

## Qi Gong

氣功

Das Wort **Qi Gong** besteht aus zwei Begriffen: **Qi** „die Lebenskraft“/ „Energie“ und **Gong** „das regelmässige, ruhige und konzentrierte Üben“. **Qi-Gong** wird als „die Beherrschung der Körperenergie“ oder einfacher als „Energiearbeit“ übersetzt. Dies kann durch bestimmte **Körperhaltungen, Bewegungen, Atemtechniken** sowie durch meditative **Konzentration** geschehen. Im Qi Gong geht es also um die

bewusste **Regulierung von Körper, Geist** (gedanklich und emotional) **und Atem**, was immer darauf zielt, einen **harmonischen Qi Fluss** zu erreichen. Der Fokus ist dabei je nach Qi Gong Form nicht immer gleich ausgerichtet. Egal wo das Hauptaugenmerk bei der praktizierenden Übung ist, wird immer Körper, Atem und Geist reguliert. Als Beispiel eine einfache Übung: *Versetzen Sie sich kurz in Wut und Aufregung und beobachten dabei, wie sich Ihre Körperhaltung und Ihr Atem verändert. Oder beginnen Sie mal herzlich zu lachen... oder wenn Sie aufgebracht sind, atmen Sie 4-5 mal ganz ruhig und tief ein und aus...*

Heute umfasst der Begriff Qi Gong unzählige Übungsformen und Systeme, welche in verschiedenen Bereichen wie der Medizin, der Kampfkunst und Spiritualität zur Anwendung kommen.

### Qi Gong Zustand

Am Anfang der Qi Gong-Übung geht es darum, sich in den so genannten Qi Gong Zustand zu versetzen, um die Übungen dann so durchzuführen.



Dadurch werden alle Techniken noch viel effektiver und wirkungsvoller. Grundsätzlich geht es beim Qi Gong Zustand darum, den eigenen Denker zu beruhigen und das Gehirn von den sogenannten Beta- in Alpha- oder gar Theta- Wellen zu versetzen. Das heisst nichts anderes, als die Gedanken auf den **Gegenwärtigen Augenblick, ins Hier und Jetzt** zu fokussieren und sich nicht von den Gedanken überall hin ablenken lassen. Das ist ein Zustand **besonderer Entspannung, aber vollkommener Wachheit, wo Körper und Geist im Einklang** sind.

Für den Qi Gong Zustand ist ebenfalls wichtig, dass man sich erdet. Das wird in der Kampfkunstsprache oft mit **Unten – Fülle, Oben – Leere** ausgedrückt. Damit will man sagen, dass man sich fest verwurzelt (physisch und psychisch) aber trotzdem nicht starr und brüchig wird. So wie ein junger flexibler Baum, der bei einem starken Sturm zwar tiefe, starke Wurzeln hat, aber seine Äste und seinen Stamm mit dem Wind biegen lässt und nicht starr ist, bis er knickt.

Der dritte, wichtige Punkt, um diesen Qi Gong Zustand zu erreichen ist, dass man seine **Wahrnehmung nach Innen** richtet, auf das Zentrum fokussiert und sich nicht durch Äusserlichkeiten ablenken lässt. Man nennt dies die **Verbindung von Yi** (Vorstellung) **und Qi** (Lebensenergie).

Dieser Qi-Gong Zustand kann man nicht machen (willentlich), man kann ihn nur wachsen lassen. Jedoch kann man ideale Wachstumsbedingungen herstellen. Nichts desto trotz braucht es Geduld. Es käme auch niemand auf die Idee an wachsendem Gras zu ziehen, damit es schneller wächst.