



## Qigong: Ziele und Wirkungen

### Wozu ist Qigong gut

Qigong ist ein Zweig der traditionellen chinesischen Medizin und wird seit dem Bekanntwerden erfolgreich zur Gesunderhaltung und zur Behandlung von gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt. Qigong harmonisiert alle Körpersysteme, wobei es im Chinesischen keine Trennung von Körper, Geist und Seele gibt. Alles gehört zusammen und beeinflusst sich gegenseitig.

### Qigong hilft nur gegen gestörte Körperregionen, NICHT gegen Zerstörte

Entgegen der landläufigen Meinung, dass Qigong bei diesen und jenen Beschwerden hilft, muss gesagt werden, dass immer nur vorbeugende Arbeit geleistet werden kann. Sie wird durch das Verstehen der Prinzipien durch den Üben selbst verstärkt und führt zu einem bewussteren Verhalten in allen Lebenslagen. Vorhandene Probleme obliegen immer noch der Behandlung durch Ärzte oder Therapeuten.

Alle Qigong-Übungen vereinen auf unterschiedliche Art und Weise die Aspekte:

### **Atmung, Bewegung, Haltung, Aufmerksamkeitsführung und Leiten der Vorstellungskraft.**

Die Übungen selbst können durch die unterschiedliche Art der Ausführung, vielseitige Wirkungen erzielen. So können die Übungen auf "stille" und auf eine "bewegte" Art ausgeführt werden. Die nach innen gerichtete und die nach außen gerichtete Aufmerksamkeit. Eine nähere Erläuterung dieser verschiedenen Möglichkeiten der Ausführung, erfolgt in den Kapiteln "wie wirkt es in uns", "wie wirkt es äußerlich", "Grundlagen" und "das Üben selbst" detailliert erläutert.

Die unterschiedlichen Arten der Ausführung können bei Krankheit und großer körperlicher Schwäche zum Aufbau von Qi zum Einsatz kommen. Sie sind aber auch für die Fokussierung des Inneren sehr gut geeignet. Da man dabei nicht stillsitzen muss und der Geist mit der Bewegungsabfolge und Vorstellungsübungen beschäftigt ist, fällt diese Art der inneren Sammlung vielen Menschen leichter als typische Formen der Meditation, welche die „innere Leere“ in den Mittelpunkt stellen.

### **Stellt sich beim Üben über einen längeren Zeitraum eine aufmerksame Gelassenheit ein, ist er auf dem besten Wege.**

Aus Sicht der Traditionellen Medizin (TCM) bewirken alle Bewegungen einen mehr oder weniger intensiven Energiefluss in unseren Meridianen. Die Meridiane sind einem Autobahnnetz gleich, im ganzen Körper verteilt und befördern die Energie die in uns ist, oder die wir erzeugen.

Wenn der Körper in seinen Bewegungen spannungsfrei ist, fließt die Energie am besten. Ist unsere Haltung nicht einwandfrei, ist der Energiefluss blockiert und kann nicht alle Körperregionen erreichen. Übungen die sich den 5 Elementen befassen, eignen sich bestens unsere Organe mit Energie zu versorgen, das sie sich auf die Körperregionen beziehen, die den betreffenden Elementen zugeordnet sind.

## 5 Elemente Qigong.

Es gibt eine Vielzahl von Übungen die unter diesem Thema existieren. Die Wirkung der Übungen zu den Elementen Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall soll über die zugehörigen Meridiane folgende Organe erreichen.

水	shuǐ	Wasser	Niere und Blase
木	mù	Holz	Leber und Gallenblase
火	huǒ	Feuer	Herz und Dünndarm
土	tǔ	Erde	Magen und Milz
金	jīn	Metall	Lunge und Dickdarm

Übt man eine der bekannten Übungsfolgen, kann man davon ausgehen, dass man den Körper optimal mit Energie versorgt hat.

### Ein Teil des Meridianen Systems

