Mit der Lebensenergie arbeiten

Ein Weg zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Qigong besteht im Grunde aus drei Teilen:

* der Bewegung, wozu auch stille, ruhende »Bewegungen« zu zählen sind,
* der Atmung und
* der Visualisierung.

Jeder dieser drei Aspekte dient dem Ziel, das Qi - die Lebensenergie - im Organismus zu aktivieren, zu vermehren, Blockaden im Körper aufzulösen und für einen durchgängigen Energiefluss zu sorgen. Hierauf weisen auch die Schriftzeichen hin, aus denen der Begriff Qigong besteht. »Qi« bedeutet Lebenskraft, »Gong« weist auf Erfolg durch Arbeit und regelmäßiges Üben hin. Qigong bedeutet somit frei übersetzt: Erfolg durch den Einsatz der Fähigkeit, mit der Lebensenergie zu arbeiten.

Wenn man beginnt, ein sensibles Empfinden für seine Lebensenergien zu entwickeln, ist es möglich, lang bevor irgendwelche messbaren Symptome festgestellt werden, verschiedenen Krankheiten und Beschwerden entgegenzuwirken. Veränderungen im Energiegleichgewicht des entsprechenden Kreislaufs oder Organs treten bereits vor dem materiell nachweisbaren Erscheinen auf, was darin begründet ist, dass jeder physische Körper eine Erweiterung von feinstofflichen Energien ist.

Qi Gong ist ein altes chinesisches Heilverfahren. Schriftliche Dokumentationen existieren seit etwa 6000 Jahren. Vor 4000 Jahren entwickelte sich aus den Erfahrungen im Qi Gong die TCM. Seit 2000 Jahren durchlaufen beide eine gemeinsame Entwicklung, in der Qi Gong ein Immer bedeutenderes Element darstellt.

In der klinischen Praxis ist Qi Gong mit Akupunktur, Kräuterheilkunde, Akupressur und Moxen gleichzustellen. Es ist, wie diese, weit verbreitet. Qi Gong besitzt im Vergleich zu anderen Heilmethoden der TCM ein besonderes Charakteristikum. Es verlangt eine selbständige und aktive Mitarbeit des Patienten, Selbstheilung ist das Hauptziel.

Zuerst muss der Patient durch Üben sein Abwehrsystem stärken und den Ausgleich von Yin und Yang wieder herstellen. Er soll von sich aus den Wunsch oder das Bedürfnis haben, seine Krankheit zu bekämpfen. Dazu sind Beharrlichkeit, Geduld und Selbstvertrauen notwendig. Da Qi Gong auf alle diesen Eigenschaften aufbaut, unterscheidet es sich wesentlich von anderen therapeutischen Maßnahmen.