und Yang-Elemente im Körper in einem dynamischen Gleichgewicht, kann die Lebensenergie Qi ungehindert den Körper durchfließen – der Mensch ist gesund. Krankheiten entstehen, wenn die Harmonie des Yin-/Yang-Systems gestört ist und daraus Blockierungen und Stauungen der Lebensenergie resultieren. Krankheiten können beispielsweise

ausgelöst werden durch äussere, klimatische Einflüsse wie Hitze, Kälte oder Wind, sowie durch innere, emotionale Faktoren wie Ärger, Freude, Angst oder Sorgen. Weitere Krankheitsursachen können Ernährungsfehler, Überanstrengung oder Verletzungen sein.

Durch die Bewegungsabläufe des Qi-Gong soll das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang wieder hergestellt und damit ein ungehindertes Fließen der Lebensenergie ermöglicht werden. Zudem verbessert Qi-Gong die Beweglichkeit, fördert die Durchblutung und übt eine positive Wirkung auf das psychische Befinden aus.

## **Verwendete Technik**

Qi-Gong besteht aus den drei Elementen Bewegung, Atmung und Meditation. Es existieren verschiedene Qi-Gong-Schulen, die sich hinsichtlich der Gewichtung der einzelnen Elemente unterscheiden. So wird beispielsweise das „Stille Qi-Gong“ fast völlig bewegungslos im Stehen ausgeführt. Die mehr bewegungsorientierten Übungsformen zeichnen sich durch ruhige, langsame Bewegungen aus, die in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt werden. Der Schüler soll sich bei den einzelnen Bewegungen auf seine Atmung, auf bestimmte Körperbereiche oder Organe konzentrieren. Dadurch wird ein Zustand der Entspannung und des Loslassens erreicht, der sich positiv auf den ganzen Körper auswirkt. Viele Übungen sind nach Tieren benannt und versinnbildlichen deren Bewegungen. Mit den langsamen Bewegungsabläufen sollen Gefühle beruhigt und ausgeglichen werden. Neben Übungen im Stehen und Gehen gibt es auch Übungen im Sitzen und Liegen, so dass auch ältere, schwache oder kranke Menschen von Qi-Gong profitieren können.

Zur Unterstützung können auch sogenannte Yin-Yang-Kugeln eingesetzt werden: Der Übende lässt ein paar Kugeln aus verschiedenen Materialien in der Grösse von Golfbällen im Handteller gegeneinander kreisen, um Qi freizusetzen.

Im Zusammenhang mit Qi-Gong wird ebenfalls der Kurs „Qi-Gong und Stimme“ angeboten:

- Der Kurs „Qi-Gong und Stimme“ kombiniert Übungen aus dem Qi-Gong mit der Stimme. Hierbei können heilende Laute des Qi-Gong, Stimmübungen oder einfach nur die verlängerte tönende Ausatmung angewendet werden. Dadurch wird, zusammen mit den Qi-Gong-Übungen, die Atemtechnik verbessert, die Stimme entfaltet und der persönliche Stimmklang weiterentwickelt. Diese Technik eignet sich besonders für Personen mit Atemnot sowie für Sänger und Redner.