

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 612 Qigong – Begegnung in der Bewegung

Tina Ochs

Gedanken zum praktischen Teil

Der Begriff Qigong ist eine Sammelbezeichnung für alle Übungsformen, die das Qi kultivieren, vermehren und mobilisieren. Blockaden, die sich auf energetischer und damit auch körperlicher Ebene zeigen, können so aufgelöst werden und den Qi-Fluss anregen. So unterschiedlich die einzelnen Methoden sind, so haben sie jedoch folgende drei Aspekte gemeinsam:

1. Gesundheitsfördernde Körperhaltung;

die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt, und die Bewegungen sollen

bewusst ausgeführt werden und harmonisch, fließend und rund sein.

2. Atemführung;

eine Regulierung der Atmung in Form von natürlicher Atmung, Bauchatmung oder umgekehrter Bauchatmung und wechselseitiger Anpassung von Atem- und Bewegungsfluss.

3. Aufmerksamkeitslenkung;

die Gedanken werden an einen bestimmten Ort des Körpers (z. B. Akupunkturpunkt) gelenkt oder Vorstellungsbilder werden erzeugt, um in geistige Ruhe zu gelangen.

Mit wachsender Eigenwahrnehmung wird der Übende immer feiner physisch, psychisch und energetisch auf sein Körperzentrum ausgerichtet und erfährt so die Verbindung von Energie, Körper und Geist.

(Jochen Köhler, Tai Ji Dao, Wiesbaden)

Qi Gong beinhaltet verschiedene Übungsaspekte, wie z.B. Muskel-, Sehnen- und Gelenklockerungsübungen oder auch sanfte Atem- und Meditationsübungen. Die unzähligen Varianten werden je nach Fokus in den Vordergrund der Beschäftigung und der Übung gestellt.

So vielseitig Qigong mit seinen Bewegungen und Aspekten ist, so vielseitig sind auch die Möglichkeiten und die Ebenen die durch Qigong erfahrbar werden.

Die verschiedenen Ebenen lassen sich in verschiedene „Körper“ einteilen:

- Physische Körper (z.B. Spüren von Muskelverspannungen, Verhärtungen)
- Energie Körper (z.B. Spüren von Qi, Qi-Qualitäten)
- Emotional Körper (z.B. Trauer, Aggression, Liebe, Freude)
- Mental Körper (z.B. Unklarheit, Ziellosigkeit)
- Psychischer Körper (z.B. Verhaltensmuster)
- Kausal Körper (z.B. Karma)

Durch Qigong können wir diesen „Körpern“ begegnen und uns so ganzheitlich auf unserem Lebensweg bewegen.

Ich habe gelernt, dass Qi Gong „bewegter Dialog“ heißt: Dialog mit dem Leben, mit dem Körper, dem Geist und der Seele. Dies kann man sich vorstellen wie in einer

Gesprächsrunde zum Thema „Lebensweg“ mit unterschiedlichen Gesprächsgästen aus allen Herren Länder und unter dem Dach eines großen Tempels versammelt. Das Thema Lebensweg ist facettenreich, bunt und vielschichtig, aber ergibt letztlich ein Ganzes. Einklang muss nicht heißen, dass alles gleich ist, sondern es bedeutet den Raum zu schaffen, in dem jede Farbe ihren Platz hat. Daher ist Einklang bunt und Qi Gong ist ein bewegter Dialog - Dialog in Bewegung.

Im Laufe meiner Praxis ist mir Qi Gong zu einem Schlüssel geworden, der es mir ermöglicht in die Tiefe zu blicken und mein Inneres zu entschlüsseln: Angst, Gier, Zwang, Aggression, Mut, Schwächen, Stärken, Klarheit,...erkennen, benennen, beheben, loslassen...

Qi Gong ist ein Weg der Begegnung mit sich selbst, ein Weg der „Selbstkultivierung“.

Die Antworten all Deiner Fragen findest Du in Dir.