

Qi Gong – Meditationspraktik aus China

Qi-Gong-Praktiken sind Ausdruck der 6000 Jahre alten taoistischen Naturphilosophie. Qi-Gong-Praktiken beruhen einzig und allein auf den Gesetzen der Natur, deren Dynamik sie zum Ausdruck bringen.

VON ROSMARIE WEIBEL



Stilles Qi Gong im Rogner-Bad Blumau: in Harmonie mit der Natur.

Erst waren es Schamanen, die im Kampf ums Überleben einfachste Praktiken entwickelten, welche die Stärkung der physischen Kondition und die Beweglichkeit des Körpers zum Ziele hatten. Die Beobachtung der Abläufe der Natur lehrte sie zudem, wie der Austausch mit den Kräften der Erde, des Kosmos und dem Universum gefördert werden kann. Weitere Praktiken entstanden aus der Kampf- und Kriegskunst heraus. Es wird grundsätzlich unterschieden zwischen Stillem Qi Gong und Bewegungs-Qi-Gong. Im Stillen Qi Gong ist die Bewegung mehr innerlich, im Bewegungs-Qi-Gong ist sie mehr äusserlich. In beiden Fällen jedoch

ergänzen sich innere und äussere Bewegung, um so ein Ganzes zu bilden. Qi-Gong-Übungen werden, je nach Praktik, im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt.

Qi Gong ist auch eine praktische Wissenschaft, die das Studium der Energien, die der Natur zugrunde liegen, zum Thema hat. Die Beobachtung der Wirkungsweise der Lebenskraft in unserer eigenen Natur offenbart Schlüssel zum Verstehen der universellen Gesetze. Die Urkraft Qi ist Ursprung und immerwährender Antrieb allen Lebens. Sie nährt, durchflutet und steuert das gesamte Universum und hält es als dynamische Einheit zusammen. Die Lebenskraft Qi garantiert

die Kommunikation zwischen den einzelnen Teilen und deren reibungslose Zusammenarbeit. Diese Kraft trägt in sich die Gesetze der Natur, des Kosmos und des Universums und ist Ausdruck göttlicher Intelligenz.

Wichtiger Energiefluss

Für unsere ganzheitliche Gesundheit ist es von allergrösster Wichtigkeit, dass die Körperzellen im richtigen Masse von der reinen Lebenskraft Qi durchströmt werden. Im Kindesalter zirkuliert das Qi normalerweise noch frei, ohne Hindernisse. Deswegen sind gesunde Kinder so energiegeladen. Mit der Anhäufung körperlicher und emotionaler Span-



nungen beginnt sich der Strom der Lebenskraft in uns zu blockieren. Solche Blockaden werden als die wesentlichen Ursachen körperlicher und seelischer Leiden angesehen.

Glück in Harmonie mit der Natur

Qi Gong ist Lebenskunst, eine Kunst des Lebens in Harmonie mit den Kräften der Natur, des Kosmos und des Universums. Taoismus und Konfuzianismus, definieren den Zustand von Glück als «die perfekte Harmonie zwischen Mensch und Natur». Dieses Gleichgewicht erreicht man durch eine natürliche Lebensweise, die durch Qi Gong optimiert werden kann. Qi Gong ist aber

auch ein Instrumentarium zur Optimierung der Zirkulation der Lebenskraft in unserem Energiesystem und zur Entwicklung von Fähigkeiten und Eigenschaften wie Intuition und Charisma. Zur Kunst des Qi Gong

gehört zudem das Wissen um die uns nährenden Energiequellen, um das Kontaktieren und Absorbieren der verschiedenartigsten Kräfte der Natur, des Kosmos und des Universums. In einer Zeit, in der die Kräfte des Menschen immer mehr dahinschwanden, kommen solche Praktiken wie gewünscht, offenbaren sie dem Praktizierenden doch wichtige Schlüssel zur Vermehrung seiner Lebenskraft, zur Transformation von Stress in Lebensenergie, zur Verbesserung des Gesundheitszustandes und zur positiven Mitgestaltung seines Schicksals. Qi-Gong-Praktiken helfen uns aber auch, den für unser Überleben dringend nötigen Respekt gegenüber der Mutter Erde und die Ehrfurcht vor allem, was lebt, wieder zurückzugewinnen und ein neues Weltbild in Richtung Freundschaft mit der Natur zu entwickeln.

Qi-Gong in Traditioneller Chinesischer Medizin

Spezielle Qi-Gong-Praktiken wurden von taoistischen Mönchen entwickelt mit dem Ziel der Erlangung des inneren Friedens, der Langlebigkeit und sogar der Unsterblichkeit des physischen Körpers. Allen voran waren es die Mönche des berühmten Shaolin-Klosters, welche die überlieferten Energie-Praktiken erweiterten und immer mehr verfeinerten. Solche Praktiken sind unter dem Namen «Tao-Yoga» bekannt. Das Tao-Yoga entwickelte sich in China zu einem streng geheim gehaltenen Instrumentarium «interner Alchemie» zur Transformation von Materie (Körper) in Bewusstsein (Licht, Geist) und zur Kultivierung der Energiequellen im eigenen Organismus. Das Wort «Yoga», ein Sanskrit-Wort, mag wohl aus der

Begegnung mit buddhistischen Mönchen aus Indien herrühren. Später übernahm die Traditionelle Chinesische Medizin viele der vorwiegend auf die Heilung und Stärkung von Körper und Psyche ausgerichteten Praktiken des Tao-Yoga.

Bevor Qi Gong in China auch als wirkungsvolles Heilverfahren eingesetzt wurde, waren die verschiedenartigsten



Bewegungs-Qi-Gong im Hotel Vital Royal Spa Seefeld.

Praktiken erst Mittel zur Gesundheitsvorsorge, und zwar sowohl der Armen wie der Wohlhabenden. Zu einer Zeit, in der Ärzte ihr Gehalt nur bezahlt erhielten, wenn die Ratsuchenden die Gesundheit bewahrten, spielte Qi Gong eine wesentliche Rolle in der Prävention. Seit über 2000 Jahren stellt Qi Gong neben der Akupunktur und Heilmitteltherapie ein bedeutender Zweig der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. Die Anwendung von Qi-Gong-Übungen in der Chinesischen Medizin ist seit der Handynastie (206 v. Chr.–220 n. Chr.) erstmals schriftlich niedergelegt worden.

Der Anwendungsbereich in der Medizin ist breit und umfasst Prävention, Gesundheits-erhaltung, Therapie chronischer Erkrankungen, Linderung von Beschwerden bei schwer zu heilenden Erkrankungen und Rehabilita-

tion. Gerade in den letzteren Fällen konnten klinisch oft erstaunliche Erfolge nachgewiesen werden. Qi-Gong-Übungen stimulieren im Wesentlichen die Selbstheilungskräfte. Sie dienen daher der Gesunderhaltung, verhindern frühzeitiges Altern und wirken der Gebrechlichkeit entgegen. Im Sinne der Einheit von Körper, Seele und Geist dient Qi Gong der psychisch-seelischen Stabilität und der körperlichen und geistigen Stärkung und Entwicklung.

Ein spezielles Qi Gong für die Behandlung der Krankheiten des rheumatischen Formenkreises wurde in China vor langer Zeit entwickelt und wird heute noch im ganzen Land in der Rehabilitation und Vorbeugung der genannten Leiden erfolgreich eingesetzt. Immer mehr westliche Ärzte lassen sich von der erstaunlichen Wir-

kungsweise von Qi Gong überzeugen und empfehlen diese Praktiken Patienten, die offen dafür sind.

Ungebrochene Popularität

In China praktizieren auch heute noch Millionen von Menschen täglich Qi Gong. Dies ist meines Erachtens ein eindeutiger Beweis für die Wirksamkeit solcher Methoden. In den letzten Jahren hat Qi Gong auch in den westlichen Ländern eine zunehmende Beachtung, Verbreitung und Beliebtheit erfahren, nicht zuletzt deshalb, weil die meisten Methoden unabhängig von Wissen, Lebensalter und Gesundheitszustand und ohne grosse Vorbereitung überall praktiziert werden können. Bei regelmässiger, richtiger Anwendung führen sie rasch zum erhofften Erfolg. Dieser Umstand führte in den USA bereits zu einem regelrechten Qi-Gong-Boom.

Auch wenn Qi Gong regelmässig praktiziert werden muss, um zum erhofften Erfolg zu führen, ist dieses Übungssystem doch vor allem eine Lebenskunst. Qi Gong ist für mich «Kunst zu sein», bewusst-spielerisch mit-zufließen mit den allzeit sich verändernden Lebensbedingungen und den unerwarteten Möglichkeiten zum spirituellen Wachstum, die das Leben für uns in jedem Augenblick bereithält. Qi Gong führt mit der Zeit zu einer Art Gelassenheit dem Leben und seinem «Auf und Ab» gegenüber, aber auch zum bedingungslosen, vertrauensvollen Akzeptieren dessen, was täglich auf uns zukommt. Es ist ein Urvertrauen, das aus der erlangten inneren Harmonie herauswächst und uns im täglichen Leben Standhaftigkeit, Kraft und Ausdauer verleiht.



Qi-Gong-Übungen im Hotel Schliffkopf, Baiersbrunn.

Weitere Infos

- ▶ Rosmarie Weibel
Dipl. Qi-Gong- und Tao-Yoga
Trainerin
International tätige
Erwachsenenbildnerin
- ▶ Seminarprogramm Schweiz
Bitte Information anfordern bei:
Rosmarie Weibel
15, rue Ancien-Lavoir
1247 Anières
Tel./Fax 022/751 06 09
www.qigongweibel.ch