



# Qi Gong Boom in Amerika

Von Christoph Stumpe

Unter dem Titel „*Exercisers slow it down with Qigong*“ ist am 5. April 2007 ein interessanter Artikel in der New York Times erschienen. Die Autorin, Nora Isaacs, berichtet darin über die stark wachsende Begeisterung und Nachfrage nach Qigong in den Vereinigten Staaten. „*Qigong is growing like crazy in the United States in the past few years.*“ Nahezu 1 Millionen US Amerikaner haben schon Qigong praktiziert und es wird stetig mehr.

Die Gründe für den hohen Zulauf sehen die befragten Qigong Lehrer und Therapeuten in einem veränderten Gesundheitsverständnis und Selbstbild. Die Zahl derer, die Gesundheit und Fitness über den Umfang des Bizepsmuskels definieren, nimmt ab. „*The face of exercise is changing in America. Instead of relentlessly pursuing a sculptured physique, people are chasing longevity, stress reduction and improved health through mind-body practices like qigong*“. Die so genannte „mind-body medicine oder buddha medicine“ verzeichnete in den USA in den letzten Jahren ebenfalls enormen Zulauf.

In der westlichen Welt steigt das Bedürfnis nach körperlicher und geistig-seelischer Gesundheit auffallend, wie auch die Entwicklungen in Europa und Deutschland zeigen. Als äußerst positiv wird insbesondere die Wirkung des Qigong erlebt. Gelenks- und Muskelschmerzen werden reduziert, die Atmung vertieft sich und das eigene Energieniveau steigt. Erfahrungen die Shelley Marks, 46 Jahre alt, nach beginnender rheumatoider Arthritis mit Qigong gesammelt hat. Auch das National Center for Complementary and Alternative Medicine, eine Organisation des Gesundheitsministeriums, finanziert jetzt mehr Studien um die Wirksamkeit des Qigong auf die Gesundheit zu erforschen. Die Hintergründe dafür sind offensichtlich: Prävention ist preiswerter, als teure Operationen und Medikationen zu finanzieren.

Professor Chen vom Zentrum für Integrative Medizin der Universität Maryland untersucht auch die Wirkung von Qigong in der Einzeltherapie. Auch wenn die individuelle Behandlung energetischer Dysbalancen wissenschaftlich schwerer zu erheben ist, stellt sie einen wichtigen Forschungsbereich dar. Eine Erkenntnis die sich hoffentlich auch in Deutschland durchsetzt, um der hoch wirksamen individuellen Qigongbehandlung ebenfalls öffentlich zum Durchbruch zu verhelfen. Ein Beispiel wie Qigong bereits heute schon in der Einzeltherapie integriert werden kann, gibt der Artikel von Dr. med. Gabriel Stux „Akupunktur in Verbindung mit Qi Gong- eine meditative Behandlung“. Der Leiter der Deutschen Akupunktur Gesellschaft und Pionier der Akupunktur in Deutschland schildert wie Qigong unmittelbar in eine Akupunkturtherapie integriert wird. Sie können den Artikel auf folgender Webseite [www.akupunktur-aktuell.de](http://www.akupunktur-aktuell.de) nachlesen. Im Rahmen der Qigong Lehrerausbildung am Shen Men Institut ist die Durchführung von Qigong Einzelanwendung wichtiger Lehrinhalt.

Christoph Stumpe  
Dipl. Sportwissenschaftler, Leiter des Shen Men Institut  
Gladiolenweg 21  
40699 Erkrath  
Tel. 02104-234132  
[www.shenmen-institut.de](http://www.shenmen-institut.de)

