



Qigong ist eine chinesische Bezeichnung für alle Übungsformen, die mit Qi zu tun haben. Vereinfacht kann man Qigong übersetzen als «Arbeiten mit Qi», «Lenken des Qi» oder „»Regulieren des Qi«. Die Übungsformen des Qigong lassen sich unterteilen in Übungen in Ruhe und Übungen in Bewegung. Jede Qigong-Übung wirkt auf den Körper, den Geist und die emotionale Befindlichkeit. Je nach Zweck unterscheidet man zwischen verschiedenen Richtungen wie dem Medizinischen Qigong, Qigong zur Erhaltung der Gesundheit (Vorsorge), Qigong zur persönlichen Weiterentwicklung und Qigong für Kampfkünste.

Zum Begriff »Qigong«

«Qigong» zu übersetzen ist nicht leicht. Es gibt in der deutschen Sprache kein Wort, das den Bedeutungsumfang von «Qi» vollständig wiedergeben kann. Der Begriff «Gong» lässt sich leichter beschreiben. Er bedeutet unter anderem «arbeiten mit», «ausbilden», «kultivieren» oder «sich üben». Vereinfacht kann man «Qigong» übersetzen als «Arbeiten am Qi», «Lenken des Qi» oder «Regulieren des Qi». Oder anders gesagt, Qigong ist eine chinesische Bezeichnung für alle Übungsformen, die mit Qi zu tun haben.

Oft wird «Qi» mit «Energie» oder «Lebensenergie» übersetzt. Die Bedeutung von «Qi» ist jedoch viel umfangreicher und nur im Zusammenhang mit der traditionellen chinesischen Weltanschauung, Philosophie und Medizin zu verstehen.

Übungsformen des Qigong

Die Übungsformen des Qigong lassen sich unterteilen in Übungen in Ruhe bzw. Stille und Übungen in Bewegung:

Übungen in Ruhe (stilles Qigong) Gemeinsam ist bei diesen Übungen, dass man eine Haltung einnimmt - im Sitzen, Liegen oder Stehen - in der man über längere Zeit ruht. Zuerst erzeugt man einen Zustand der inneren Ruhe und Entspannung, indem man sich auf die Atmung und das Dantian konzentriert (inneres Zentrum im Nabelbereich). Erst aus dem Zustand der Ruhe heraus werden dann die weiteren inneren Übungen ausgeführt. Äusserlich herrscht Ruhe, innerlich bewegt sich das Qi. Das Bewegen des Qi erfolgt durch die Vorstellung. So stellt man sich z. B. beim kleinen Energiekreislauf eine Kreisbahn vor, durch die man das Qi von Punkt zu Punkt lenkt. Mit zunehmender Übungspraxis entsteht eine deutliche Empfindung für die Akupunktur-Punkte, die auf der Bahn liegen, und für die Bewegung selber. Mit der Zeit werden Vorstellung und Qi-Fluss identisch.

Übungen in Bewegung Bei diesen Übungen bewegt man den ganzen Körper in langsamen und fließenden Bewegungen. Diese beeinflussen in Kombination mit Übungen der Aufmerksamkeit und des Atems die Akupunktur-punkte und das Fließen des Qi über die Leitbahnen (Meridiane). Die Bewegungen folgen den gleichen Grund-prinzipien: Bei den meisten Übungen ist der Oberkörper aufrecht. Das Becken, der Rücken, der Hals und der Kopf bilden eine Linie. Drehungen erfolgen in der Regel aus dem Becken heraus. Die Bewegungen bilden eine Einheit, die einzelnen Bewegungsabläufe verlaufen gleichzeitig. Körperliche Zentrierung und ein stabiler Stand sind eine Voraussetzung für bestmögliche Aufmerksamkeit und ein müheloses Ausführen der Übungen. Dies wird beschrieben als: «Oben herrscht Leere und unten Fülle».

Wirkungen von Qigong-Übungen

Jede Qigong-Übung wirkt auf den Körper, die emotionale Befindlichkeit und den Geist. Im Stillen Qigong lernt man, mit inneren Übungen auf unterschiedliche Art und Weise auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene regulierende Vorgänge auszulösen. Bei den Übungen in Bewegung beeinflussen langsame Bewegungen die Akupunkturpunkte und Leitbahnen. Bei diesen Übungen können zusätzlich bestimmte Punkte massiert oder mit der Handinnenfläche beeinflusst werden, um regulierend auf den Körper einzuwirken. Das Qi bewegt sich im menschlichen Körper nicht ziellos, sondern es folgt bestimmten Bahnen. Die Lage und die Besonderheiten der einzelnen Punkte sind mittlerweile genau bekannt und beschrieben. Sie liegen auf Leitbahnen, auf der Hautoberfläche und im Innern des Körpers. Es gibt Hauptleitbahnen, die mit bestimmten Organen und Körperteilen in einer engen Beziehung stehen. So steht z. B. die Leber in Verbindung mit den Muskeln und der Spannkraft der Muskeln und Sehnen (Dynamik der Bewegung). Dabei ist mit der Bezeichnung nicht nur das Organ gemeint, sondern verschiedene Aspekte, die damit zusammenhängen.

Spricht man bei einzelnen Übungen von Wirkungsschwerpunkten oder Wirkungsweisen, ist dies nur ein Aspekt der ganzen Übung. Jede Qigong-Übung wirkt regulierend auf den ganzen Körper. Mit speziellen Körperhaltungen, Vorstellungsübungen oder Bewegungen kann man Schwerpunkte setzen. Typische Wirkungen von Qigong sind beispielsweise:

- Lösen von Spannungen im Körper
- Verbesserung der Durchblutung
- Beseitigung chronischer Fehlhaltungen und Verspannungen
- Kräftigung des ganzen Körpers: Muskeln, Sehnen, Knochen, Bindegewebe (Faszien), Organe
- Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Verfeinerung der Wahrnehmung
- Innere Ausgeglichenheit, Harmonie und Beruhigung des Geistes
- Allgemeine Verbesserung der Gesundheit, Vorbeugung
- Unterstützung des Heilungsprozesses bei Krankheiten

Übungszweck

Je nach Zielsetzung kann man einzelne Übungen des Qigong bzw. ganze Qigong-Systeme den folgenden Bereichen zuordnen:

- Medizinisches Qigong bzw. therapeutisches Qigong
- Qigong zur Erhaltung der Gesundheit (Vorsorge)
- Qigong zur persönlichen Weiterentwicklung
- Qigong für Kampfkünste

So können Qigong-Übungen zur Behandlung von Krankheiten in einem frühen Stadium oder zur Heilung von chronischen Krankheiten praktiziert werden. Qigong und Medizin bildeten im alten China eine untrennbare Einheit, die auf den Grundlagen der Theorie der fünf Wandlungsphasen und dem Yin/Yang- Konzept basierte. Eine wichtige Grundidee des Qigong ist die Prävention, d. h. die Gesundheit aktiv zu fördern und zu erhalten. Qigong-Übungen können aber auch die persönliche Entwicklung fördern, z. B. im künstlerischen und spirituellen Bereich. Ebenso dienen sie als Basisübungen für die Kampfkünste. Unabhängig vom Zweck besteht ein grosser Vorteil von Qigong-Übungen darin, dass sie stets den aktuellen persönlichen Gegebenheiten (z. B. Bewegungsmöglichkeiten) angepasst werden können.

Geduld und Ausdauer

Das Lernen und Üben von Qigong erfordern Geduld und Ausdauer. Die Bedeutung des Übens beim Qigong ist anders, als wir sie üblicherweise verstehen. Man wiederholt die Übungen nicht einfach so oft, bis sie perfekt sind, sondern jedes einzelne Üben ist eine Art wiederherstellen, bearbeiten und verändern. Man sollte auch nicht danach streben, etwas wieder gleich erleben zu wollen: Wenn ich das nächste Mal wieder übe, bin ich in einer anderen Situation. Wenn ich dann z. B. ein besonders angenehmes Erlebnis vom letzten Üben wiederholen möchte, bin ich nicht im Hier und Jetzt. Wenn man sich mit Qigong befassen will, fällt der Zugang vielleicht leichter, sich eine Entdeckungsreise in ein unbekanntes «Land» vorzustellen. Mit der eigenen Übungspraxis erschliesst sich die Bedeutung und Wirkung des Qigong viel besser als mit tausend Worten.