

QiGong - Energie in Bewegung

Was ist eigentlich QiGong und wie wirkt es auf unseren Körper und unseren Geist? Die sanfte Bewegungslehre kommt aus China und ist dort ein wesentlicher Teil der Lebenspflege. Über die Jahrtausende haben sich viele verschiedene QiGong-Formen entwickelt, bewegte und stille Übungen. Wir möchten Ihnen einen kleinen Einblick in die faszinierende Welt des QiGong geben.

29.09.2017 - von Sigrid Hummel

Mit großer Bewunderung haben viele schon die Bilder von älteren Menschen gesehen, die auf öffentlichen Plätzen und Parks in China QiGong und Taiji/Tai Chi üben. Wie jugendlich frisch und geschmeidig sie doch wirken, ein Bild vollkommener Harmonie.

Genau das ist das Ziel von QiGong, nämlich die Harmonie von Yin und Yang herzustellen und den freien Fluss des Qi, unserer Lebensenergie, zu fördern. Nur wenn das Qi frei fließen kann, dann ist der Mensch gesund, besagt eine chinesische Weisheit.

Seit rund 5000 Jahren wird in China bereits QiGong praktiziert. QiGong ist die Fähigkeit, Energie zu spüren, zu sammeln und zu leiten. In welcher Perfektion das möglich ist, zeigen die Mönche aus dem Shaolin-Kloster, die allein durch das gezielte Bündeln von Energie Betonplatten mit Händen durchschlagen oder Eisenstangen auf dem Kopf zerschellen lassen, ohne sich dabei zu verletzen. So weit wollen und können wir wohl nicht kommen, aber wir haben mit QiGong die Möglichkeit, unsere Gesundheit positiv zu beeinflussen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1662>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Wie wirkt QiGong?

Die langsamen, fließenden Bewegungen bringen Körper und Geist in harmonisches Gleichgewicht, führen zu tiefer Entspannung und innerer Ruhe. Durch die Langsamkeit der Übungen wird das vegetative Nervensystem beeinflusst. QiGong wirkt daher sehr gut bei stressbedingten Beschwerden, gegen Kopfschmerzen und Schlafstörungen.

Immunsystem und Herzkreislauf werden gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich. Wirbelsäule und Gelenke werden wieder geschmeidiger und beweglicher, Muskulatur und Sehnen werden gedehnt und gekräftigt. Verspannungen, speziell im Rücken- und Schulterbereich, können gelöst und Schmerzen gelindert werden. So sind diese jahrtausendealten Übungen in unserer modernen Leistungsgesellschaft aktueller denn je.

QiGong-Übungen sind geprägt von Leichtigkeit, von eleganten, fließenden Bewegungen. Manchmal gleichen sie einem Tanz oder ähneln den Bewegungen von Tieren. Und viele der Übungen sind tatsächlich aus der Beobachtung von Tieren entstanden. Durch Nachahmung wollte man sich deren Eigenschaften aneignen, wie beispielsweise die Kraft und Schnelligkeit des Tigers oder die Eleganz eines Kranichs.

QiGong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sehr erfolgreich wird diese sanfte Heil- und Bewegungslehre inzwischen auch im Westen als begleitende Maßnahme bei schweren Krankheiten, zur Entspannung und Stressprävention eingesetzt. Die Krankenkassen empfehlen QiGong zur Gesundheitsvorsorge und bezuschussen zertifizierte Kurse.

QiGong im Alltag und im Job

QiGong ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter und Konstitution. Und das Schöne: man braucht keine Geräte, keine Sportkleidung und muss hinterher auch nicht duschen. QiGong kann

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1662>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

man überall üben. Deshalb ist es auch als kleine Entspannungspause im Job ideal. Einfach ein ruhiges Plätzchen suchen und ein paar Übungen machen, schon fühlt man sich wieder fit, der Kopf wird frei und man kann voller Energie wieder an die Arbeit gehen.

Wer QiGong lernen möchte, kann das bei Myochu QiGong in Ismaning. Sigrid Hummel unterrichtet dort Gesundheits-QiGong, Shaolin-QiGong und Business-QiGong.

Tipp der Redaktion:

Sie möchten QiGong ausprobieren oder suchen immer noch nach Kursen & Seminaren? Dann schauen Sie doch mal hier.

Weitere Informationen:

Fernöstliche Entspannungstechniken gibt es viele, doch welche von ihnen sind sinnvoll und helfen Ihnen wirklich beim Loslassen? Wir stellen Ihnen die japanische Massagetechnik Shiatsu näher vor.