



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 01-2017 Qi Gong



Qi Gong bedeutet harte Arbeit (Gong) mit der Lebensenergie(Qi).

Das Ziel ist die Vermehrung der Energie im Körper und die Aufrechterhaltung des Energieflusses, der Gesundheit und ein gutes Funktionieren aller Körpervorgänge garantiert.

Um uns dem zu nähern betrachten wir zunächst das Qi. Vom dem es verschiedene Arten gibt.

- a) Das Nahrungsqi: alle der Nahrung entzogenen Nährstoffe
- b) Das Sammelqi: Nahrungsqi + Sauerstoff (äußeres Qi)
- c) Ursprungsqi: eine Art Zündfunken für die Produktionsvorgänge im Körper (bildet mit dem Nährqi das Yang = Wärmeenergie)
- d) Nierenessenz: ererbter Reservestoff mit einer Art Superenergie, die in den außerordentlichen Meridianen zirkuliert (kann allerdings nicht vermehrt, nur geschont werden)
- e) Abwehrqi: zirkuliert im Tai Yang, direkt unter der Körperober-/außenfläche
- f) Nährqi: zirkuliert in den gewöhnlichen Meridianen, wichtig um alle Funktionen der Organe aufrecht zu erhalten.
- g) Umgebungsqi: Energie, die wir aus der Umgebung beziehen können.

Gearbeitet wird allerdings hauptsächlich mit den beiden letzteren, wobei letztendlich alle Qi-Arten gestärkt werden.

Wie sieht die „harte Arbeit“ aus?

- a) Die Bewegungen werden genau eingeübt (in China durchaus immer nur eine Übungen, bis diese perfekt ausgeführt wird, was bei täglichem Training durchaus mehrere Wochen dauern kann. Erst danach wird die nächste Bewegung geübt.) Das Bemerkte der richtigen Ausführung erfordert eine gute Körperwahrnehmung, die ebenfalls trainiert werden muss.
- b) Die Übungen werden im Rhythmus der eigenen, entspannten Atmung ausgeführt. Hier scheint es mehrere Atemtechniken zu geben, die jeweils dem eigenen Trainingslevel entsprechen. Für uns „Langnasen“ ohne Meistertitel empfiehlt sich die tiefe Bauchatmung. Eine zu tiefe oder zu schnelle Atmung führt oft zu einem Brummschädel. Die Atmung sollte erst nach dem Erlernen der Bewegungen mit hinzu genommen werden, bis dahin ist es nur wichtig, dass überhaupt geatmet wird.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de

Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

- c) Das Lenken des Qi-Flusses zu bestimmten Körperpartien durch Konzentration auf diese Areale kommt als nächster Schritt hinzu. Allerdings sollte man sowohl die Bewegungen, als auch die Atmungstechniken ohne Mühen und Nachzudenken praktizieren können.
- d) Herstellung der inneren Harmonie. Gemeint ist damit ein Zustand tiefer Entspannung und gleichzeitig völliger Fokussierung auf die Übungen.

Insgesamt also ein ziemlicher Aufwand, die Frage ist nur, wofür das Ganze?

Dabei unterscheidet man die Übungen zunächst nach der Intention des Ausführenden in 3 große Gruppen:

1. Hartes Qi Gong, welches dem Kampfsport zu gerechnet wird.

Hier ist das Ziel, die eigene Kampfkraft durch eine Kultivierung des Qi zu stärken, also Energie aufzubauen, zu pflegen und zu lenken. Durch die Lenkung in bestimmte Körperpartien wird dieser dort sehr widerstandsfähig (z.B. Eisenhemd-Qi Gong der Shaolin Mönche) bzw. die Wirkung des eigenen Angriffs wird verstärkt.

2. Weiches oder Medizinisches Qi Gong

Hier liegt, wie der Name vermuten lässt, der Schwerpunkt auf der Gesunderhaltung und –werdung des Organismus. Es ist die im Westen verbreitetste und bekannteste Gruppierung. Auch hier wird die Energie kultiviert, gelenkt und vor allen Dingen gemehrt um Körper, Seele und Geist zu harmonisieren. Es gibt dabei verschiedene Strömungen:

- a) Bewegtes Qi Gong im Stehen oder Sitzen (entweder erfolgen die Bewegungen weich und ohne Kraftaufwand oder sie sollen dehnen und strecken)
- b) Stilles Qi Gong im Stehen oder Sitzen (entweder werden bestimmte Körperhaltungen eingenommen und für längere Zeit beibehalten oder lediglich eine entspannte Grundhaltung eingenommen und gehalten)

3. Sonderformen (eher dem Medizinischen Qi Gong zuzuordnen)

Diese Formen sind für uns Westler nur auf dem zweiten Blick dem Qi Gong zuzuordnen und teilweise etwas gewöhnungsbedürftig in der Ausführung.

- a) Therapeutisches Qi Gong (die Energie des Therapeuten wird auf den Patienten übertragen um dort Blockaden zu lösen oder Ungleichgewichte auszugleichen. Ähnlich dem japanischen Reiki)
- b) Exotische Formen (z.B. Männer-Qi Gong, bei dem Gewichte mit Körperteilen gehoben werden, die der anderen Hälfte der Bevölkerung fehlen.)

Da es ca. 3-4000,00 verschiedene Formen und noch mehr Varianten gibt, sollte eigentlich für jeden Interessierten eine passende dabei sein.

Im nächsten Newsletter beschäftigen wir uns mit den Wirkweisen des medizinischen Qi Gong.