

Qigong als ganzheitliche Gesundheitspflege

Text: Ruth Arens, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Qigong-Lehrerin und -Ausbilderin, www.gelassendurchdentag.de

Die Übungen des Qigong

Die Übungen des Qigong sind eine Methode zur Gesundheits- und Lebenspflege, die bereits vor mehreren tausend Jahren überliefert wurde. Mit den Übungen aktivieren und stärken wir unsere Lebensenergie („Qi“), indem wir Bewegungen (innere wie äußere) bewusst mit unserer Atmung und unserer Aufmerksamkeit verbinden. Es gibt viele verschiedene Arten und Formen des Qigong. Die Gemeinsamkeit lässt sich vielleicht mit folgender taoistischer Empfehlung beschreiben: „Gehen, wenn du gehst, essen, wenn du isst, schlafen, wenn du schläfst.“ Das heißt: Das, was wir tun, sollten wir mit unserer möglichst ungeteilten Aufmerksamkeit tun.

Qigong ist für jeden Menschen erlernbar, unabhängig von seiner körperlichen Konstitution und Beweglichkeit. Es braucht dazu keinerlei Vorkenntnisse.

Die Geschichte

Die Geschichte dieser Bewegungskunst lässt sich bis zum Mythos des „Gelben Kaisers“ in China zurückverfolgen. Der Legende nach lebte dieser ca. 2.300 v. Chr. und schickte all seine Gesandten aus, um Methoden zu sammeln, die das Leben verlängern. Fast 2.000 Jahre dauerte es, bis diese Erkenntnis im „Buch des Gelben Kaisers“ verschriftlicht wurden. Wer heute Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder Shiatsu erlernt, kommt an diesem Standardwerk nicht vorbei.

Erste Spuren der Praxis finden sich z. B. in Felszeichnungen, und lange waren diese Künste nur Ausgewählten zugänglich: Gepflegt und überliefert wurden die Übungen des Qigong v. a. in taoistischen und buddhistischen Klöstern.



©Verband für Turnen und Freizeit Hamburg (VTF)

Das Ziel dieser Übungen war demnach nicht nur der Erhalt der eigenen Gesundheit, sondern ein viel umfassenderes: Die Kultivierung des eigenen Selbst, „die Erleuchtung“, „die Rückkehr zur Natur“ – je nach weltanschaulicher Prägung.

Auch heute noch bieten die Übungen nicht nur eine Pflege des

Körpers, sondern auch unseres Geistes. Bemerkenswert ist dabei, dass der chinesische Begriff von „Geist“ nicht wie der westeuropäische nur unseren Verstand meint. Es ist vielmehr ein Begriff für die umfassende Kraft von Herz und Geist.

Der Begriff des Qigong

Der Begriff des Qigong ist noch verhältnismäßig jung. Mao Tse Tung war es, der in den 1950er-Jahren erste Forschungen in Kliniken dazu förderte – als preisgünstige und einfach praktikierbare Gesundheitsvorsorge. Dies änderte sich dann massiv in der Kulturrevolution – aber das ist wieder eine andere Geschichte ... Davor wurde diese Kunst unter anderen Namen, wie Daoyin (Übungen zum Dehnen und Leiten) oder Yangsheng (Lebenspflege), geübt.

Qigong

Eine Übersetzung von „Qi“ lautet „Energie“, „Lebensenergie“. Qi ist



©Elisabeth Urbisch – www.ernutrition.de

der „Stoff“, der alles wachsen lässt – in der Natur wie im Menschen. Kann das Qi nicht richtig fließen, entsteht ein Ungleichgewicht. Wird dieses Ungleichgewicht auf Dauer ignoriert, sucht es sich eigene Wege des Ausgleichs – einer davon sind physische und psychische Krankheiten.

Wie kann ich dieses Ungleichgewicht beeinflussen oder verhindern, dass es sich manifestiert? Einer der Wege in der Traditionellen Chinesischen Medizin lautet: indem ich Qigong übe. „Gong“ heißt übersetzt „üben“, „arbeiten“, „sich Mühe geben“ oder auch „etwas mit Disziplin und Leidenschaft tun“. „Qigong“ bedeutet also „Arbeit/Üben mit Lebensenergie“.

Einatmen – Ausatmen

Qi bedeutet auch „Atem“. Was atmen wir ein? Frisches Qi, Qi aus der Natur. Was atmen wir aus? Verbrauchtes Qi. Trübes Qi. Oder auch: Trübe Gedanken. Einatmen – Ausatmen: die einfachste aller Übungen ...

Die Wirkungen des Qigong

Im Qigong arbeiten wir mit den sogenannten „Drei Schätzen des Lebens“ – diese sind Körper, Atem und Geist ... Und so gibt es auch die vielfältigsten und mittlerweile auch gut belegten Wirkungen auf diesen drei Ebenen. Dabei gilt: Stärken wir einen dieser drei Schätze, stärkt dies immer auch die anderen beiden Schätze mit.

- **Körper:** Körperlich gibt es eine Fülle von gesundheitlichen Wirkungen des Qigong. Einige Beispiele:
 - Behebung von Haltungsschwächen und Ausgleich von Rückenschwächen wie Skoliose, Lordose oder die Neigung zu Hexenschüssen. Die Folge ist eine höhere Belastbarkeit des Bewegungsapparates
 - Regulierung des Kreislaufs (sowohl bei niedrigem als auch bei hohem Blutdruck)
 - eine verbesserte Herz- und Lungenfunktion



©Ruth Arens

- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Die Gelenke werden geschmeidiger.
- Der Blutzucker stabilisiert sich.
- Stoffwechsel und Cholesterinhaushalt werden optimiert.
- **Atem:** Das Atemvolumen vergrößert sich und der Atem vertieft sich (von der Brustatmung zur Bauchatmung). Ein vertiefter Atem wiederum hat vielfache positive Auswirkungen auf den Körper, unser Nervensystem sowie auf unseren Geist.
- **Herz/Geist:** Die Übungen aktivieren den Parasympathikus (den „Ruhenerve“). Das vegetative Nervensystem kommt zur Ruhe und wird gestärkt. Qigong verhilft zu einem ruhigeren Geist und erhöht unsere Fähigkeit zur Stressbewältigung.

Und das Tolle am Qigong ist: Es ist einfach. Es entspannt. Es stärkt unser inneres und äußeres Gleichge-

©Verband für Turnen und Freizeit Hamburg (VTF)



wicht. Und: Es macht uns gelassener und erhöht unsere Lebensqualität.

Eine kleine Qigong-Übung zur Regulation von Körper, Atem und Geist

Bring die Hände vor deinen Unterbauch – so, als wenn sie einen kleinen Ball halten. Einatmend bewegst du die Hände nach außen, ausatmend wieder aufeinander zu. Ausdehnen – Zusammenziehen. Spiel mit der Größe des Balls und nimm wahr, wie sich dein Atem nach und nach ausdehnt und vertieft.

Weiterbildung Qigong

Die DTB-Akademie bietet eine praxisorientierte Weiterbildung zu Qigong (und Tai Chi) an. Ausführliche Informationen dazu finden sich im Internet unter <https://www.dtb-akademie.de> (Direktlink siehe QR-Code).

