

*Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan*

*SGQT*

*Ein Berufsverband stellt sich vor*

## Übersicht

Seite 3:  
*Lautlos wie ein Flügelschlag*

Seite 4:  
*Der Westen entdeckt  
das Qigong und das Taijiquan*

Seite 5:  
*Qigong:  
Oder wie sich Körper, Geist und Seele finden*

Seite 6:  
*Taijiquan:  
Von der Kampfkunst bis zur Meditation*

Seite 7:  
*Die Geburtsstunde der SGQT*

Seite 8:  
*Der Qualität verpflichtet*

Seite 9:  
*Einen offenen Dialog pflegen*

Seite 10:  
*Fünf Gründe,  
die für eine Mitgliedschaft sprechen*

Seite 12:  
*Wo mehr zu erfahren ist*

## *Lautlos wie ein Flügelschlag*

Ein sanfter Flügelschlag und der Kranich flog etwas höher in den fahlen Morgenhimmel.  
 Ein leichter Dunst löste sich von der Erde und legte sich  
 wie ein sanfter Schleier über die Berglandschaft.  
 Doch die wachen Augen des Vogels erspähten einen Menschen auf dem Berg unter ihm.  
 In traumhaft fließenden Formen bewegte die Gestalt ihre Hände und Arme,  
 ihre Schultern und Hüfte, ihre Beine und Füße.  
 Die Zeit schien still zu stehen.

Der Kranich schaute noch einmal zum Übenden hinunter,  
 senkte wie zum stillen Gruss die Flügel, flog einen perfekten Kreis  
 und entfernte sich mit einigen kräftigen Schlägen seiner grossen Schwingen,  
 als wollte er das Bild der Ruhe und Harmonie nicht weiter stören.

So könnte die Geburtsstunde des Qigong vor einigen tausend Jahren ausgesehen haben,  
 von einem Mönch auf einem einsamen Berg im Reich der Mitte vollbracht.  
 Es könnte aber auch eine ganz andere Geschichte gewesen sein,  
 vielleicht weniger romantisch, aber nicht weniger bedeutungsvoll.

Auf eine traditions- und legendenreiche Vergangenheit kann auch das Taijiquan zurückblicken.  
 Nicht weniger gefühlvoll und sagenumwoben sind die Geschichten über dessen Geburtsstunde.

Auch wenn sich die Decke der Mythen und Legenden über den langen Weg des Taijiquan legte,  
 ist es voller Leben geblieben und hat sich stetig weiter entwickelt, ohne die ursprüngliche Quelle zu vergessen.  
 Es ist eine lange Periode des Lernens und immer wieder der Bestätigung,  
 dass der Weg richtig sei, bis in unsere heutige Zeit.

*Der Westen entdeckt  
das Qigong und das Taijiquan*

In den letzten Jahrzehnten haben das Qigong und das Taijiquan auch in der westlichen Welt Einzug gehalten und ihre Anhängerschaft wird immer grösser.

Was aber ist Qigong? Was ist Taijiquan?

Worin unterscheiden sich Qigong und Taijiquan?

Sind es Bewegungslehren?

Sind es Gesundheitslehren?

Sind es Meditationslehren?

Sind es Therapietechniken?

Sind es Kampfkünste?

Oder sind es ganz einfach Lebenshilfen?

Dem Wesen und Charakter nach vereinen Qigong und Taijiquan verschiedene Eigenschaften.

Wer sich von der Anmut der Bewegungen bezaubern lässt,  
wird darin den Wert für sich finden.

Wer in der Meditation Gelassenheit und Harmonie sucht,  
wird darin sein Ziel sehen.

Wer seiner Gesundheit Sorge tragen möchte,  
wird die präventive oder therapierende Wirkung nutzen können.

Entscheidend ist, welche Ziele für die Ausübung von Qigong oder Taijiquan gesetzt werden.  
Sie bestimmen die Übungen, Formen und Wirkungen.

## Qigong:

### *Oder wie sich Körper, Geist und Seele finden*

Qigong wird allgemein als Bewegungs- und Gesundheitslehre bezeichnet. In ihrer jahrtausendalten Geschichte wurde diese fernöstliche Lehre zur Erhaltung der Gesundheit und Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Das Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

TCM wird als Erfahrungsmedizin bezeichnet, die auf Beobachtung und ganzheitlicher Erfassung des gesundheitlichen Gesamtzustandes eines Menschen beruht. Dabei spielen Yin und Yang eine zentrale Rolle. Die chinesische Yin-Yang Philosophie geht davon aus, dass im Universum alles im ständigen Wandel ist und von den gegensätzlichen Kräften Yin und Yang bestimmt werden. Wenn diese beiden Kräfte im Gleichgewicht sind, wird Einheit und Harmonie erreicht.

Auf den Menschen übertragen heisst das:  
 Wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind, befinden sich Körper, Geist und Seele im Einklang. Dabei kommt dem Prinzip der fünf Wandlungsphasen eine grosse Bedeutung zu. Mit ihnen werden Zusammenhänge in der Natur und den menschlichen Organen aufgezeigt. Sie tragen die Bezeichnungen Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser und stehen in einer funktionellen wie auch zyklischen Beziehung zueinander.

Qigong Übungen helfen, das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht herzustellen. Sie aktivieren das Qi, ohne welches nach chinesischer Lehre kein Leben denkbar ist. Qi wird als Lebensenergie verstanden. Der Mensch erhält es in drei Formen: Als genetisch erworbenes Qi von den Eltern; als Qi, das mit der Luft eingeatmet wird; als Qi, das mit der Nahrung aufgenommen wird. Das Qi fliesst in den sogenannten Meridianen, den Leitbahnen, auf denen sich die Akupunkturpunkte befinden.

Grundsätzlich kann das Qigong in zwei Hauptformen unterteilt werden: In das „innere Qigong“ (Neigong), das von der geistigen Besinnung bestimmt wird, und in das „äussere Qigong“ (Waigong), bei dem die physische Bewegung im Vordergrund steht.

*Taijiquan:  
Von der Kampfkunst bis zur Meditation*

Mit Tai Ji wird aus der daoistischen Sicht die Urquelle des Universums bezeichnet.

Es bedeutet auch die Vereinigung von Yin und Yang ,  
die Partner und Gegenspieler des Universums, der Natur und des menschlichen Seins sind.

Der Begriff Quan steht für Faust oder auch Kampf mit der Faust.

So weist der Ausdruck Taijiquan einerseits auf die Philosophie des Yin und Yang hin, andererseits dokumentiert er die Herkunft, die in einer ganzheitlichen chinesischen Kampfkunst liegt.

Über den Ursprung des Taijiquan gibt es verschiedene Legenden und zeitliche Datierungen.

Historische Quellen führen unter anderem das 17. Jahrhundert an  
und bezeichnen Chen Wangting als den Schöpfer des Ur-Chenstils.

In der Folge entstanden fünf Familien- oder Hausstile: der Chen-, Yang-,Sun-, sowie der alte und neue Wustil.  
Zu Beginn des letzten Jahrhunderts verbreitete sich das Taijiquan rasch über das ganze Reich der Mitte.

Im Fluss der Zeit änderten sich die alten Stile. An die Stelle der kampf- und kraftbetonten Elemente  
traten nach und nach sanfte, fließende Bewegungen.

Neue und einfachere Formen wurden entwickelt, wie zum Beispiel in den Fünfzigerjahren  
des letzten Jahrhunderts die 24er- oder sogenannte Pekingform.

Neben den Formen, die in ihrer Ausführung Harmonie, Sanftheit und Anmut betonen,  
haben traditionelle Waffenformen ihre Beliebtheit behalten, wie z.B. Formen mit  
dem Schwert, dem Säbel, dem Speer, dem langen und kurzen Stock sowie mit dem Fächer.  
Aber auch Partnerformen (Sanshou) und das Händeschieben (Tuishou) haben ihre Anhänger.

Taijiquan wird heute vornehmlich für das körperliche und geistige Wohlbefinden,  
die Verbesserung der Achtsamkeit oder auch als Meditation praktiziert.

Es bedeutet Konzentration und Entspannung zugleich. Es stärkt den Körper,  
lässt ihn weich und geschmeidig werden und führt zu innerer Harmonie und Ausgeglichenheit.

Anhänger der Kampfkunst pflegen das Taijiquan auch als Sport weiter.

An Wettkämpfen werden sowohl traditionelle wie auch besonders entwickelte Formen gezeigt und bewertet.

## *Die Geburtsstunde der SGQT.*

Wir schreiben das Jahr 2000. Es ist der 1. Dezember, ein kühler Tag,  
 der den kommenden Winter ahnen lässt.  
 Von einer vorweihnächtlichen Stimmung ist nichts zu spüren,  
 Hektik und Hast bestimmen die Atmosphäre auf den Strassen und in den Läden.

Nicht so im Konferenzraum im Restaurant Aarhof in Olten:  
 Wohltuende Wärme empfängt die Eintretenden und verbreitet ein Gefühl des Willkommens.  
 Rund dreissig Frauen und Männer sind dem Ruf nach Olten gefolgt,  
 um der Geburtsstunde der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan beizuwohnen.

Die Initianten vergleichen die Gründung des Verbandes mit der Entwicklung eines Kindes:  
 In den ersten Jahren würde der Verband, wie ein Kleinkind, zuerst lernen müssen zu gehen.  
 Er würde Erfahrungen sammeln und wenn erforderlich Anpassungen in seinen  
 Verbandsdokumenten oder der Organisation vornehmen.

Diese Meinung findet regen Zuspruch und die Statuten und Aufnahmekriterien werden mit grosser Zustimmung  
 verabschiedet. 26 Gründungsmitglieder unterschreiben die Geburtsurkunde.

Mitte 2004 zählte der Verband 40 Mitglieder. Damit gehört die SGQT zu den kleinen Berufsverbänden  
 in der Schweiz, aber es war von Anfang an das erklärte Ziel,  
 dass nicht die Quantität, sondern die Qualität der Mitglieder im Vordergrund steht.

Noch gibt es erst Wenige, welche die hohen Anforderungskriterien erfüllen. Gerade deshalb ist es wichtig,  
 dass diese durch die Mitgliedschaft ihre fachliche Qualität dokumentieren können.

## *Der Qualität verpflichtet*

Die Idee, einen Berufsverband zu schaffen, hat ihren Ursprung in der Sorge um die Qualität der im Qigong und Taijiquan Lehrtätigen. Die SGQT will denn auch durch ihre Tätigkeit einen hohen qualitativen und ethischen Berufsstandard für die Qigong und Taijiquan Lehrtätigen in der Schweiz setzen und fördern.

Sie vertritt ihren Zweck konfessionell und parteipolitisch unabhängig.

Der Verband versteht sich als Organisation, welche die anerkannten chinesischen Formen des Qigong und Taijiquan pflegen und durch die Lehrtätigkeit ihrer Mitglieder vermitteln will.

Grundsätzlich steht der Verband allen Schul- und Ausbildungsrichtungen offen, die das Wissen frei von jeglicher Sektenpraxis lehren.

Eine Mitgliedschaft kann als Aktiv-, Schul-, Passiv- oder ausserordentliches Mitglied (für in der Ausbildung Stehende) beantragt werden. Aktiv- oder Schulmitglied kann jedoch nur werden, wer die anspruchsvollen Aufnahmekriterien erfüllt.

Die SGQT hat als erste Organisation in der Schweiz für das Qigong und das Taijiquan normative Kriterien festgelegt, die objektiv prüfbar sind. Dabei ist anzumerken, dass die Anforderungen von einer präventiven Tätigkeit der Lehrenden ausgehen. Die weitere Entwicklung, nicht zuletzt jene im offiziellen Gesundheitswesen, wird zeigen, ob eine Ausdehnung auf die therapeutische Anwendung sich aufdrängt, mit entsprechenden zusätzlichen Anforderungen, vor allem im medizinischen Bereich.

Mit der Zeit will die SGQT eine breite, solide Basis für ihre Verbandstätigkeit erreichen und damit die Voraussetzung schaffen, die Interessen der Qigong und Taijiquan Lehrenden in der Schweiz wirkungsvoll unterstützen zu können.

## *Einen offenen Dialog pflegen*

Die SGQT versteht sich als ein Verband, der einen offenen Dialog mit seinen Mitgliedern pflegen will.

Eine eigene Homepage, [www.sgqt.ch](http://www.sgqt.ch), informiert über alle relevanten Verbandsaspekte und News.

Ein Forum lädt Mitglieder und Nicht-Mitglieder zum Gedankenaustausch ein.

Über den Menüpunkt „Seminare“ auf der Verbandshomepage können die Mitglieder wichtige Seminare und Veranstaltungen der Öffentlichkeit bekannt geben.

## *Fünf Gründe, die für eine Mitgliedschaft sprechen*

1

Es ist ein Gütesiegel

2

Sie dokumentieren damit Ihre hohe fachliche Kompetenz

3

Sie verfügen über eine attraktive Kommunikationsplattform für Ihre Kurse und Seminare

4

Sie können Ihre Adresse im SGQT Mitgliederverzeichnis publizieren

5

Und Sie profitieren vom Gedankenaustausch

Hoch am Himmel kreist der Kranich,  
unter seinen Flügeln spürt er sanft die Luft  
und lässt sich von der warmen Strömung wie auf einem weichen Kissen tragen.  
Er ist Teil der Elemente und des Universums, vereint mit der Natur.

Im Taijiquan und Qigong sind die lautlosen Flügelschläge des Kranich,  
seine Lebenskraft und die Einheit mit der Natur für all jene spürbar,  
die sich ernsthaft darum bemühen.

*Wo mehr zu erfahren ist*

Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan  
Bündtenstrasse 23  
4703 Kestenholz

Homepage: [www.sgqt.ch](http://www.sgqt.ch)

E-Mail: [info@sgqt.ch](mailto:info@sgqt.ch)

Copyright: Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan

Text und Gestaltung: SGQT

Illustrationen: Jürg Schmid