



Qigong

Was ist Qigong?

Qigong ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und umfasst Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist.

Beim Qigong wird Qi als Lebensenergie verstanden, die den Körper physikalisch als auch geistig durchströmt.

Die Ursprünge des Qigong haben sich aus schamanistischen Praktiken heraus entwickelt. Der ursprüngliche Namen, Daoyin, heißt übersetzt "Leiten und Dehnen " und steht damit für das Wirken der Übungen. Diese chinesischen Gesundheits- und Entspannungsübungen sind teils Jahrtausende alt und wurden von buddhistischen und daoistischen Mönchen in ihren Klöstern praktiziert und später von taoistischen Einsiedlern weiter vermittelt.

Was wird beim Qigong gemacht?

Beim Qigong werden Bewegungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen sowie Meditation miteinander kombiniert.

Alle Qigong-Übungen vereinen auf unterschiedliche Art und Weise die Aspekte: Atmung, Bewegung, Haltung, Aufmerksamkeitsführung und Leiten der Vorstellungskraft.

Die Übungen werden mit leichter körperliche Aktivität und Entspannung langsam und ruhig ausgeführt und befriedigen Bedürfnisse nach Ruhe und Ausgleich. Die sanften Bewegungen pflegen die Gelenke, unterstützen die Beweglichkeit und führen zu einer entspannten Körperhaltung.

Es wird versucht, mit einem Mindestmaß an Bewegungen die Übungen auszuführen, also nur die Teile des Körpers zu beanspruchen, die für die Ausführung benötigt werden. So werden auf sanfte Art innere Organe, Muskeln und Sehnen schonend bewegt. Mit der Zeit des Übens wird das Bewusstsein für den Energiefluss im Körper erweitert und es stellt sich ein neues, wohltuendes Körpergefühl ein.

Ziele und Wirkungen

Der Anwendungsbereich von Qigong-Übungen ist sehr vielfältig. Qigong bietet eine Vielzahl von Übungen, die auf nahezu allen Gesundheits- und Lebensbereichen wirksam sein können. Die Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper.

Im medizinischen Bereich dient Qigong der Erhaltung der Gesundheit, der Therapieunterstützung, der Linderung von Beschwerden und der Rehabilitation. Qigong-Übungen stärken das Immunsystem, regen die Selbstheilungskräfte an, schaffen Entspannung, Wohlgefühl, Gesundheit, Schönheit, Energie und innere wie äußere Harmonie.

Die therapeutische Wirkung der Qigong-Übungen beruht auf der regulierenden und stärkenden Beeinflussung physiologischer und psychischer Funktionen durch bestimmte Körperhaltungen, Bewegungen, die Beruhigung des Atems und des Geistes.

Einsatz im Breitensport/Gesundheitssport

Zum Erlernen der Qigong-Formen empfiehlt sich der Besuch eines Kurses, der von einem ausgebildeten Lehrer bzw. einer ausgebildeten Lehrerin geleitet wird.

Wichtig und notwendig ist das regelmäßige Training.

Links

- www.taiji-forum.de/qigong/

