



Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56

QI GONG - der Weg in die Stille

«Die größte Offenbarung ist die Stille» Laotse

Qi Gong (Qi = Lebensenergie, Gong = Übungen, sprich tshi-gung) ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von Übungsmethoden aus China, deren Ziel es ist, die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen bzw. aufrecht zu erhalten. Laut Großmeister Zhi Chang Li ist Qi Gong die Wurzel der TCM - Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die Anfänge des Qi Gong liegen tausende Jahre zurück und haben ihren Ursprung wahrscheinlich im Schamanismus sowie in rituellen Tänzen der alten Chinesen. Erste schriftliche Hinweise enthält das Grundlagenwerk der TCM «Nei Jing», in dem der legendäre Gelbe Kaiser Huang Di - der Begründer der chinesischen Kultur, der 2500 vor Christus gelebt haben soll - medizinische Ratschläge von seinem Leibarzt Qi Bo erhält: ...man muss seine Atmung regulieren, seinen Geist schützen und die Muskeln entspannen... Diese Textstelle weist bereits auf die drei grundlegenden Eigenschaften des Qi Gong hin, nämlich Harmonisierung von Atmung, Geist und Körper. Über die Art und Weise, wie durch Qi Gong die Gesundheit bewahrt werden kann, ist in diesem Klassiker der TCM folgendes zu lesen: «Befindest du dich in Ruhe und gehst keinen Gedanken nach, so kann die innere Kraft ungehindert durch deinen Körper strömen. Beherrscht du dich im Inneren, so überfällt dich nimmer die Krankheit.»

Im Laufe der Zeit wurden in China tausende Übungen und Übungssysteme entwickelt, die aus verschiedenen Richtungen bzw. Schulen kommen. Daoismus, Buddhismus, Konfuzianismus, Medizin und Kampfkunst sind die wichtigsten davon, daneben gibt es jedoch auch Qi Gong Übungen, die in Familientraditionen weitergegeben wurden und Praktiken der Magier und Heiler.

Erst seit ca. 50 Jahren wird Qi Gong in China öffentlich gelehrt und ausgeübt. Bis dahin wurden diese kostbaren Praktiken nur im Geheimen weitergegeben. Vor etwa 25 Jahren hielt Qi Gong auch in Europa Einzug. Obwohl es tausende Übungsformen gibt, ist der Kern von echtem Qi Gong (es gibt leider auch viele Fehlinterpretationen, die verbreitet werden) die Langsamkeit, die Absichtslosigkeit und die Stille. Prof. Lin Zhong Peng, der in San Francisco zum Qi Gongwissenschaftler des Jahres 2002 ausgezeichnet wurde, charakterisiert Qi Gong so: «Still wie der Berg und leer wie der Bambus» .

Im Qi Gong wird zwischen bewegten, stillen und spontanen Übungen unterschieden:

Bei Übungen in Bewegung (Dong Gong) bilden achtsame Körperbewegungen in einem Zustand von geistiger Ruhe den Schwerpunkt.

Bei Übungen in Ruhe (Jing Gong) steht die Schulung des Atems, des Geistes und der Stille im Vordergrund.

Beim Spontanen Qi Gong (Zi Fa Gong) beginnt sich der Körper durch das Erreichen eines tiefen, tranceartigen Ruhezustandes von selbst zu bewegen.

Qi Gong ist eine Selbsttherapie! Entscheidend dabei ist das Erlernen der korrekten Körperhaltungen bzw. Bewegungen, die Schulung des Atems und des Geistes. Qi Gong ist keine Wunderheilungsmethode, jedoch täglich richtig praktiziert, können Energieblockaden gelöst, der Energiefluss harmonisiert und verstärkt und damit die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden.

Durch das Üben von Qi Gong werden die Voraussetzungen für die Wiederherstellung des Yin - Yang Gleichgewichts, welches in der TCM Gesundheit bedeutet, geschaffen. Die «Heilung» macht das Qi von selbst. «Nicht das Erreichen eines Zieles, sondern die Freude am Üben sollte im Vordergrund stehen. Je weniger du dich kümmerst, dass das Qi fließt, umso schneller wirst du den warmen Energiestrom spüren. Qi geht seinen Weg. Du brauchst es nicht zu drängen. Voraussetzung ist aber das richtige Üben im Qi Gong Zustand (Liu Han Wen, Großmeister des Chan Mi Qi Gong)».

Qi Gong bewirkt:

- Schulung der Selbstwahrnehmung und des Bewusstseins

- Lösen von Energieblockaden, sowie Harmonisierung und Verstärkung des Energieflusses
- Aktivierung der Selbstregulationsfähigkeit und Stärkung des Immunsystems
- Besserung der Funktionsfähigkeit des Stütz- Bewegungsapparates und des gesamten Organsystems
- Beruhigung der Aktivität der Großhirnrinde und Regulierung des Zentralnervensystems
- Harmonisierung und Stabilisierung der Psyche

Die persönlichen Erfahrungsberichte der TeilnehmerInnen an unseren Qi Gongprojekten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bestätigen die vielen positiven Auswirkungen von regelmäßig praktizierte Qi Gongübungen.



Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56



Qi Gong ist keine Religion

(Prof. Lin Zhong-Peng, Direktor des chinesischen Qi Gong Instituts für fortgeschrittene Studien, Beijing)

«Qi Gong hat keine Wurzel in der Religion: Es ist wahr, dass die meiste Literatur in den daoistischen Büchern enthalten ist. Aber der Daoismus als Religion entstand viel später als Qi Gong. So wurden vor 30 Jahren Bilder von Qi Gongübungen bei Ausgrabungen in Changsha gefunden. Diese auf Seide gemalten Darstellungen entstanden 300 Jahre bevor der Daoismus als Religion gegründet wurde und 200 Jahre bevor der Buddhismus nach China kam.»

Qi Gong ist keine Atemübungstherapie

(Dieser Artikel von Chen Guanhua aus Beijing erschien am 31. Dezember 1984 im 'China Daily')

«Wenn man Qi Gong ins Englische als 'a system of breathing exercises' - System für Atemübungen - übersetzt, können Ausländer dies sehr leicht missverstehen. Ich habe Qi Gong mehr als 20 Jahre praktiziert und mehr als 10 verschiedene Systeme davon gelernt. Bei den meisten brauchen wir der Atmung keine besondere Aufmerksamkeit zu schenken, sondern nur natürlich zu atmen. Manche Arten von Qi Gong erfordern bestimmte Atemtechniken, doch im Wesentlichen kommt es auf die Beherrschung des Geistes an. Die Gemeinsamkeiten der meisten Arten von Qi Gong sind die Ruhe, Entspannung und Natürlichkeit. Die meisten Qi Gongübungen auf höherem Niveau haben noch eine Gemeinsamkeit, nämlich das Ziel, in den Zustand des Nichts einzutreten.»

Qi Gong heißt den Geist beherrschen

(Nei Jing - 'Des Gelben Kaisers Klassiker der Medizin' - das Grundlagenwerk der TCM)

«Befindest du dich in Ruhe, und gehst keinen Gedanken nach, so kann die innere Kraft ungehindert durch deinen Körper strömen. Beherrscht du dich im Inneren, so überfällt dich nimmer die Krankheit.»

Qi Gong ist ein Bewusstseinstaining

(Prof. Lin Zhong-Peng, Direktor des chinesischen Qi Gong Instituts für fortgeschrittene Studien, Beijing)

«Qi Gong ist ein Training des Bewusstseins. Qi Gong erfordert auch körperliche Übungen und Atemregulierung, aber das ist nicht so wichtig wie das Training des Bewusstseins. Hier liegt der große Unterschied zwischen Qi Gong und Sport. Der Schlüssel zum richtigen Üben liegt mehr in der moralischen Selbstausbildung, als in den technischen Methoden. Gesundheit entsteht von selbst!«

Qi Gong ist eine ganzheitliche Selbstübungsmethode

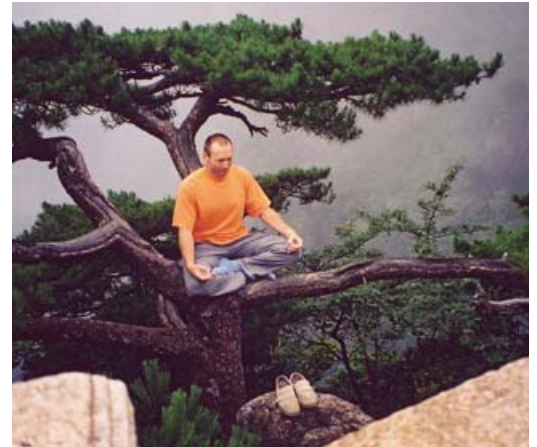
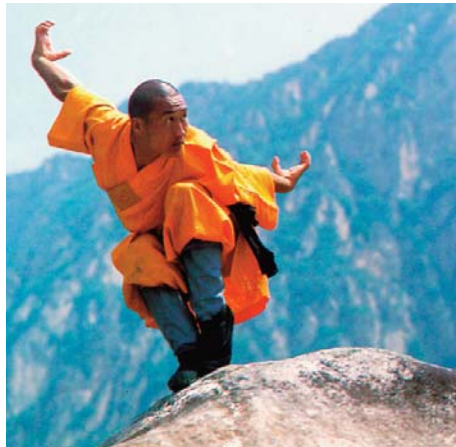
(Jiao Guorui, Arzt für TCM und Qi Gongmeister)

«Jede Qi Gongübung hat zwar einen bestimmten Wirkungsschwerpunkt, reguliert aber eigentlich das gesamte System der Leitbahnen. Jede starre Zuordnung von Übung und Beschwerdebild widerspricht einer sinnvollen Anwendung des Qi Gong als einer auf den gesamten Organismus ausgerichteten therapeutischen Methode. Beim Üben sollte die Betonung auf dem eigenen Wohlgefühl und nicht auf bestimmten Leitbahnen, Funktionskreisen oder Muskelgruppen liegen.»



Drache und Phönix

Verein zur Gesundheitsförderung durch Qi Gong
www.dracheundphoenix.at +43 664 365 16 56



Anfängerstufe «You Wei» - «Das Tun»

(Großmeister Li Zhi Nan, Generalsekretär des chinesischen Verbandes für Qi Gong)

«Der erste Schritt beim Üben von Qi Gong besteht darin, absichtsvoll zu üben. Dies gehört in den Bereich des You Wei (das Tun). Man richtet sich geistig auf ein Ziel aus und benützt willentlich die Vorstellungskraft. Das ist der Einstieg in die Welt des Qi Gong, vergleichbar mit der Grundschule. Dieses absichtsvolle, zielgerichtete Üben kann zur Gesundheitsvorsorge und als Therapieunterstützung bei Krankheiten eingesetzt werden. Der beste Weg um Krankheiten heilen zu können, ist jedoch das absichtslose Üben.»

«Bei bestehenden Krankheiten soll die Vorstellung nicht auf die Krankheit selbst gerichtet bzw. gelenkt werden. Gerade bei Krankheit ist es wichtig, absichtslos und ohne Vorstellung zu üben, denn dies ist der beste Weg zur Heilung.» (Meister Huang Lin, Taiwan)

«Je weniger man beabsichtigt, desto leichter kann sich der Körper wieder ordnen. Dabei geht man in den Übungen zunächst vom Absichtsvollen aus, um langsam zum Absichtslosen überzugehen.»
(Meisterin Xia Ao, VR China)

Fortgeschrittenenstufe «Wu Wei»

(Großmeister Li Zhi Nan, Generalsekretär des chinesischen Verbandes für Qi Gong)

«Beim fortgeschrittenen Üben sollten die festen Übungsformen wieder vergessen werden. Wenn wir ohne Absicht und ohne Vorstellung üben, klärt sich der Geist und man übt im Bereich des Wu Wei (Nicht Handeln), erst dann kann man eigentlich von Qi Gong sprechen. Das wahre, ursprüngliche und authentische Qi - Zhenqi kann nur ohne Vorstellung, ohne absichtsvolles Üben gehegt und gepflegt werden, in einem Zustand, der sich dann einstellt, wenn wir uns zwischen Wachen und Schlafen befinden.»

Meisterstufe «Wu Bu Wei» - «Tun durch nicht Tun»

(Großmeister Li Zhi Nan, Generalsekretär des chinesischen Verbandes für Qi Gong)

«Dies ist die Stufe wo der Übende gänzlich ohne Absicht ist und trotzdem alles gelingt. Erreicht wird diese Stufe durch das Üben in der Stille. Damit ist ein Zustand gemeint, wo es keine Bewegung, keine bewusste Atmung und keinen Gedanken gibt und sich durch das Innehalten das Universum öffnet.»

Körperbewegungen - Qi Gong

(Wong Kiew Kit, Großmeister des Shaolin Qi Gong, Malaysia)

«Der entscheidende Unterschied zwischen rein körperlichen Bewegungen und Qi Gong liegt nicht in der äußerlichen Form (die bei beiden Arten des Übens gleich sein kann), sondern in den inneren Dimensionen von Energie und Geist. Wenn man nicht weiß, was es mit diesen inneren Dimensionen auf sich hat, dann ist es unwahrscheinlich, dass der oder die Übende Qi Gong praktiziert, auch wenn er oder sie die äußere Form jahrelang geübt hat.»

«Viele üben viel und erreichen wenig, wenige üben wenig und erreichen viel.»

Toni Werschlan, mehrfach diplomierter Qi Gonglehrer, diplomierter Ausbilder für Qi Gonglehrer, Gastreferent und Präsidiumsmitglied beim 9. und 10. Internationalen Symposium für Qi Gongwissenschaften in Shanghai 2004 bzw. 2007, Diplompädagoge für Mathematik und Sport, staatl. gepr. Lehrwart für Karate - 2. Dan Shotokan