

Qigong: Die Kunst der Lebensenergie-Harmonisierung

LEINEN LOS FÜR DEN FLUSS DER LEBENSENERGIE

In der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, versteht man den ungehinderten Fluss der Lebensenergie „Qi“ als Grundlage der Gesundheit. Beim Qigong wird der Energiefluss durch das Zusammenwirken von Körper- und Atemübungen sowie durch spezielle Vorstellungsbüungen angeregt und harmonisiert. Die Wurzeln dieser Bewegungsform liegen in einer jahrtausendealten chinesischen Tradition. „Qi“ heißt Luft, Atem, Energie und entspricht dem indischen Prana oder dem deutschen Begriff Odem. Mit „Qi“ ist die grundlegende Lebensenergie gemeint. „Gong“ ist die Bezeichnung für die zu leistende Arbeit oder Übung. Durch ein regelmäßiges und beständiges Üben stabilisiert sich das „Qi“.

Während Qigong in China als Behandlungsform anerkannt ist, gilt es im Westen der Welt als „Bewegungsform mit Mehrwert“. Qigong wird nicht symptomorientiert durchgeführt, sondern beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz. Es dient der Entspannung, Konzentration, fördert die mentale Stärke und zählt somit als Beitrag zur gesundheitlichen Prävention.

Gewusst wie

Durch verschiedene Übungsaspekte, wie zum Beispiel Gelenklockerungsübungen und das Abklopfen der Meridiane, werden Körper und Geist harmonisiert und die Entspannungsfähigkeit vorbereitet. Im Gegensatz zur westlichen Gymnastik unterscheidet sich Qigong durch den Einsatz der Vorstellungskraft „Yi“. Mithilfe von Bildern aus der Natur und bestimmten Vorstellungsbüungen kann die Lebensenergie sanft gelenkt werden. Auf diese Weise kann sich Anspannung lösen, Blockaden werden durchlässig und es ist möglich, verbrauchte Energie abzugeben und Platz zu schaffen, um frisches „Qi“ aufzunehmen.

Hanno Kilian, der in Radolfzell seit dem Jahr 1997 Chinesische Medizin praktiziert, bietet seit 22 Jahren Qigong am Ufer des Bodensees an. Seine ganz eigene Definition dieser Bewegungsform lautet: „Qigong heißt übersetzt Arbeit an der Lebenskraft. Für mich basiert das auf den drei Säulen Freiheit, Einfachheit und Bescheidenheit, die ich mir immer wieder bewusst mache.“

Qigong-Übungen sind nicht leistungsorientiert. Es geht darum, den Körper wahrzunehmen und auch im übertragenen Sinne sich mit den „Wurzeln“ des Bodens verbunden zu fühlen, einen festen und sicheren Stand zu haben. Auf diese Weise ist es auch möglich, im Alltag körperliche oder seelische Beschwerden schneller wahrzunehmen und frühzeitig reagieren und gegensteuern zu können. Gerade bei Krankheitsbildern, wie Migräne, Rückenschmerzen und Burnout können regelmäßig durchgeführte Qigong-Übungen lindernd wirken und den Genesungsprozess unterstützen.

Ein Start in den Tag ohne Qigong?

Das ist für Hanno Kilian undenkbar. Er praktiziert Qigong, um mit klarem Kopf durch das Leben zu gehen und erklärt: „Was mir Qigong schenkt, ist den stillen Kontakt zu See und Himmel herzustellen, die Morgenstimmung wahrzunehmen und diese unglaubliche Weite mit all den Farben, Gerüchen und Bildern in meinem Inneren bewahrend durch den Tag zu tragen. Dieses Gefühl trage ich auch bei langen Arbeitstagen in geschlossenen Räumen in mir und es macht mich belastbarer, denn es gelingt mir immer wieder aufs Neue, im Hier und Jetzt zu leben.“

Text: Nicola Reimer

Rund um den Bodensee, in Deutschland und der Schweiz gibt es Vereine, Fitnessstudios und Volkshochschulen, die Qigong-Kurse anbieten. Einige wenige Kurse werden kostenfrei angeboten. So zum Beispiel dienstags bis donnerstags am Radolfzeller Konzertsegel, jeweils um 6.30 Uhr. Interessierte können jederzeit dazustoßen.

