

Qigong

Qigong, das Arbeiten, Üben (Gong) mit der Energie (Qi).

Dies ist ein Begriff, der erst in den 50er Jahren weitere Verbreitung fand. Früher, bei den alten Taoisten, nannte man diese Übungen beispielsweise „Das Dehnen der Muskeln und Sehnen“, „Magische Körper-Geist-Übungen“, „Übungen zur Pflege des Lebens“ oder „Übungen zur inneren Kultivierung“. Es handelt sich hier teilweise um sehr alte Übungssysteme (es gibt Aufzeichnungen bis 2600 v. Chr. im „Nei Jing“), die vornehmlich in Klöstern praktiziert wurden. Dabei gab es geheime Techniken, die der Meister nur an ausgewählte Schüler übertrug und die eine lange Traditionslinie aufweisen.

Heute ist Qigong neben Akupunktur, Kräuterheilkunde und Tuina (Massage) ein Bestandteil der TCM, der traditionellen chinesischen Medizin. Qigong durchzieht den Alltag der Chinesen. So kann man morgens vor Fabriken oder in Schulhöfen, in Parks ... überall Menschen beobachten, die Qigong praktizieren. Man unterscheidet das bewegte vom inneren Qigong. Beim bewegten Qigong wird Qi durch äußere Bewegung geleitet. Dabei unterstützen die Vorstellungskraft und der Atem den Fluss der Energie. Deshalb kann es zwar für Außenstehende wie „chinesische Gymnastikübungen“ aussehen, aber die Intention ist eine gänzlich andere: Das Ausgleichen der Körperenergien Yin und Yang. Deren Ungleichgewicht verursacht nämlich Blockierungen im Fluss der Energie und führt so längerfristig zu Krankheiten. Beim inneren Qigong findet gar keine äußere Bewegung mehr statt, die Energie wird durch die Vorstellungskraft, d.h. durch innere Bewegung, geleitet. Wir im Westen kennen das aus dem Bereich des Autogenen Trainings bzw. aus den diversen Mentalübungen, aus der Selbsthypnose etc. Im Unterschied dazu baut Qigong aber auf einer jahrhunderte langen Tradition und dementsprechend auf einer sehr verfeinerten Technik auf. Die Übungen führen uns zu einem anderen Bild der Wirklichkeit, das sich unseren äußeren Sinnen weitgehend entzieht.

Qigong-Meister Zhi Chang Li, bei dem ich seit vielen Jahren lerne, sagt, dass es neben der Naturwissenschaft mit all ihren Errungenschaften die Erfahrungswissenschaft gibt, die mit naturwissenschaftlichen Methoden nicht messbar ist, die aber erfahren werden kann und konnte, von Menschen durch die Zeiten hindurch, in verschiedenen Kulturkreisen. Auch für Albert Einstein war dies eher eine Bereicherung: „Es ist ein Höhepunkt des Glücksgefühls, sich dem Mysteriösen annähern zu können. Es ist das Basiselement und die Wiege der wahren Wissenschaft.“

Auch wenn Qi, die Energie, nicht direkt messbar ist, so gibt es mittlerweile doch recht viele Studien zu den Auswirkungen dieser Übungen, die Veränderungen im EEG bezüglich Hirnwellen als auch Hemisphärensynchronisation, ja selbst bis hinein in die Gene (Univ. Hannover, Prof. Schmitz) etc. aufzeigen.

Mit Qigongübungen mobilisieren wir latent vorhanden Kräfte, die bereits in uns angelegt sind, die sich aber erst durch die Übung in uns entfalten.

Schließen möchte ich mit den Worten von Peseschkian, dem Begründer der positiven Psychotherapie:

„Wenn man etwas erreichen möchte, was man noch nie gehabt hat, dann muss man etwas tun, was man noch nie getan hat.“

In diesen 8 Treffen

... sollen Sie einige Grundlagenübungen des Qigong kennen lernen

... sollen Sie eigene Erfahrungen mit Qi machen können

...sollen Sie den Qigongzustand kennen lernen

...sollen Sie durch die Konfrontation mit anderen Wirklichkeitsvorstellungen die Kraft der eigenen Vorstellungen erfahren und dadurch innere Ressourcen mobilisieren können

...und nebenbei sollen Sie etwas über den historischen Hintergrund und neuere Studie erfahren