



Artikel aus dem «Archiv des Wissens» auf www.kolibri-seminare.ch

Qigong – alte Methode neu bewährt

Foen Tjoeng Lie

Qigong ist eine traditionelle Methode aus China, die die Gesundheit positiv beeinflussen kann. Darüber hinaus wird es außerdem zur Meditation und für die Schulung der Persönlichkeit eingesetzt.

Die Wirkungen des Qigong bewegen sich auf drei methodischen Ebenen, nämlich Körper, Atmung und Geist. Wegen ihrer entscheidenden Wichtigkeit werden diese drei Ebenen auch die drei Säulen des Qigong genannt. Die Wirkungen auf diesen drei Ebenen sind überaus vielseitig und komplex, da sie oft untereinander verzahnt sind. Hier wird versucht, das Wesentliche darzustellen.

Auf der körperlichen Ebene werden bestimmte Bewegungen ausgeführt und Körperhaltungen eingenommen. Diese dienen unter anderem dazu, den Muskeltonus, die Blutzirkulation und die Organfunktionen zu verbessern. Diese Wirkungen nennt man "Regulierung von Qi und Blut". Qi sollte hier im Sinne von Körperfunktionen und deren stoffliche Grundlagen wie Nährstoffe, Hormone und Enzyme verwendet werden.

Wichtig ist, das körperliche Gleichgewicht und den stabilen Stand zu bewahren. Die Bewegungen selbst können kraftvoll oder sanft ausgeführt werden. Dies wird durch das erstrebte Ziel der Übungen bestimmt. Charakteristisch ist, dass die Bewegungen wirtschaftlich umgesetzt werden. Das heißt, nur so viel Kraft wird aufgewandt, wie für das erstrebte Übungsziel verlangt wird - nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Aufgrund dieses Bewegungsprinzips lernt der Körper, sparsam mit der eigenen Kraft umzugehen und zugleich effizient zu arbeiten. Auch die Stabilität des Standes, die Sicherheit des Gangs und die Beweglichkeit werden optimal geschult.

Für die zweite Säule, die Atmung, gibt es zwei Aspekte, mit denen gearbeitet wird. Zum einen werden unterschiedliche Atemtechniken eingesetzt, wie z.B. tiefe Atmung und Bauchatmung. Zum anderen versucht man, möglichst ruhig und natürlich zu atmen, ohne die Atmung zu forcieren. Beide Aspekte können sowohl parallel als auch mit unterschiedlicher Gewichtung geübt werden.

Über das vegetative Nervensystem reguliert die Atmung die verschiedenen Organfunktionen. Sie können so je nach Bedarf gezielt belebt oder beruhigt werden. Auch die Funktionsfähigkeit der Organe kann verbessert werden. Die gezielte Schulung der Atmung führt dazu, dass alle Körperfunktionen den Anforderungen des Alltags besser gewachsen sind.

Auf der geistigen Ebene verlangt Qigong nicht nur große Achtsamkeit und eine geschulte Koordinationsfähigkeit. Zusätzlich sollen die Bewegungen mit einem inneren Sinn gefüllt werden. Werden zum Beispiel die Hände nach vorne bewegt, stellt man sich vor, man schiebe einen Gegenstand vorwärts. Dabei folgen auch die Beine in ihrer Bewegung dieser Vorstellung, so dass schließlich der ganze Körper beteiligt ist. Zu manchen Übungen gehören bestimmte Imaginationen oder die Konzentration der Achtsamkeit auf besondere Körperregionen.

Auf diese Weise werden Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit geschult und die Effektivität der Arbeit gefördert. Die größere Aufmerksamkeit kann auch im Alltag zu verstärkter Wachsamkeit führen – beispielsweise da, wo es darum geht, Unfälle durch Unachtsamkeit zu vermeiden. Auch die psychische Stimmung kann aufgehellt werden.

Diese Wirkungen des Qigong, die auf der Schulung von Körper, Atmung und der geistigen Aktivitäten basieren, erklären, warum Qigong eine so bewährte Methode für die Wiederherstellung und die Bewahrung der Gesundheit ist.

Qigong kann bei der Behandlung und Vorbeugung von funktionellen Störungen, stressbedingten Beschwerden, Abwehrschwäche und Haltungsfehlern wirksam

benutzt werden. Die Bewegungen sind nicht schwer zu erlernen, bereiten auch Ungeübten, „Unsportlichen“ viel Freude und erste Erfolge lassen bei regelmäßigem Üben nicht lange auf sich warten.