Qi Gong

Qi Gong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi. Qi könnte mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit übersetzt werden. Gong bedeutet beharrliches Üben. Qigong ist integraler Bestandteil der jahrhundertealten Chinesischen Medizin, die auf Erfahrungswissen beruht und der Prävention von Krankheiten besondere Bedeutung beimisst und damit die Eigenverantwortung des Einzelnen für sein Wohlergehen betont.

Aus der Sicht der chinesischen Medizin bedeutet das freie Fliessen des Qi durch die Meridiane, die Energiebahnen im Körper, dass der Mensch gesund ist und seine Organe, die mit den Meridianen verbunden sind, harmonisch zusammenarbeiten. Wenn wir uns kraftlos und mutlos fühlen, dann fliesst das Qi nicht ungehindert. Wenn wir Schmerzen haben, staut sich das Qi. Wenn wir strahlend, optimistisch und voller Tatendrang sind, fliesst unser Qi ungehindert. Mit Qi Gong wird der Qi-Fluss angeregt und die Gesundheit gestärkt.

Wer Qi Gong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Die Wirkung von Qi Gong erschliesst sich beim Ausführen der Übungen, die Atem, Vorstellungskraft und einfache Bewegungen verknüpfen. Sie können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Es gibt auch Übungen, die ohne äusserlich sichtbare Bewegung auskommen. Die Vielfalt der verschiedenen Qi Gong-Arten eint sich im Ziel der Gesunderhaltung, Persönlichkeitsentfaltung und Bewusstseinsschulung.

Wer spürt, wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, für den wird das tägliche Üben zu einer Kraftquelle.