



**QI GONG IM LINDENHOF**

**Qi Gong – traditionell und zeitgemäß**

*Den Chinesinnen und Chinesen ist das unsichtbare Qi vertraut. Sie können es wahrnehmen, weil sie ihr Qi von klein auf traditionell üben und mit dem Begriff und den durch das Üben ausgelösten Empfindungen aufwachsen, die seit jeher Bestandteil ihrer Kultur und Philosophie sind.*

Der Begriff Qi Gong setzt sich aus den Einzelbegriffen „Qi“ und „Gong“ zusammen. „Gong“ bedeutet Arbeit, Übung, Fleiß usw. „Qi“ bezeichnet, wörtlich übersetzt, den „Dampf des kochenden Reises“. Wer aufmerksam Reis gekocht hat, weiß, wie feimilchig dieser Dampf aufsteigt, und wie er die Nase mit einem appetitlichen Wohlgeruch erfüllen kann. Für Chinesen ist dies das Bild für jene kostbare, nährnde Auswirkung eines Verwandlungsprozesses, die sich in allen Vorgängen des Lebens und der Natur wiederfinden lässt, also auch in den Bewegungen des Qi Gong. Speziell auf Qi Gong bezogen verfügt ein Mensch über drei ganz grundsätzliche Qi-Potentiale:

- das Lungen-Qi (Luft/Atmung),
- das Magen-Qi (Nahrung/Verdauung)
- das Nieren-Qi (Zeugung/vorgeburtliche Energie).

Die zwei erstgenannten Formen erwerben wir im Lauf unseres Lebens durch das, was wir dem Körper von außen zuführen (Luft und Nahrung), das Nieren-Qi erhalten wir von unseren Eltern bereits bei der Zeugung.

Wenn wir unsere Qi-Potentiale ständig kultivieren, verfügen wir über ausreichend Energie, um gesund alt zu werden. Wenn sich aber Anteile davon frühzeitig verbrauchen, können sich daraus zuerst Störungen im Qi-Fluss und auf Dauer ernste Erkrankungen entwickeln. Im Qi wirken die Kräfte

Yin und Yang, die sich gegenseitig ausgleichen. Ein Ungleichgewicht dieser Kräfte kann ein zu starkes oder ein zu schwaches Qi bewirken. Mit Hilfe von regelmäßigen Qi-Übungen können derlei Ungleichgewichte wieder ins Lot gebracht werden. So lassen sich nach chinesischer Tradition Krankheiten, auch chronische oder unheilbare, behandeln und lindern. Qi Gong ist neben Akupunktur, Tuina und Kräutern eine der wesentlichen Anwendungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Das regelmäßige Üben des Qi kann auch möglichen Erkrankungen vorbeugen und Ressourcen freisetzen. Konkret wirken die diversen Qi-Übungen auf den „Halteapparat“, den Rücken, die Gelenke, Sehnen, Bänder, die Muskulatur, auf die Haut, die inneren Organe, den Herz-Blutkreislauf, den Stoffwechsel, auf das zentrale Nervensystem, die Atmung, den Geist und die Psyche. Die kleinen und großen Qi-Kreisläufe des Organismus stehen mit all diesen genannten biologischen Systemen in permanenter Verbindung und können sie über das Leitbahnsystem der Meridiane beeinflussen. Alle Qi Gong-Übungen beinhalten kreis-, acht- oder spiralförmige Bewegungen und deren Abwandlungen. Auch die westliche Medizin, hier insbesondere die Orthopädie, hat inzwischen erkannt, dass den organischen Prozessen der Natur diese wesentlichen Bewegungsformen



zu eigen sind (Spiraldynamik-Theorie). Sie machen den Körper und den Geist durchlässig, lösen Fixierungen und führen, regelmäßig und sorgfältig ausgeführt, zu Erleichterung, Wohlspannung, Beweglichkeit, Kraft und innerer Ruhe, kurz: zu Gesundheit und Gesunden. Ziel der Qi Gong-Übungen ist ein langes, gesundes Leben. Allerdings ersetzt Qi Gong in Deutschland nicht den Arztbesuch oder die ärztliche Diagnose.

Ich lade alle Leserinnen und Leser, herzlich zum nächsten Trainingstermin ein! Der erste Termin ist grundsätzlich ein kostenloser Probetermin. Es gibt keinerlei Einschränkungen bzgl. des Alters, der sportlichen Begabung oder sonstige. Jede Person kann die Übungen ausführen. Genau wie die Chinesen üben wir im Sommer draußen (am Lindenhof-Weiher), im Winter im GeWoHiN oder/und im Gymnastikraum des Mehrgenerationenhauses in der Friedrich-Wilhelm-Straße 59. •

**Ich freue mich auf Sie!**

**Anna Elisa Heine**

Anmeldung bitte über Frau Schiller  
0174/668 40 11