

QiGong: Meditative Übungen für Harmonie

QiGong steht sozusagen für Wellness auf Chinesisch. MEINE VITALITÄT erklärt, wie man lernt, Stress abzubauen, Körper und Geist zu harmonisieren und nebenbei die Fitness steigert.

14.09.2017 - von Amelia Hartmann

QiGong (gesprochen: Tshi Kung) ist eine chinesische Form der Bewegung, Meditation und Konzentration. Das Ziel: Atem, Körper und Geist in Einklang bringen. Oft wird QiGong auch etwas vereinfacht „chinesische Heilgymnastik“ genannt. Direkt übersetzt bedeutet „Qi“ im Chinesischen „Lebensenergie“ oder „Körperenergie“ und „gong“ kann mit den Begriffen „Arbeit“ und „Können“ übersetzt werden. Zusammengesetzt bedeutet der Begriff „Arbeit mit der Körperenergie“ oder etwas poetischer „Übungen zur Lebenspflege“. Von außen betrachtet sieht Qi Gong ähnlich aus wie das etwas bekanntere Tai Chi, das auch „chinesisches Schattenboxen“ genannt wird: In beiden Fällen werden hintereinander Bewegungsabläufe ausgeführt. In China praktizieren die Menschen Qi Gong meistens im Freien, hierzulande witterungsbedingt vornehmlich in Innenräumen.

Entschleunigung und Gelassenheit im Alltag

Die in Deutschland bekannteste Übungsform ist „Die Achtzehnfache Form“. Zweck der 18 Übungen ist, das Qi im Körper zum Fließen zu bringen, denn dem Qi Gong-Glauben nach ist der Fluss der Energie Voraussetzung für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Auf die Frage, welchen positiven Effekt dies auf den Körper hat, antwortet Rainer Jakisch, Heilpraktiker und QiGong-Lehrer sowie anerkannter Ausbilder für QiGong und derzeitiger Ausbilder der Deutschen Qi Gong-Gesellschaft: „QiGong kann Entschleunigung und Gelassenheit in den Alltag bringen“. Besonders in der Arbeitswelt seien viele großem zeitlichen Druck und ständiger Anspannung ausgesetzt. QiGong ermöglicht es, mehr auf den Körper zu achten und die Signale der Seele wahrzunehmen. Die Verbesserung der Haltung, ein bewusster Wechsel von Anspannung und

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/185>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Entspannung bei Belastungen kann vielen Erkrankungen vorbeugen.

Yin und Yang und die Meridiane

QiGong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und basiert auf der Lehre von Yin und Yang und dem System der Meridiane, auch Energieleitbahnen genannt. Entlang der Leitbahnen liegen Akupressur- und Akupunkturpunkte, die in der TCM auf unterschiedliche Art aktiviert werden können, etwa durch Nadeln oder Fingerdruck – oder durch QiGong: „Die Meridiane durchziehen den gesamten Körper und verbinden vorne/hinten, links/rechts und innen/außen. Die Leitbahnen geben dem Qi die Möglichkeit, sich im Körper zu bewegen und vor Ort das Fließen des Qis zu gewährleisten“, erklärt Rainer Jakisch, „im QiGong wird das gesamte Leitbahnsystem zum Fließen angeregt und wir können in Sinne von Yin und Yang einen Ausgleich schaffen.“ Das Ausführen der Übungen soll Kopf und Körper wieder ins Gleichgewicht bringen, indem aufgestaute Energie entladen und neue Energie zugeführt wird.

Erfahrungsgemäß leiden in Deutschland viele Menschen unter einer ungünstigen Verteilung der Energie im Körper, die sich kurz gesagt als „oben voll und unten leer“ beschreiben lässt. Dazu Rainer Jakisch: „Der obere Bereich des Körpers, besonders Kopf und Nacken, sind oft durch Verspannungen belastet“. Seine Teilnehmer klagten über Kopfschmerzen, Ohrdruck, Schwindel und ebenso über Gedankenfülle. Dagegen herrsche in den Beinen und im unteren Rücken oft Schwäche, die sich in kalten Füßen und Steifigkeit in der Lendenwirbelsäule ausdrücke. Rainer Jakisch: „Die Prinzipien des Qi Gong wie die Verwurzelung in der Erde, das Ruhen der Aufmerksamkeit im Bauchbereich, auch ‚Dantian‘ genannt, können dies ausgleichen.“

Atem finden, achtsam sein und – üben, üben, üben

Zu den Bewegungen der jeweils praktizierten QiGong-Form kommen noch zusätzliche Vor- und Einzelübungen, bei denen bestimmte Körperareale durch Dehnen, Abklopfen, Warmreiben oder Ausstreichen mit den Handinnenflächen aktiviert oder gestärkt werden können. Körperlich anstrengend ist QiGong zwar nicht unbedingt, fördert aber je nach Übungsintensität durchaus auch die „körperliche Fitness“. Um die Kunst des QiGongs zu erlernen, sollten Anfänger am besten einen Kurs belegen, denn im QiGong geht es vor allem um die richtige Grundhaltung des Körpers, die Durchlässigkeit in Gliedern und Gelenken – hierbei ist „ein Blick von außen“ sehr hilfreich, um eigene Blockaden und Fehlstellungen zu entdecken. Auch um die richtige Atemtechnik zu erlernen, ist es hilfreich, einen Lehrer zu konsultieren, denn die erste Übung in

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/185>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

der „Achtzehnfachen Form“ heißt programmatisch: „Qi Shi Tiao Xi“, also „den Atem finden“. Idealerweise sollte ein Kurs bei einem vom Deutschen Dachverband für QiGong und Taijiquan e.V. zertifizierten Lehrer gewählt werden. Und dann heißt es üben. Am besten jeden Tag, denn es ist schließlich noch kein Meister vom Himmel gefallen – auch kein QiGong-Meister.

Weitere Informationen:

Zertifizierte Lehrer vom Deutschen Dachverband für QiGong und Taijiquan e.V.:

www.ddqt.de

Lesen Sie auch unsere Artikel zu [Yogalates](#) und [Tai Chi](#) .