

# Qi Gong

---

Wörtliche Bedeutung: Energiearbeit

Innere Heilkunst, die zu den inneren chinesischen Kampfkünsten zählt

Die Bedeutung von Qi Gong:

Die Lehre von Qi-Gong Yangsheng (Qi-Übungen zur Pflege des Lebens) hat Wege aufgezeigt, auf denen die Menschen durch ihre eigenen körperlichen und geistigen Bedingungen ihre physiologischen und mentalen Funktionen mobilisieren, regulieren und kultivieren können. Qi-Gong ist ein wertvolles Kulturgut des chinesischen Volkes und Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi-Gong spielt eine wichtige Rolle bei allen Aufgaben, die sich der Medizin stellen: Prophylaxe, Therapie, Stärkung von Körper und Geist, Prävention vorzeitigen Alterns, Förderung eines langen Lebens.

Qi-Gong ist eine Selbst-Übungsmethode, durch die man lernt, subjektive Fähigkeiten zu entwickeln und zu nutzen. Im Rahmen der medizinisch angewandten Qi-Gong-Übungen geht es um heilende Fähigkeiten oder Selbstheilungskräfte. Wenn man Qi-Gong übt, muss man sich also auf die Entwicklung eigener positiver Prozesse verlassen, d. h. man übt mit einer zuversichtlichen Einstellung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Beim Üben von Qi-Gong geben wir mit unseren eigenen geistigen Aktivitäten, mit Hilfe von Vorstellungen und Imagination, Impulse und Signale an unseren Organismus und beeinflussen damit unsere Körperfunktionen. In vertiefter Übungspraxis ist es möglich, Signale an alle Teile des Körpers, selbst an innere Organe, zu senden. Im Qi-Gong arbeiten wir mit unserem Bewusstsein, das deshalb mit dem richtigen Verständnis und dem richtigen Ziel erfüllt sein muss. Richtiges Verständnis heißt, dass wir Qi-Gong als wertvollen Aspekt gesunder Lebensführung ansehen, nicht aber als Zauberstab oder Wunderwaffe gegen alle Krankheiten.

Mit Hilfe der Übungen des Qi-Gong können wir die Gesetze der Natur verstehen lernen und ihnen gemäß handeln, wir können sie aber nicht ändern. Im Einklang mit den Naturgesetzen zu leben, ist Voraussetzung für den Erhalt und die Wiedererlangung der Gesundheit.

---