

Qi Gong - Eine mögliche Entstehungsgeschichte...

Vor vielen tausend Jahren trat ein Mensch vor seine Höhle, sah die Sonne am Horizont aufsteigen, reckte und streckte sich, atmete tief ein und aus, schnaubte, gähnte und fühlte sich wohl. Weil er sich wohl fühlte, wiederholte er dieses einfache Ritual jeden Morgen, ergänzte es im Laufe der Zeit um weitere Bewegungen und ermunterte seine Familie, es ihm gleich zu tun. Der Mensch war fasziniert von den Erfahrungen, die er machte, forschte weiter, beobachtete die Natur und die Tiere, wie sie sich gesund erhielten. Er spürte ein Strömen in seinem Körper und die entsprechenden Veränderungen, die vorgingen, je nachdem, welche Haltungen er einnahm, wie er atmete und was er dachte und fühlte. Der Mensch entdeckte eine Methode, die von Generation zu Generation, bis in unsere Zeit weiterentwickelt wurde und unter dem Namen Qi Gong nun auch hier mehr und mehr Freunde findet...

Man nimmt an, dass **Hua Tuo** (chin. Arzt 110-207 n.Chr.) einer der ersten war, der Übungsabfolgen bewusst für die Gesundheit zusammengestellt und sie therapeutisch eingesetzt hat (*Jedoch gibt es Hinweise auf Übungen, die bereits ca. 4000 Jahre alt sein sollen*). Insofern gilt er indirekt als der Begründer des Tai-Chi Quan und des Qi Gong.



«Hirsch» ausgeführt durch Thomas Feer

Hua Tuo erkannte, dass „**fließendes Wasser nicht fault**“ und „Türangeln nicht von Holzwürmern angegriffen“ werden. Daher studierte er zahlreiche Bewegungen von Tiger, Bär, Affe, Hirsch und Kranich und schuf daraus eine Übungsabfolge, welche die Muskeln kräftigt und geschmeidig hält und die Blutzirkulation anregt. Wu Qin Xi, das Spiel der fünf Tiere zählen zu den ältesten, bekannten Übungen im Qi Gong.

Je nach Zeit und Ort wo das Qi Gong (früher **Daoyin** genannt, was so viel wie

Halte und Dehnübungen bedeutet) praktiziert wurde, unterscheidet man zwischen der Herkunft, z.B. Medizinisches-, Taoistisches-, Buddhistisches-, Kampfkunst- Qi Gong oder man unterscheidet je nach Übungsart in Nei-Gong (Inneres-Qi Gong), Wei-Gong (Äusseres-Qi Gong) oder zwischen Jing Gong (Übung in körperlicher Ruhe) und Dong Gong (Übung in körperlicher Bewegung).

Wie in der „möglichen Entstehungsgeschichte“ angedeutet, war das **medizinische Qi Gong** wohl die ursprünglichste Form und ist bereits ca. 4000 Jahre alt.

Erst später kam der Einfluss des so genannten **Schul Qi Gong** (Daoismus, Konfuzianismus...). Diese Qi Gong Art zielte vor allem darauf ab, innere Ruhe (geistig und emotional) und Ausgeglichenheit zu schulen.

Das **spirituelle Qi Gong**, welches durch Bodhidharma begründet worden sein soll, versuchte noch einen Schritt weiter, bis zur Erleuchtung zu gehen. (Bodhidharma (chin. Damo), ein indischer Wandermönch, soll um 500 n.Chr. von Indien nach China gekommen sein und neun Jahre in einer Höhle oberhalb des Klosters Shaolin meditiert haben, bevor er den Zen Buddhismus (chin. Chan-Buddhismus) begründete und die Mönche im Shaolin Kloster darin unterrichtete.)

Die vierte grosse Qi Gong Richtung nennt man auch **Kampfkunst Qi Gong**. Sie dient dazu, den Körper zu stählen und für den Kampf möglichst unverwundbar zu machen.

Diese wichtigsten Einflüsse in der Entwicklung des Qi Gong aus der **klassischen chinesischen Medizin, dem Daoismus, Buddhismus und den Kampfkünsten** sind heute oftmals miteinander verflochten. Meist lässt sich keine strenge Trennlinie mehr ziehen, da die verschiedenen Strömungen immer mehr ineinander einfließen, sich wieder verzweigten und so miteinander verflochten wurden.