

QI GONG

(SIEHE AUCH SEPARATER BEITRAG KI - ENERGIE)

GESCHICHTE

QI-GONG IST DER SAMMELBEGRIFF FÜR ÜBUNGEN, DIE ZURÜCKGEHEN AUF DAS WISSEN VON SCHAMANEN, HEILERN UND NATURFORSCHERN DER URSPRÜNGLICHEN KULTUREN.

DIESE MENSCHEN BESASSEN NOCH SICHERE KENNTNISSE ÜBER DIE KRÄFTE UNSERER INNEREN WELT UND SIE WUSSTEN, DIESE ZUM WOHE IHRER LEBENS-WIRKLICHKEIT EINZUSETZEN. SO GEHT Z.B. DIE PRAXIS DER AKUPUNKTUR AUF DAS WISSEN UND DIE FORSCHUNGEN DIESER MEISTER ZURÜCK.

BEWEGUNGSÜBUNGEN KOMBINIERT MIT ATEMÜBUNGEN UND MEDITATION WERDEN IN CHINA ERSTMALS IM 11. JAHRHUNDERT V. CHR. ERWÄHNT. SPÄTER ENTSTANDENE SCHRIFTEN BESCHREIBEN SCHON VERSCHIEDENE QI GONG-SCHULEN. QI GONG WURDE IN DER MEDIZIN, IN DER KAMPFKUNST UND IM RAHMEN VERSCHIEDENER KÖRPERÜBUNGEN PRAKTIZIERT.

QI GONG ERLEBTE IN DEN LETZTEN JAHRZEHNEN EINEN WELTWEITEN AUFSCHWUNG. BEI VIELEN KRANKHEITEN HAT ES SICH BEWÄHRT. ES GIBT ALLERDINGS WEDER DAS QI GONG NOCH EINEN EINHEITLICHEN QI GONG-STIL, SONDERN ES HANDELT SICH UM EINE FÜLLE VON ÜBE-SYSTEMEN, DEREN BANDBREITE VON REINER STEHMEDITATION OHNE JEDE BEWEGUNG BIS ZU JENEN TRADITIONELLEN ÜBUNGEN REICHT, DIE IN DEN BEREICH DER KAMPFKUNST ÜBERGEHEN UND VORNEHMILICH DEN ÄUSSEREN WEG DER MUSKELSTÄRKUNG FAVORISIEREN.

WAS IST QI GONG ?

EINE ÜBER 3000 JAHRE ALTE CHINESISCHE HEILGYMNASTIK (GRUNDLAGE DES TAI JI), BEI DER EINFACHE, ENTSPANNENDE, TEILWEISE MEDITATIVE ÜBUNGEN MIT DER INDIVIDUELL RICHTIGEN ATMUNG KOMBINIERT WERDEN, ZUR STEIGERUNG DER LEBENSENERGIE (CHI BZW. QI) DES MENSCHEN. DADURCH RESULTIERT EINE ERHÖHUNG DER VITALITÄT, LEBENSKRAFT UND INNERER RUHE. VIELEN KRANKHEITEN KANN VORGEBEUGT BZW. DEREN VERLAUF POSITIV BE-EINFLUSST WERDEN.

QI GONG IST DIE ARBEIT MIT DEM QI, DER LEBENSENERGIE. DEN KÖRPER ZU SENSIBILISIEREN UND IMMER "FÜHLBARER" ZU MACHEN HAT NICHTS MIT

IRGENDWELCHEN MYSTISCHEN VORSTELLUNGEN ZU TUN, SONDERN BERUHT AUF GEDULD, SORGFÄLTIGEM STUDIUM UND REGELMÄSSIGER ÜBUNG.

QI-GONG BESTEHT AUS EINER REIHE VON AUF DEN ERSTEN BLICK EINFACHEN KÖRPERSTELLUNGEN ODER BEWEGUNGEN, DIE, VERBUNDEN MIT ATEMÜBUNGEN, DEN ENERGIEFLUSS IM KÖRPER HARMONISIEREN UND DAMIT EINEN ENERGIEREICHEN UND GESUNDEN ZUSTAND HERBEIFÜHREN SOLLEN.

DIE INNERE KUNST DES QI-GONG IST EIN PSYCHOSOMATISCHER ÜBUNGSWEG, DER UNS IN EINEM ERSTEN SCHRITT HELFEN KANN, DIE GESETZMÄSSIGKEITEN DES KÖRPERS ZU VERSTEHEN UND ENTSPRECHEND ZU RESPEKTIEREN.

IN EINEM ZWEITEN SCHRITT LERNT MAN, DEN LEBENSBEDINGUNGEN DES KÖRPERS WIRKLICH GERECHT ZU WERDEN UND IHN SO "ZU EINEM FREUND UND HELFER DES GEISTES ZU MACHEN, ANSTATT ZUM VERNACHLÄSSIGTEN BRUDER ESEL".

WAS IST QI GONG NICHT ?

QI-GONG IST KEIN SPORT

IM WESTEN WIRD QI-GONG OFTMALS MIT UNSERER VORSTELLUNG VON SPORTTREIBEN VERWECHSELT. DOCH ES GIBT EINIGE WESENTLICHE PUNKTE, DIE QI-GONG UND SPORT UNTERSCHIEDEN: ALLE ALTEN QI-GONG ÜBUNGEN BERUHEN AUF DEN ERKENNTNISSEN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN. SIE SIND AUF DIE PFLEGE DER GESUNDHEIT, ATEMSCHULUNG UND VERHINDERUNG NORMALER ALTERSERSCHEINUNGEN BEDACHT. IN ALLEN STILEN WIRD NEBEN DER KÖRPERLICHEN ÜBUNG EINE SPIRITUELLE ENTWICKLUNG ANGESTREBT, DIE DEN MENSCHEN IN PSYCHOLOGISCHER UND MORALISCHER ANSICHT SCHULT, **QI-GONG IST EINE LEBENSPHILOSOPHIE.**

DER GRÖSSTE UNTERSCHIED ZUM SPORT IST ABER DIE ENERGETISCHE STRUKTUR DER ÜBUNG, DIE MIT UNSEREM GESELLSCHAFTSBEDINGTEN DEKADENTEN KULTURBEWUSSTSEIN FÜR WETTBEWERB IN DEN FORMEN KAUM VERSTANDEN WERDEN KANN.

DER WESENTLICHE UNTERSCHIED ZWISCHEN QI GONG UND GYMNASTIK LIEGT ALSO IM MEDITATIVEN ASPEKT, DER DURCH DAS SOGENANNT "LENKEN DER VORSTELLUNGSKRAFT" ERREICHT WIRD. DIES BEDEUTET DIE MEDITATIVE KONZENTRATION AUF BESTIMMTE (ERKRANKTE) KÖRPERREGIONEN UND VOR ALLEM AUF DAS LENKEN DES QI-FLUSSES (SIEHE DAZU AUCH AKUPUNKTUR).

GRUNDLAGE ALLER QI-GONG-ÜBUNGEN IST SEIT ALTERS HER DIE ATMUNG, VERBUNDEN MIT EINER VITALPUNKTSTIMULIERENDEN KÖRPERGYMNASTIK (UND EINER LEBENSLANGEN STRENGEN DIÄT :-).

QI GONG IN EUROPA

IN EUROPA WIRD QI GONG VOR ALLEM ALS PROPHYLAXE UND HILFSMITTEL BEI NERVÖSEN STÖRUNGEN, BEI SCHLAFSTÖRUNGEN, ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG UND ZUR FÖRDERUNG DER KONZENTRATIONS-FÄHIGKEIT USW. EMPFOHLEN.

WAS IST QI ?

MIT QI (CH'I) BEZEICHNET MAN DIE ENERGIE, DIE KOSMISCHE KRAFT, DIE ALLE DINGE DURCHDRINGT UND BELEBT. IM DAO LIEGT DIE URENERGIE (YUAN-QI), DER UNSICHTBARE PRIMÄRE ANTRIEB ZU ALLEM SEIENDEN, AUS DER AUCH LEBEN ENTSTEHT UND SICH ERHÄLT. DER MENSCH STEHT MIT DIESER UNIVERSALEN ENERGIEQUELLE ZEIT SEINES LEBENS IN VERBINDUNG UND NÄHRT DARAUSS BESTÄNDIG SEINE LEBENSKRAFT, DIE ER IN SEINEM KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN ZENTRUM (QI-HAI) SAMMELT.

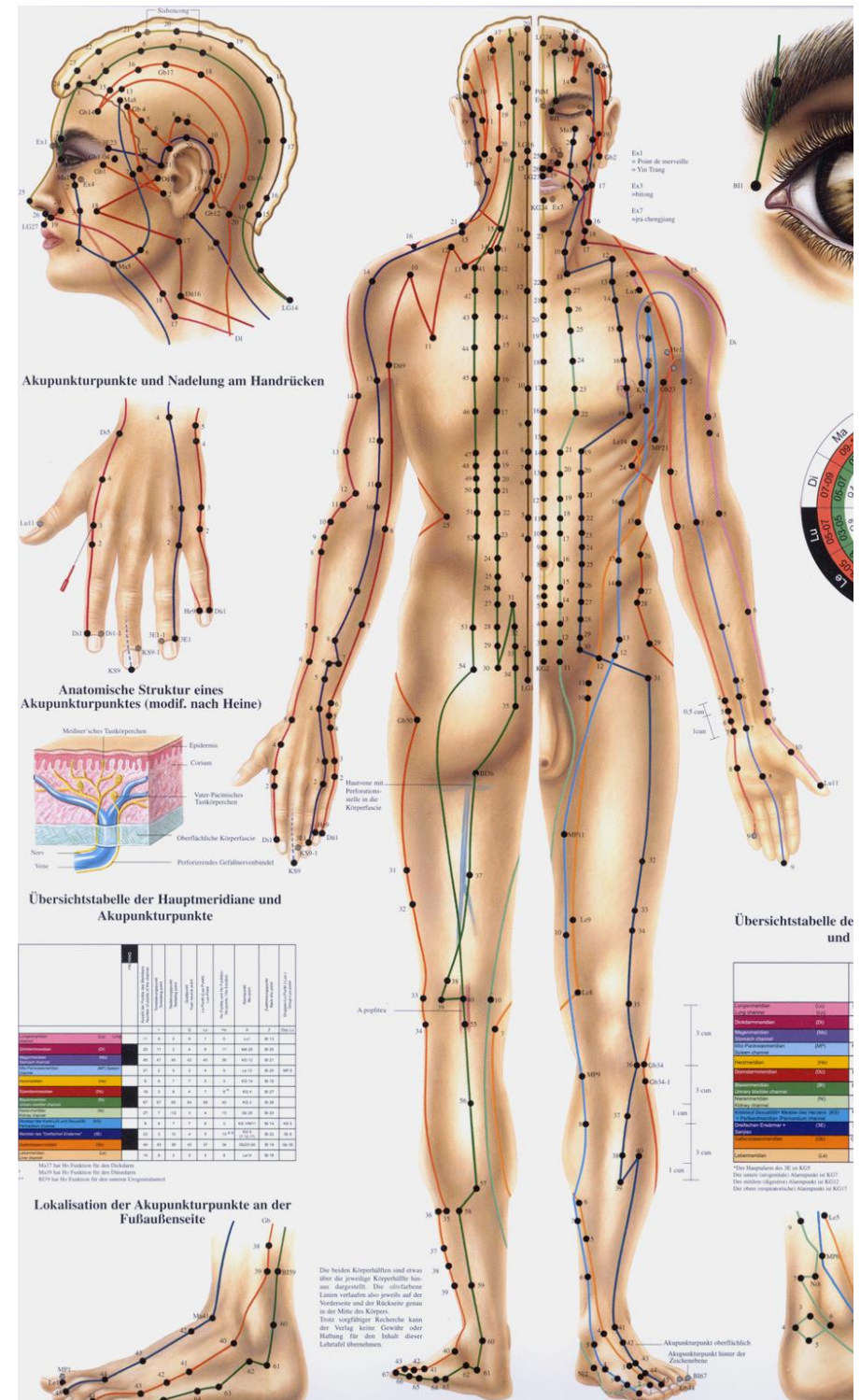
FUNKTIONEN DES QI

DAS QI IST DIE QUELLE JEDER BEWEGUNG: KÖRPERLICHE AKTIVITÄT, WILLENTLICHE AKTIONEN, GEISTIGE TÄTIGKEIT, ABER AUCH ENTWICKLUNG, WACHSTUM UND VERÄNDERUNG (ALTERN). DOCH QI IST NICHT DIE URSACHE DER BEWEGUNG. ES BEWEGT SICH IN DIE VIER HAUPTRICHTUNGEN: AUFSTEIGEN, ABSTEIGEN, KOMMEN UND GEHEN. DIE NORMALE BEWEGUNG VERHINDERT KRANKHEIT. GERATEN DIE RICHTUNGEN DURCHEINANDER, KOMMT ES ZUR DISHARMONIE.

WO FLIESST DAS QI ?

DAS QI FLIESST IN ENERGIEBAHNEN, DIE MAN MERIDIANE NENNT. SIE SIND VERGLEICHBAR MIT DEN ADERN, IN DENEN DAS BLUT FLIESST. DIE MERIDIANE DURCHZIEHEN DEN KÖRPER WIE EIN NETZ, DAS ORGANE UND KÖRPERTEILE MITEINANDER VERBINDET. JEDER MERIDIAN WIRD DURCH EINE DER ÜBUNGEN AKTIVIERT. WENN DAS QI DURCH ÄUSSERE UMWELTEINFLÜSSE ODER INNERE DISHARMONIEN EINMAL NICHT RICHTIG FLIESST, FÜHLT SICH DER MENSCH MÜDE, WÜTEND, UNGEDULDIG ODER UNZUFRIEDEN. LETZTLICH WIRD ER KRANK. BEIM QI GONG WIRD DER ÜBENDE KÖRPERLICH, GEISTIG UND SEELENSCH FLEXIBLER. ER STEIGT SEINE BELASTBARKEIT UND LEISTUNGS-FÄHIGKEIT. ER WIRD WEISE, GELASSENER UND AUSGEGLICHENER.

ABBILDUNG NEBENAN: POSTER „AKUPUNKTUR“ (IM FACHHANDEL ERHÄLTlich) >



DAN TIAN

DAN-TIAN (CHINESISCH): AUCH TAN-T' IEN, WÖRTLICH „ZINNOBERFELD“, ENERGETISCHES ZENTRUM DES MENSCHEN. DER UNTERE DAN-TIAN BEFINDET SICH ETWA DREI FINGERBREIT UNTER DEM BAUCHNABEL UND ENTSPRICHT DEM AKUPUNKTURPUNKT QI-HAI.

IN DEN KAMPFKÜNSTEN WIRD NUR DER UNTERE DAN-TIAN BEACHTET.

IM DAN-TIAN WIRD DAS QI GESAMMELT UND VERFEINERT. BEI BEDARF FLIESST ES VON HIER IN ALLE KÖRPERTEILE. EIN KAMPFKUNSTMEISTER STREBT DANACH, SEINE QI-KONZENTRATION IM DAN-TIAN GROSS ZU HALTEN. ALLE BEWEGUNGEN UND ALLE KAMPFKRAFT GEHT VON HIER AUS.

AUSFÜHRUNG

WÄHREND DEN KÖRPERÜBUNGEN WIRD DIE VORSTELLUNGSKRAFT DARAUFGERICHTET, INNERLICH RUHIG, AUSGEGLICHEN UND GUTGELAUNT ZU SEIN. IN DIESEM GELÖSTEN ZUSTAND WERDEN WIR WENIGER DURCH ÄRGER, FREUDE, BEGIERDE, GRÜBELN, TRAUER, SORGEN UND ANGST AUS DEM GLEICHGEWICHT GEWORFEN.

DAS SOLL NICHT BEDEUTEN, DASS DIESE EMOTIONEN VERDRÄNGT WERDEN SOLLEN. ES GEHT VIELMEHR DARUM, SIE WAHRZUNEHMEN, OHNE DIE INNERE RUHE ZU VERLIEREN. NUR SO KÖNNEN WIR LERNEN, UNABHÄNGIGER ZU ENTSCHEIDEN UND ENTSPRECHEND ZU HANDELN.

OFT SIND INNERE SPANNUNGEN, UNTERDRÜCKTE GEFÜHLE USW. MIT EINER EINENGUNG DES ATEMRAUMS VERBUNDEN. WER EINE TIEFE, RUHIGE ATMUNG HAT, KANN DAGEGEN GELASSENER DURCHS LEBEN GEHEN UND KOMMT NICHT SO SCHNELL AUS DEM INNEREN GLEICHGEWICHT.

WIE WIRKT QI GONG ?

QI GONG WIRKT ZUNÄCHST ALS ENERGIEANREGENDE, ENTSPANNENDE UND GESUNDHEITSFÖRDERNDE BEWEGUNG, DIE AUCH DIE NATÜRLICHE ATMUNG ANSPRUCHT. BEI LÄNGEREM ÜBEN KANN ES SICH JEDOCH IN EINE MEDITATIVE, SPIRITUELLE ÜBUNG VERWANDELN.

WER QI GONG TÄGLICH DURCHFÜHRT, KANN SICH PHYSISCH UND PSYCHISCH BESTENS TRAINIEREN UND HAT EINE GUTE CHANCE, GESUND ZU BLEIBEN. MAN WIRD BEI REGELMÄSSIGEM ÜBEN SEHR BALD EINE AUFHELLUNG DER STIMMUNG BEMERKEN UND MEHR RUHE UND GELASSENHEIT IM ALLTAG GEWINNEN. DIE ALLGEMEINE LEBENSQUALITÄT VERBESSERT SICH.

QI GONG GEHT DAVON AUS, DASS ES DURCH BELASTUNGEN IM TÄGLICHEN LEBEN ZU STAUUNGEN IM KREISLAUF DER ENERGIEN KOMMEN KANN. DAS QI GONG-TRAINING SOLL DEN ENERGIEFLUSS WIEDER IN SCHWUNG BRINGEN.

UM EINE MÖGLICHSST HOHE WIRKUNG DIESER TECHNIKEN ZU ERREICHEN, SOLLTEN FOLGENDE GRUNDLAGEN BEIM ÜBEN BEACHTET WERDEN:

1. KÖRPERHALTUNG UND BEWEGUNGEN, UM DIE ENTSPANNUNG ZU ERREICHEN
2. ATEMTECHNIK
3. KONZENTRATION, AUTOSUGGESTIVE VORSTELLUNGEN, VISUALISIERUNG

ENTSPANNUNG MIT QI GONG

NERVOSITÄT, GEREIZTHEIT, INNERE UNRUHE, KÖRPERLICHE UNAUSGEGLICHENHEIT, VERSPANNUNGEN, UNZUFRIEDENHEIT, ÜBERBELASTUNG UND STRESSBEDINGTE KRANKHEITEN SIND HÄUFIG BEOBACHTETE PHÄNOMENE IN UNSERER ZEIT. WER WÜNSCHT SICH DA NICHT EINEN WEG ZUR ENTSPANNUNG UND INNEREN GELASSENHEIT, VON ZEIT ZU ZEIT EINE REISE ZUM EIGENEN ICH, EINEN "TERMIN NUR MIT SICH SELBST".

ZENTRALE ZIELE DER ENTSPANNUNGSVERFAHREN SIND DAS LÖSEN VON SPANNUNGSZUSTÄNDEN UND DIE HERSTELLUNG EINES ANGENEHMEN KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN GEFÜHLS DER RUHE UND ENTSPANNUNG.

WÄHREND DER ENTSPANNUNG BEMERKBARE KÖRPERLICHE EFFEKTE:

- ABNAHME DER HERZ- & ATEMFREQUENZ
- VERGRÖSSERTE ATEMtieFE
- VERRINGERUNG DER MUSKELSPANNUNG
- WÄRMEEMPFINDUNGEN
- GGF. SCHMERZREDUKTION

ANWENDUNG AUCH IM LEISTUNGSSPORT

IN JÜNGSTER ZEIT HABEN NUN HOCHLEISTUNGSSPORTLER, WIE ETWA DIE ÖSTERREICHISCHE SKI-NATIONALMANNSCHAFT, DIVERSE BUNDESLIGAVEREINE, ABER AUCH ANDERE NAMHAFTE SPITZENSORTLER DAS POTENZIAL DIESER ÜBUNGEN ENTDECKT UND DIESE IN IHRE TRAININGSPLANUNG FEST INTEGRIERT.



ÜBUNGSHINWEISE

WENN DU QI GONG PRAKTIZIERST, SOLLTEST DU DICH NICHT AUF ETWAS BESTIMMTES FIXIEREN. ÜBE GELASSEN UND VERSUCHE NICHT, DIE ENERGIE FORCIERT HERVORZURUFEN, UM EIN SCHNELLES ERGEBNIS IN FORM VON HEILUNG ODER SOGAR ERLEUCHTUNG ZU ERLANGEN.

JE WENIGER ES DICH KÜMMERT, DASS DAS QI FLIESST, DESTO SCHNELLER WIRST DU DEN WARMEN ENERGIESTROM SPÜREN. OHNE ÜBERKONZENTRATION UND ZWANGHAFT ANSTRENGUNG WIRST DU DAS GEHEIMNIS ERFAHREN, DASS SICH DIE DINGE VON ALLEINE ENTWICKELN. DAS QI GEHT SEINEN WEG; DU BRAUCHST ES NICHT ZU DRÄNGEN.

1. SEI EINFACH „DA“. BEIM EINATMEN HAST DU DAS GEFÜHL, DASS DU GANZ GROSS WIRST. BEIM AUSATMEN LÄSST DU DIE SCHULTERN FALLEN.
2. STEHE MIT BEIDEN FÜSSEN FEST AUF EINEM FLACHEN BODEN. DIE FÜSSE SIND PARALLEL UND SCHULTERBREIT. SPÜRE JETZT DEINE FUSSSOHLEN (JESUSPUNKT IM VORDEREN DRITTEL). JEDLICHER DRUCK, ALLE SORGEN UND NERVOSITÄT SINKEN UNTER DIE FUSSSOHLEN.
3. DU LEGST DEIN GEWICHT ERST AUF DIE FERSEN, DANN VERLAGERST DU ES AUF DEN JESUSPUNKT, BIS EINE LEICHTE SPANNUNG IM MITTELFUSS UND UNTERSCHENKEL SPÜRBAR IST. DIE FERSE IST GANZ WENIG ANGEHOBEN, WIE WENN EIN BLATT PAPIER DARUNTER WÄHRE. NIMM DIR ZEIT, DEINE EIGENE VERTIKALE ZU FINDEN - ZUERST ETWAS HIN- UND HER PENDELN.
4. DIE KNIE SIND LEICHT GEBEUGT. DU HAST DAS GEFÜHL, ALS OB DU DICH HINSETZEN WOLLTEST (AUF DIE KANTE EINES BARHOCKERS). DIE GELENKE SIND FLEXIBEL. SIE SPÜREN IHR LEICHTES SPIEL. DIE KNIE RAGEN NICHT



BEIM TÄGLICHEN QI GONG

ÜBER DIE FUSSSPITZEN HINAUS. EINE LEICHTE SPANNUNG IN DEN WADEN IST DABEI SPÜRBAR, DIE OBERSCHENKEL SIND LOCKER.

5. RICHTE JETZT DEINE WIRBELSÄULE AUF. SIE WIRD VOM BECKEN GETRAGEN. FÜHLE SIE BEWUSST, INDEM DU SIE EIN WENIG BEWEGST. ACHE DABEI AUF HUIYIN (IM DAMM), MINGMEN (GEGENÜBER DEM BAUCHNABEL AUF DER WIRBELSÄULE), DAZHUI (ZWISCHEN DEN OBEREN SCHULTERBLÄTTERN UNTERHALB DES 7. HALSWIRBELS). DIES HILFT DIR, DIE WIRBELSÄULE ZU LOCKERN, WENN DU BEIM EINATMEN (DURCH DIE NASE) DIE SCHULTERN HOCHZIEHST UND SIE BEIM AUSATMEN (DURCH DEN MUND) WIEDER FALLEN LÄSST.
6. FÜHLE DEINEN GANZEN LEIB UND SPÜRE, WIE ER VON KOPF BIS FUSS, GELÖST AUFRECHT STEHT. STELL DIR VOR, DASS DEIN KOPF- UND IN DER VERLÄNGERUNG DIE WIRBELSÄULE - AN EINEM UNSICHTBAREN SEIDEN FADEN HÄNGEN, WÄHREND DIE SCHWERKRAFT DICH NACH UNTEN ZIEHT. DIE FÜSSE STEHEN FEST AUF DER ERDE. DAMIT STRECKST DU DEINE FÜHLER AUS ZUM HIMMEL UND ZUR ERDE UND BRINGST SO YIN UND YANG IN EINKLANG.
7. DIE ZUNGE BERÜHRT LEICHT DEN GAUMEN HINTER DEN OBEREN VORDERZÄHNEN. EIN ZEICHEN FÜR DAS FLIESSEN DER ENERGIE IST DIE VERMEHRTE SPEICHELBIODUNG. DER SPEICHEL WIRD IN ENERGIE UMGEWANDELT, IN DREI KLEINEN PORTIONEN (FÜR HIMMEL, ERDE UND MENSCH) HERUNTERGESCHLUCKT UND IM UNTEREN DANTIAN GESAMMELT. EIN WEITERES MERKMAL FÜR DEN QI-FLUSS IST EIN AUFTRETENDES WÄRMEGEFÜHL IN DEN HÄNDEN, FÜSSEN UND IN DER HERZGEGEND.
8. DIE LIPPEN LIEGEN LOSE AUF EINANDER. EIN LÄCHELN ENTWICKELT SICH VON INNEN NACH AUSSEN UND BERÜHRT DIE SORGENVOLLE STIRN, DEN VERKRAMPFTEN UNTERKIEFER, DEN NERVÖSEN MAGEN ODER DAS ANGESpannte ZWERCHFELL. LASS DAS LÄCHELN IN DEIN HERZ.
9. DIE AUGEN SCHAUEN NACH VORNE UND FIXIEREN NICHTS MIT IHREM BLICK. SIE SIND OFFEN ODER HALBGESCHLOSSEN. MANCHE MENSCHEN SCHLIESSEN IHRE AUGEN JEDOCH ZU BEGINN (UND BEIM ABSCHLUSS) DER ÜBUNG GERNE, UM SICH BESSER SAMMELN ZU KÖNNEN. VERSUCHE, ALLE GEDANKEN, PLÄNE UND PROBLEME NICHT ZU BEACHTEN UND DICH AUF DIE FOLGENDEN QI-GONG ÜBUNGEN ZU KONZENTRIEREN.