

Qigong: Energie für die Gesundheit

Qigong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die weiteren Säulen sind die Akupunktur, die Kräuterheilkunde, die Tuina Massage und die Diätetik, eine Ernährungslehre. Bei uns dürfte die Akupunktur, die häufig zur Schmerztherapie eingesetzt wird, die mit Abstand bekannteste Säule sein.

In China werden diese viele tausend Jahre alten Heilmethoden neben der Schulmedizin parallel in Kliniken angeboten und angewendet.

In der TCM geht man davon aus, dass der Körper ähnlich unserem Blutbahnsystem mit einem Netz von Meridianen (Leitbahnen) überzogen ist, auf denen die Akupunkturpunkte liegen. Durch langsame Bewegungen, wie drehen, wringen, heben, senken werden die Akupunkturpunkte stimuliert und die Muskeln und Sehnen gedehnt. Die Gelenke werden so elastischer und der gesamte Körper, einschließlich der Organe, für die es spezielle Übungen gibt, aktiviert. Von großer Bedeutung ist dabei auch die Atmung, die im Laufe der Zeit bewusst verlangsamter und vertiefter wird.

Qi bedeutet soviel wie Energie oder Atem und Gong Arbeit, Disziplin, Geschick.

Qigong ist also eine Form von Arbeit, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Regelmäßiges Üben schärft die Körperwahrnehmung, insbesondere vor und in Stresssituationen, und hilft, das Verhalten zu verändern. Wissenschaftliche Studien, u.a. an der Universität Oldenburg, bei denen regelmäßig Qigong praktizierende Personen über einen längeren Zeitraum begleitet werden, belegen dies immer wieder.

Qigong ist also nichts Mystisches oder Geheimnisvolles, sondern hat mit Üben und Arbeit zu tun.

Die Gegenwart ist geprägt vom kontinuierlichen Wandel und ständigen Herausforderungen. Jeder ist täglich vielen Einflüssen ausgesetzt, denen man adäquat begegnen muss. Vielen Menschen bereitet das Stress, nicht im positiven Sinn zum Ansporn, sondern Stress, der sich negativ auf die Gesundheit auswirkt.

Dafür braucht der Körper ein Frühwarnsystem, um solche Belastungen besser einschätzen zu können.

Qigong vermittelt Übungen sowie das Bewusstsein, für seine Gesundheit zu sorgen, und hat sowohl Einfluss auf den Körper – durch die Bewegungen, als auch auf den Geist – durch die Ruhe und Entspannung. All dies wirkt sich positiv auf die Psyche und das Wohlbefinden aus.

Hierzu passt ein Zitat des chinesischen Gelehrten Tseng Tse:

Lerne innezuhalten und du wirst Standsicherheit gewinnen.
Im sicheren Halt kannst du dich ausruhen und gelassen sein.
In der Gelassenheit kannst du nachdenken
und durch das Nachdenken wirst du Erfolg haben.

