



Energie in Harmonie

Tief einatmen, langsam die Arme heben und senken, nach und nach kommen Körper und Geist zur Ruhe. Beim Qigong wird durch harmonische Bewegungsabläufe und bewusste Atmung das innere Gleichgewicht wieder hergestellt.

Blanca Bürgisser

Die Geschichte des Qigong reicht weit zurück. Erste schriftliche Überlieferungen dazu sind mehr als 2000 Jahre alt. Ihren Ursprung hat die Qigong-Tradition in China. Sie ist eng verwoben mit der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ausserdem haben verschiedene Kampfkünste sowie der Daoismus und Buddhismus die Entwicklung des Qigong geprägt. Heute sieht man diese Einflüsse unter anderem in der Unterteilung des Qigong in drei Hauptarten, dem Qigong für die Gesundheit, dem Qigong für die Kampfkünste und dem spirituellen Qigong.

Alles im Fluss

Ziel des Qigong ist es, die Lebenskraft Qi wieder zum Fliessen zu bringen und Blockaden in den Meridianen, also den Energiebahnen, zu lösen. Erreicht wird dies durch langsame, sanfte Bewegungsabläufe ebenso wie durch Atemübungen und das Lenken der Aufmerk-

samkeit auf energetische Zentren und die Meridiane. Dabei wird stets auf eine harmonische und zentrierte Körperhaltung geachtet.

«Durch die Kombination von körperlichen Übungen mit Atemtechniken und meditativen Methoden wirkt Qigong ganzheitlich und stärkt Körper, Geist und Energie», erklärt Urs Zimmerli von der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan. So kann Qigong bei chronischen Schmerzen, Organproblemen oder Erschöpfung helfen. Aber auch bei mentalen Problemen wie Stress, Ängsten, Depression und Burn-out kann Qigong eine wichtige Unterstützung sein.

Während der Übungen wird tief ein- und ausgeatmet. Dies wirkt beruhigend und sorgt dafür, dass mehr Sauerstoff aufgenommen wird. Dadurch wird die Durchblutung gefördert, die Verdauung angeregt und der Blutdruck reguliert. Zusätzlich wird bei manchen

« Qigong verbindet Bewegung, Atem und Meditation und stärkt so Körper, Energie und Geist. »

Übungen das Qi durch bewusstes Atmen und die Vorstellungskraft gezielt in ausgewählte Körperregionen gelenkt, um dort die Energie zum Fliessen zu bringen. Dies kann bei Schmerzen oder Krankheiten die Heilung unterstützen.

Individuell anpassbar

«Das Schöne ist, Qigong ist für alle geeignet. Die Übungen können stets an die eigenen körperlichen Bedürfnisse angepasst werden», erklärt Urs Zimmerli. Es gibt Qigong-Übungen die im Stehen, im Sitzen und im Liegen gemacht werden können. Die Intensität des körperlichen Trainings kann dabei selbst reguliert werden. Ein weiterer Vorteil des Qigong ist, dass keine Gegenstände oder spezifische Kleider benötigt werden. Es kann also jederzeit und überall geübt werden. ●

Übung 1: Reguliere den Atem, beruhige den Geist

Stehen Sie im schulterbreiten Stand und spüren Sie das Gewicht auf den Fusssohlen, die Knie sind leicht gebeugt. Spüren Sie die Bauchatmung im Nabelbereich. Beim Einatmen leicht steigen in den Beinen, beim Ausatmen sinken. Die Hände tragen beim Einatmen einen imaginären Ball von der Nabelhöhe bis auf Herzhöhe, beim Ausatmen drücken Sie den Ball ins Wasser, von der Herzhöhe zurück auf Nabelhöhe. Die Ausatmung mit der sinkenden Bewegung wird dabei mehr betont als das Steigen. Dadurch senkt sich die Energie innerlich und der Geist beruhigt sich (20 Wiederholungen). Sehen Sie auch die Bilder unten.

Übung 2: Körperaufmerksamkeit und Zentrierung

Eine grundlegende Übung aus dem Stillen Qigong besteht darin, dass Sie den ganzen Körper von oben nach unten wahrnehmen, vom Scheitel bis zu den Fusssohlen. Anschliessend sammeln Sie die Aufmerksamkeit im Nabelbereich («Dantian») und achten dort während mindestens 20 Atemzügen auf die Bauchatmung. Zum Abschluss spüren Sie das Gewicht auf dem Boden und speichern das Qi sinnbildlich im Nabelbereich.

Die Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan SGQT wurde im Jahr 2000 als Berufsverband für Qigong- und Taijiquan-Lehrpersonen in der Schweiz gegründet. Auf der Mitgliederliste des Berufsverbandes SGQT (siehe sgqt.ch) finden Sie zertifizierte Qigong- und Taijiquan-Lehrpersonen in Ihrer Nähe.

Den Ball auf Nabelhöhe tragen



Den Ball heben (einatmen)



Die Hände drehen



Den Ball ins Wasser drücken (ausatmen)

