

## Ruhe und Energie – das Geheimnis des Qigong

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie – das ist das Ziel von Qigong.

Kein Wunder, dass sich Qigong in den letzten Jahren in Deutschland neben Yoga und Taijiquan zur bekanntesten fernöstlichen Übungsmethode entwickelt hat. Die positiven Wirkungen des Qigong sind zahlreich und so vielfältig wie die Üben selbst. Fast jeder Übende berichtet, dass Körper und Geist in Harmonie kommen, innere Gelassenheit sich einstellt und man sich im eigenen Körper wieder zu Hause fühlt. Über diese allgemein wohltuenden Wirkungen hinaus hat Qigong schon vielen Menschen aller Altersgruppen Linderung bei körperlichen Beschwerden gebracht, seien es Kopf- oder Gliederschmerzen, Rückenprobleme, Verspannungen, Schlafstörungen, Herzrasen, Schläppheit, Unkonzentriertheit und vieles andere mehr. So ist Qigong schon während des Übens regulierend und wohltuend, darüber hinaus aber auch nachhaltig wirksam. Die Übungen können auf die jeweiligen individuellen Bedürfnisse ausgerichtet werden.

Qigong bringt Gelassenheit und hilft bei körperlichen Beschwerden.

### Gesundheit in Ost und West

Gesundheit gilt als hohes Gut – in der westlichen Welt nicht weniger als in der östlichen. Was aber ist Gesundheit? Im Westen haben wir uns darauf spezialisiert, alle Vorgänge zu definieren und zu analysieren. Da Gesundheit so schwer greifbar ist, hat sich die westliche Schulmedizin vor allem darauf konzentriert, die menschliche Anatomie zu untersuchen und zu definieren, wodurch sich Krankheiten kennzeichnen.

Die östliche Welt dagegen neigt eher dazu, die Dinge in größeren Zusammenhängen zu sehen und jedes Teil nur in seinem Wechselspiel mit dem Ganzen zu betrachten. Philosophie, Kultur und auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), zu der das Qigong gehört, basieren auf diesem Ansatz.

### Yin und Yang

Teil und Symbol dieses ganzheitlichen Weltbilds ist das wohl bekannteste Konzept Chinas: Yin und Yang. Es steht für die sich gegenseitig bedingenden Gegensätze dieser polaren

Welt: Alles hat zwei Seiten, die voneinander abhängig sind und sich gegenseitig erschaffen. So wandelt sich der Tag (Yang) zur Nacht (Yin) und die Nacht wiederum zum Tag. Bei dieser Betrachtung nimmt der Wandel die zentrale Rolle ein. Dabei wird deutlich, dass Gegensätze nicht unvereinbar sind, sondern ihre Dynamik und Wandlung die gesamte Welt ausmachen. Wie im Yin-Yang-Symbol ausgedrückt, liegt in jedem Gegenpol schon der Keim des andern. In einer chinesischen Weisheit heißt es:

*Das Yin und Yang haben ihren Ursprung im Ganzen, und das Ganze ist die Mutter von Yin und Yang. In Bewegung trennt sich das Ganze in Yin und Yang. In Ruhe vereint es sich zum Ganzen.*

Das Prinzip von Yin und Yang wird auch im Qigong immer wieder genutzt, um heilsame Prozesse anzuregen, Stauungen aufzulösen und körperliche und geistige Disbalancen auszugleichen. So wechseln sich zum Beispiel sinkende und steigende, beugende und streckende, öffnende und schließende Bewegungen ab. Mal lässt

man Körperteile oder -bereiche »voll« werden, mal »leer«. Dieses »Voll und Leer« hat verschiedene Bedeutungen, zum Beispiel in Bezug auf die Gewichtsverteilung: Wenn ein Bein das Körpergewicht trägt, kann es als voll bezeichnet werden, das andere Bein als leer. Aber auch die Aufmerksamkeit kann der Bezugspunkt sein. Wird sie beispielsweise in den linken Arm gelenkt, so wird dieser voll, der rechte hingegen leer. Aber auch An- beziehungsweise Abwesenheit sowie die Menge von Qi werden mit voll und leer beschrieben. Ist irgendwo im Körper viel Qi, so ist dieser Bereich voll, fehlt hingegen Qi, so ist er leer.

### Qi

Doch was ist Qi? Man könnte es schlicht als »die treibende Kraft« dieses andauernden Wandels bezeichnen. Qi wird im Deutschen häufig mit »Lebensenergie« übersetzt. Aber diese Übersetzung ist nicht wirklich zufriedenstellend.

Die Bedeutung von Qi könnte so beschrieben werden: Qi ist der Atem



Das Prinzip von Yin und Yang wirkt auch im Qigong.