

# 氣



## Qi Gong

## QI GONG - BEWEGUNG & RUHE

*Ein Beitrag von Karin Spohr und Dieter Hölle*

### EINTRETEN IN DIE STILLE DES BEWUSSTSEINS – KRAFT DURCH RUHE – RUHE DURCH BEWEGUNG FINDEN.

Qi Gong ist ein Teilbereich der alten Traditionellen Chinesischen Medizin, ein Jahrtausende altes ganzheitliches System von Selbstheilungstechniken zur Kultivierung von Körper und Geist. Qi Gong aktiviert den Fluss unserer Lebensenergie Qi, erhält unser energie-tisches Gleichgewicht und unterstützt die Selbstheilungskräfte unseres Organismus.

Das Übungssystem umfasst achtsame, meist fließende, langsam ausgeführte Bewegungen, die man Dong Gong nennt sowie Selbstmassagen, Atemtechniken und Übungen der inneren Stille, die ohne äußere Bewegungen mit Achtsamkeit das Qi im Innen bewegen, die Jing Gong genannt werden.

Qi Gong Übungen werden meist im Stehen, aber auch im Sitzen, Liegen oder, wie häufig in der Krebstherapie, auch im Gehen durchgeführt und können mit geringen Veränderungen fast allen Lebenssituationen, Krankheitsstadien und Fitnesszuständen angepasst werden.

Die chinesische Medizin schreibt dem Qi Gong lindernde und stärkende Wirkungen zu. Es wird zur Gesunderhaltung und zur Steigerung unseres allgemeinen Wohlbefindens sowie zur Behandlung von Krankheiten und zur Stressbewältigung eingesetzt. Es kann bei der mentalen und physischen

Regeneration helfen und den Heilungsprozesses von Körper, Seele und Geist unterstützen, sowie unsere allgemeine Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und unser Selbstbewusstsein.

Die alte Traditionelle Chinesische Medizin unterscheidet sich grundsätzlich von unserer heutigen Medizin, da sie keine wissenschaftliche Basis hat und nicht auf dem Sammeln von Befunden, sondern auf das Befinden eines Menschen Wert legt.

Ein Symptom wird als Teil einer Krankheit und nur in seiner Beziehung zum gesamten Menschen gesehen. Der Begriff Krankheit kommt in diesem System nicht vor. Man spricht von Disharmonien oder von den Mustern einer Störung. So wird auch in der alten asiatischen Medizin im Qi Gong immer der ganze Mensch betrachtet.

Grundsätzlich ist Qi überall und immer vorhanden und versorgt alles mit Energie. Das im Fluss bleiben von Qi ist ein wichtiger Aspekt im Qigong, denn sowohl ein Mangel an Qi, als auch ein stagnierendes, gestautes Qi kann zu Beschwerden oder letztendlich zu Krankheiten führen.

*Karin Spohr und Dieter Hölle sind beide QiGong Lehrer und Ausbilder DQGG, sowie Leiter und Gründer der tian di Ulmer QiGong Schule. Weitere Infos auf: [www.tian-di.de](http://www.tian-di.de) und [www.relaks.de](http://www.relaks.de)*

