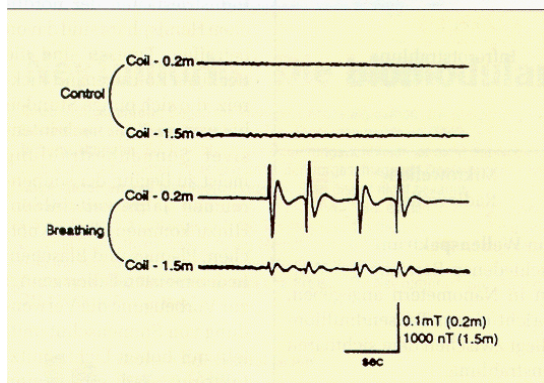
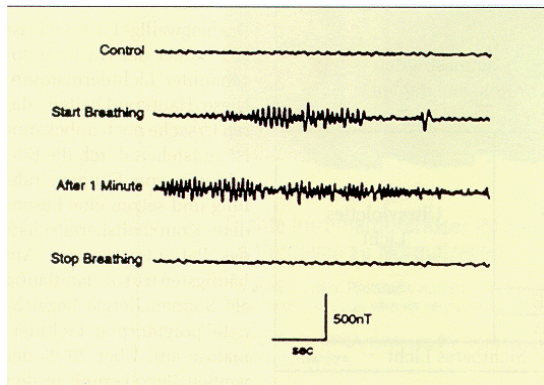


Qi Gong - Energie aus Bewegung und Atmung

Qi Gong ist eine alte, traditionelle fernöstliche Meditationstechnik, aus der sich entsprechend der herrschenden kulturellen Normen und Werten von Ruhe, Dynamik und Anspannung im Laufe der Zeit verschiedene Schule entwickelten. Während der Kulturrevolution in China verboten hat Qi Gong seit 1980 einen ungewöhnlichen Aufschwung erfahren. Viele Menschen üben Qi Gong auf öffentlichen Plätzen, Betriebe räumen Pausenzeiten ein und sorgen dafür, dass sich ihre Mitarbeiter mit Qi Gong fit und gesund halten, und an Universitäten wird Qi Gong sogar gelehrt. Qi Gong ist in China eine legitimierte Technik, mit der an den eigenen Emotionen gearbeitet wird.



Qi Gong-Heiler sagen, das Qi in ihrem Körper aktivieren und ohne Berührung auf andere Menschen übertreten lassen zu können. Auf diese Weise behandeln sie funktionelle Störungen und begleitend auch chronische und nach westlicher Vorstellung unheilbare Krankheiten. Wie lässt sich dieses mit dem **Qi, der Lebensenergie** erklären? Die Showa University School of Medicine in Tokio hat einen Nachweis der Existenz der Lebensenergie auf folgende Weise dokumentiert: Zwei japanische Qi Gong-Meister erhöhten mit Qi Gong-Atemübungen die Aussendung elektromagnetischer Wellen durch ihren Körper und verstärkten die Emission auf das 1 bis 10-Millionenfache, als sie bei "normalen" Menschen ist. Die Ergebnisse dieser Experimente stehen zum einen für den Beweis der Existenz bioenergetischer Regulationssysteme im menschlichen Organismus, zum anderen auch dafür, dass dieses bioenergetische Regulationssystem trainierbar und nach entsprechender Übung auch dem Bewusstsein zugänglich ist.

Die **Übungen** des Qi Gong besteht aus drei Elementen: harmonische Bewegung, bewusste Atmung und Lenkung der Vorstellung. Alle drei dienen der Aktivierung, Steigerung und Lenkung der inneren Energie. Geübt wird in der Regel in Gruppen, auch Einzelübungen sind möglich, nach dem bewährten Muster vormachen, zeigen und nachahmen, einfach tun und beobachten, was geschieht. Die Bewegungen sind charakterisiert durch Ruhe, Harmonie, sie werden langsam wie in Zeitlupe, teilweise auch tänzerisch, und in jedem Falle achtsam, bewusst und konzentriert ausgeführt, können auch mit dezenter Hintergrundmusik untermalt werden. Die Konzentration richtet sich im besonderen auf die Synchronisation des Atemflusses zur Bewegung, der Atem kann auf bedürftige Körperbereiche, Organe oder einzelne Zellbereiche fokussiert werden.