

Theoriestunde 9

Gesundheitsziele durch Qi Gong

Qi Gong als eine tragende Säule in der TCM hat vor allem das Ziel, die Gesundheit zu erhalten. Dies soll vor allem vorbeugend stattfinden, denn es gilt der Leitspruch:

„besser Gesundheit erhalten, als Krankheit heilen“.

Die TCM betrachtet den Menschen immer als Ganzes. Wenn sich Körper, Geist und Seele im Einklang befinden ist er gesund. Das „Qi“ fließt dann sanft und harmonisch durch den Körper (Qi-Harmonie). Man kann dann ein hohes Maß an Gelassenheit, Vitalität, innerer Stärke, Geduld und Belastbarkeit erkennen. Ebenso ein erhöhtes Denkvermögen, sowie ein angemessener Tatendrang und dazugehörige Ausdauer, um angestrebte Ziele zu erreichen.

Qi Gong ist demnach weit mehr als eine Aneinanderreihung von Übungsabläufen. Es ist der Ausdruck einer bewussten und gesunden Lebensweise.

Die positiven Auswirkungen der Übungen auf die Gesundheit ergänzen die positiven Effekte der klassischen sportlichen Bewegungen (z.B. joggen oder Fitnesstraining) umfangreich.

Qi Gong schult die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessert die Selbstwahrnehmung, fördert Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führt so zu einem besseren Körpergefühl. Die Atmung wird bewusster und tiefer, die Haltung verbessert sich, die Muskeln werden besser durchblutet, die Gelenke sanft bewegt und die Sehnen gedehnt, die Wirbelsäule aufgerichtet und das Immunsystem gestärkt.

Beginnt man mit Qi Gong, steht in der Regel erst einmal die körperliche Ebene im Vordergrund. Ist sie stabil oder wieder hergestellt, wird es nach und nach auch zur Entspannung von Geist und Seele kommen.

Die daraus resultierende Ruhe und Gelassenheit führen dazu, dass man den Herausforderungen in unserer schnelllebigen, hektischen und materiellen Gesellschaft, mit angemessener Leichtigkeit und in konstruktiver Weise begegnet.

Die Voraussetzung für die positiven Wirkungen ist ein beständiges Üben über einen längeren Zeitraum. Es gibt zwar Kurzeiteffekte, aber es sollten stets die Langzeitwirkungen bedacht werden. Es ist durchaus ausreichend, jeden Tag nur wenige Minuten für Qi Gong aufzubringen.

Bei intensiven praktizieren von Qi Gong werden neben der Entwicklung von Ausgeglichenheit und innerer Kraft, auch die fünf Tugenden (Menschlichkeit, Höflichkeit, Vertrauen, Gerechtigkeit und Weisheit) weiter entwickelt. Es kann dann auch zu einer Erweiterung des spirituellen Horizonts kommen.

Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du optional z.B. hier:

Platsch, Klaus-Dieter: Die fünf Wandlungsphasen, Urban & Fischer 2. Auflage 2009, ISBN978-3-437-56712-4



Die sieben schädlichen Einflüsse und hundert Krankheiten vernichten



Füße im geschlossenen Stand.
Hände neben dem Körper erden.
Auf die Zehenspitzen stellen. Kurz halten und dann fallen lassen.
Dabei muss der Körper ganz durchlässig für die Stoßwelle gemacht werden.