

**Bewegung überwindet das Kalte,
Ruhe überwindet das Heiße.
Ruhe und Gelassenheit bringen Ordnung
in die Dinge des Universums.**

Laotse

Qi Gong

Qi Gong bedeutet in der Übersetzung so viel wie „**Pflege der Lebensenergie (Qi)**“ und entstand etwa im 5. Jahrhundert aus der Kampfkunst der Shao-Lin-Mönche. Diese Körperübungen wurden zu einem wichtigen Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Basierend auf der Annahme, dass im „Qi“ alle Heilkräfte enthalten sind, bewirken die Übungen ein fließendes Gleichgewicht der Lebensenergie über das Meridiansystem im Körper zur Erhaltung der Gesundheit.

Ziel des Übens ist es, seine „Mitte“ zu finden zwischen den Polaritäten „Yin“ (Ruhe) und „Yang“ (Bewegung) mit der Vorstellung: „**Beide Beine fest auf der Erde und verbunden mit dem Himmel**“.

Das regelmäßige Üben im Qi Gong bringt Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht, wobei die 3 Pfeiler **Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit (Vorstellungskraft)** die Grundlage allen Übens bilden.

Das Wichtigste ist, dass Sie sich bei der Durchführung der Übungen wohlfühlen, damit die Übungen gleichermaßen stärkend, kräftigend, wie auch ausgleichend/regulierend auf den Organismus wirken können.

Qi Gong wirkt unter anderem als „**Arbeit mit der Lebensenergie**“ über das Meridiansystem, dessen 12 Hauptmeridiane den inneren Organen jeweils paarig zugeordnet sind.

Durch die sanfte Dehnung während der Übungen kommt das **Qi** in den Fluss.

Tipps zum Üben:

- bequeme Kleidung
- mit oder ohne Schuhe (unmittelbarer Kontakt zum Boden)
- angenehme, gut belüftete Umgebung
- die innere Vorbereitung (z.B. „inneres Lächeln“)
- Durchführung im Stand oder Sitz (Füße am Boden)
- regelmäßiges Üben

Ein Zyklus sollte enthalten:

- wecken des Qi
- beliebige Anzahl von Übungen
- einsammeln des Qi (Reinigung)

Die unterschiedlichen Formen des Qi Gong unterstützen die Heilung und finden ihre Anwendung in Prävention und Rehabilitation.

Vorsicht ist geboten:

- nach längerer Krankheit
- bei akuten Infektionen/ Entzündungen
- bei akuten Schmerzen
- in der Schwangerschaft
- nach Operationen bis zu 12 Woche post-OP.

Literaturhinweise:

Mertens/Oberlack: Qi Gong: Entspannt, gelassen und hellwach.- München: Gräfe&Unzer, 2003. - (Buch mit Übungs-CD)
Seehofer: Qi Gong: Hilfen für den Alltag. – Niedernhausen: Falken-Verlag, 1994/1995.