

Zusammenfassende vereinfachte Erläuterungen zu den Grundlagen des Qi Gong

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	2
2. Nomenklatur und Begriffserklärung.....	2
3. Worum handelt es sich bei Qi überhaupt.....	2
4. Wissenschaftliche Nachweise über Qi.....	2
5. Wo befindet sich das Qi in unserem Körper.....	3
5.1 Wirkungsweisen von Qi-Gong.....	3
6. Woraus wird das Qi gebildet / Woraus entsteht „unser“ Qi.....	3
7. Warum Qi-Gong üben.....	4
8. Einteilung von Qi Gong Übungen (auch Anlage 1).....	4
9. Einteilung von Übungssystemen.....	4
10. Pathomechanismen des Qi (Welche Störungen gibt es).....	5
11. Grundprinzipien der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM).....	5
11.1 Yin und Yang.....	5
11.1.1 Zuordnung energetischer Zustände.....	6
11.2 Die 5 Wandlungsphasen (Energetische Qualitäten).....	7
12. Organfunktionskreise.....	8
13. Gesundheit hängt von vielen Faktoren ab.....	8
13.1 Besonderheiten des Qi-Gong.....	8
14. Vielzahl von Qi-Gong-Systemen und Übungen.....	8
15. Anlage 1	

1. Einleitung:

Diese Arbeit versteht sich als eine sehr vereinfachte Darstellung, welche sich an Interessierte richtet, die einen kurzen Überblick über diesen einen der 5 Pfeiler der Traditionellen chinesischen Medizin erhalten wollen.

Es werden Auszugsweise diejenigen Fragen thematisch kurz angesprochen, welche sich den meisten Menschen stellen, die beginnen sich mit Qi-Gong als eine Form der Energiemedizin zu beschäftigen.

2. Nomenklatur:

„Qi“ – ist die Transkription eines Zeichens, das, wie die meisten chinesischen Zeichen viele Bedeutungen haben kann. Etwa Gas, Luft, Atem, Geruch und noch vieles mehr.

Im Kontext der chinesischen Medizin bezeichnet „Qi“ die physiologische Aktivität und funktionelle Vitalität des Organismus. Gemeint ist also die Lebenskraft oder Lebensenergie.

Auch Gong hat vielerlei Bedeutungen wie beispielsweise Verdienst, Errungenschaft, Leistung, Erfolg, Wirkung u.s.w. Im Zusammenhang mit Qi Gong ist es eine Abkürzung von Gong Fu. Dieses bedeutet zunächst Mühe, Anstrengung, Arbeit und im weiteren Sinne auch Können und Geschicklichkeit, welche man durch viel Zeit und Mühe erworben hat.

Qi Gong bedeutet demnach Gong Fu des Qi, also alle Fähigkeiten, das Qi zu beeinflussen und umfasst im weiteren Sinne alle Übungen, die dafür geeignet sind. In diesem Zusammenhang wird auch häufig von der **Kultivierung** von Qi gesprochen.

Es bildet somit einen umfassenden Begriff für eine Vielzahl von Übungen. Vergleichbar mit dem Begriff Musik mit seiner Komplexität der unterschiedlichen Richtungen und einer annähernd unüberschaubaren Anzahl von Stücken.

3. Was ist nun genau mit der Lebensenergie (Qi) gemeint ?

Wir verstehen darunter die Grundsubstanz oder das Grundmaterial des menschlichen Körpers, aller Lebewesen und allen Lebens. Im „Zhi Bei You“ der Sammlung „Zhuang Zi“ heist es: „Das menschliche Leben entsteht durch das Zusammenkommen von Qi, wenn es zusammenkommt, gibt es Leben, wenn es auseinander geht, bedeutet es Tod.“

Ein Sprichwort sagt: „Die Menschen leben im Qi wie die Fische im Wasser.“ „Qi ist die Wurzel des Menschen“ (Nan Jing). Die Menschen sind im Qi, Qi ist in den Menschen.“ Die Menschen sind also nichts anderes als „ein Teil des gesamten Qi von Himmel und Erde“ (Bao Pu Zi und Tai Qing Tiao Qi Jing).

4. Der wissenschaftliche Nachweis über die Existenz des Qi Mittels naturwissenschaftlicher Methoden:

Forschungen, unter anderem im Bereich der Quantenphysik, haben ergeben, daß das Qi, welches von verschiedenen Qi-Gong-Meistern im Qi-Gong-Zustand auf andere Menschen

übertragen wird, eine Art elektromagnetische Welle mit einem sehr weiten Spektrum ist, das von Radiowellen, über Mikrowellen, Infrarot, sichtbares Licht, Ultraviolett bis zu radioaktiven Wellen reicht. Es kann auch die Eigenschaften von Infraschall oder die eines Magnetfeldes besitzen (Qi Gong de Ke Xue Ji Chu).

5. Wo existiert das Qi ?

Es existieren in unserem Körper viele Energiezentren (Dan Tian) und Qi-Leitbahnen (Meridiane), die den ganzen Körper durchziehen. Daneben gibt es viele Stellen, meist auf einem der Haupt-Qi-Gefäße, der Meridiane, gelegen, an denen das Qi den Körper „betritt“ od. „verlässt“ und an denen sich das Qi durch verschiedene innere oder äussere Einwirkungen beeinflussen lässt. Diese werden als Akkupunkturpunkte beschrieben.

5.1 Wirkungsweisen von Qi-Gong

Die einzelnen Qi Gong Übungen sind darauf ausgerichtet dieses komplexe System von Energiebahnen, Stimulationspunkten, und Energieräumen in gewünschter Weise zu beeinflussen und damit auch gleichzeitig alle damit zusammenhängenden energetischen, emotionalen od. körperlichen Mechanismen und Funktionen. Somit verfolgt jede Übung eines oder mehrere Ziele.

Damit ist gesagt, daß Qi in unserem Körper gespeichert, transformiert und verteilt wird, durch manche Stellen am Körper ein- und austritt. Unser Körper ist für das Qi durchlässig. Durch das Qi ist er mit der Umgebung und der Natur in Verbindung. Es vollzieht sich ein kontinuierlicher Austausch zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos. Das Qi befindet sich somit in ständiger Bewegung in unserem Körper.

6. Worin besteht unser Qi und woher erhalten wir Qi:

Zum einen besteht unser Qi aus dem so genannten Vor-Himmels-Qi (VHQi), welches wir von unseren Eltern bei der Zeugung erhalten. Zum andern nehmen wir Qi über die Nahrung und aus der Luft durch das Atmen auf. Dieses Qi wird als Nach-Himmels-Qi (NHQi) bezeichnet.

Diese beiden Arten von Qi sind wiederum für unterschiedliche Aufgaben verantwortlich. Bei vollständigem Verbrauch des VHQi stirbt der Mensch.

Nach Auffassung der chinesischen Medizin, ist es nun möglich den Verbrauch des VHQi zu reduzieren, indem wir zum einen durch eine gesunde Lebensweise dieses Qi schonen und zum anderen das NHQi stärken, da hierdurch der Verbrauch des VHQi reduziert wird.

Dazu gehören ein gesunder Wechsel von Be- und Entlastung (Erholung) im Alltag, sowie ausreichend Schlaf, eine gute Ernährung und Atem- und QiGong-Übungen.

7. Warum Qi-Gong üben ?

Die Übungen des Qi Gong orientieren sich somit unter anderem an den Kenntnissen der Energetik und dem Wissen über Dan Tian, Meridianen, Akkupunkturpunkten (und weiteren Systemen) um diese sinnvoll so zu beeinflussen, daß Störungen harmonisiert werden um Symptome/Pathologien zu reduzieren oder zu beseitigen.

Wir üben Qi-Gong auch zur Prophylaxe. Da sich im energetischen Bereich Veränderungen zeigen, bevor sich diese emotional oder materiell manifestieren, ist es im Vorfeld also bereits möglich etwas zu tun.

Wenn keine Störungen vorliegen üben wir Qi-Gong um die Entstehung von solchen zu vermeiden. (Prophylaxe)

Das Qi beeinflusst alle Ebenen unseres Seins. Körperlich, psychisch, mental, geistig, emotional. Ebenso umfangreich sind die Wirkungen, die Qi Gong auf uns hat. (Siehe auch weiter unten Abschnitt: „Einteilung von Übungssystemen“)

Somit wird Qi-Gong von einigen Menschen zur Bewältigung emotionaler Probleme geübt. Andere wollen sich spirituell weiterentwickeln. Sportler wollen ihre Leistungsfähigkeit steigern und ihre Konzentration verbessern. Wieder Andere wollen etwas für ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und den Allgemeinzustand tun.

Eigentlich sollte die Frage am Anfang des Kapitels wohl lauten: Warum gibt es Menschen die Qi-Gong nicht üben ?!

8. Einteilung von Qi Gong Übungen:

Es gibt wesentliche Merkmale von Qi Gong Übungssystemen wodurch man diese zu bestimmten Kategorien zusammenfassen kann. Dies dient schon alleine der Übersicht.

Grundsätzlich gibt es die so genannten 2 Wege zur Kultivierung von Qi.

Die Übungen in Ruhe und die Übungen in Bewegung.

Beide Arten bedienen sich der so genannten 3 Mittel. Der Haltung bzw. Bewegung, der Atmung und der Vorstellung. (*Anlage 1*)

9. Einteilung von Übungssystemen:

Darüber hinaus gibt es noch Einteilungen in hartes und weiches Qi Gong sowie Einteilungen über die Herkunft der Übungssysteme wie beispielsweise der philosophischen Richtung (taoistisch, konfuzianisch oder buddhistisch).

Ebenso könnte man die Übungssysteme nach ihrem primären Zweck sortieren:

1. Gesunderhaltendes und medizinisches Qi Gong (Genesung, Erhalt von Gesundheit)
2. Geistiges und alchemistisches Qi Gong (primäres Ziel: Selbstvervollkommnung, Erleuchtung, energetische Veredelung)
3. Kampfkunst Qi Gong (primäres Ziel: Steigerung der Belastungskapazität)

10. Pathomechanismen des Qi:

Weiter oben wurde bereits erwähnt, daß ein Ziel der Qi Gong Übungen die Bewegung des Qi in unserem Körper darstellt. Die TCM (traditionelle chinesische Medizin) geht davon aus, daß Stagnationen des Qi Flusses negative Zustände darstellen, die es zu beseitigen gilt um evtl. daraus resultierende Störungen unseres Gesundheitszustandes zu vermeiden, bzw. rückgängig zu machen, falls diese bereits aufgetreten sind.

Darüber hinaus gibt es natürlich noch andere Störungen, die das energetische Gleichgewicht durcheinander bringen.

Hier sind Fülle (ein zu viel an Energie) oder Leere-Zustände (ein zu wenig an Energie) zu nennen. Durch entsprechende Übungen gelingt es dieses gestörte Gleichgewicht wieder zu harmonisieren.

Des Weiteren gibt es Qi-Mangel-Erscheinungen, sowie „rebellierendes“ Qi (umgekehrte Flussrichtung) und so genanntes absinkendes Qi.

11. Grundprinzipien

All diese Disharmonie-Muster sowie die Theorie und Praxis zur Behandlung dieser gehen auf Energetische Grundprinzipien zurück, auf welchen die Traditionelle chinesische Medizin aufgebaut ist.

11.1 Das Prinzip von Yin und Yang:

Das Prinzip von Yin und Yang beschreibt den ständig wechselnden Zustand energetischer Qualitäten. Es besagt daß nichts absolut ist und sich alles im ständigen Wandel zu seinem entsprechendem Gegensatz befindet, wodurch ein ständig wählender Kreislauf entsteht.

Hat einer der Zustände seine annähernd maximale Dominanz entwickelt, nimmt dieser Zustand wieder ab um sich in sein Gegenteil/Gegensatz zu wandeln.

Wenn sich das Yang reduziert, baut sich das Yin auf und umgekehrt.

Wenn der Tag sich dem Ende neigt, beginnt die Nacht, wenn sie endet graut der Morgen des nächsten Tages.



(Symbol Yin & Yang)

11.1.1 Beispiele für Zuordnungen zu den beiden *energetischen Zuständen*:

Allgemein:

Yin:

Schattenseite
Dunkel
Nacht
Erde
unten
Wasser
Norden
Westen
Materie
Rechts
zusammenziehen

Yang:

Sonnenseite
Helligkeit
Tag
Himmel
oben
Feuer
Süden
Osten
Energie
Links
ausdehnen

In Bezug auf den Körper:

Yin

unten
Vorderseite
Füße
Innen
Bauch
unterhalb der Tallie
Yin-Meridiane
Blut (Xue)

Yang:

oben
Rückseite
Kopf
Aussen
Rücken
oberhalb der Tallie
Yang-Meridiane
Energie (Qi)

Pathologie:

Yin:

kalt
langsam
leise
ruhig, schlapp, adynamisch
Feuchtigkeit
chronische Erkrankungen
langsame Entwicklung
möchte zugedeckt sein
mag warme Getränke
wenig Durst
blasse Zunge
schwacher Puls

Yang:

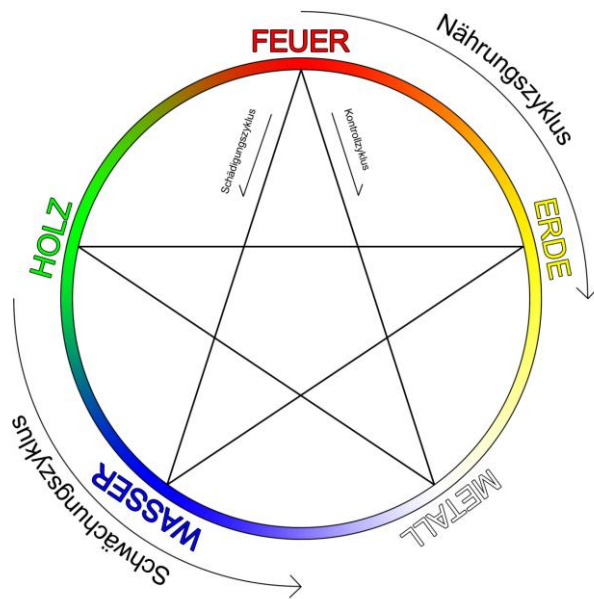
warm
schnell
laut
unruhig, hektisch, rastlos
Trockenheit
akute Erkrankungen
schnelle Entwicklung
decht sich auf
mag kalte Getränke
viel Durst
rote Zunge
starker Puls

11.2 Die Beschreibung und Einteilung energetischer Qualitäten nimmt die 5-Elemente-Lehre vor. (Wandlungsphasen)

Die Elemente sind: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser
Diese werden auch die 5 Wandlungsphasen genannt.

Diese energetischen Qualitäten stehen in dreierlei Verbindung zueinander.

1. Die Hervorbringungs-Sequenz (auch Unterstützungs-, od. Nahrungskreislauf genannt) und Schwächungs-Sequenz
2. Die Kontroll-Sequenz (Kontrollzyklus)
3. Die Schädigungs-Sequenz (Verachtungs-Sequenz)



(graphische Darstellung der Sequenzen)

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Übergang	Herbst	Winter
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Farbe	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz (bl.)
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Klimafaktor	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Entwicklung	Geburt	Wachstum	Umwandlung	Ernte	Speicherung
Sinnesorgan	Auge	Zunge	Mund	Nase	Ohr
Gewebe	Sehnen, Bänder, Nägel	Blut und Blutgefäße	Muskeln, Fett- und Bindegewebe	Haut, Körperhaar	Knochen, Zähne, Nerven, Kopfhaut
Emotion	Wut, Zorn	Freude	Grübeln, Sorge	Traurigkeit	Angst
Geräusch	Schreien	Lachen	Singen	Weinen	Stöhnen
Geruch	Ranzig	Verbrannt	Süßlich	Verrottet	Faulig, eitrig
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase

(Zuordnungen zu den Wandlungsphasen)

Das System der 5 Wandlungsphasen gilt als Prinzip für sämtliche Naturerscheinungen, die sich jeweils einer der Phasen zuordnen lassen. Die Tabelle stellt nur eine Auswahl dar, diese wäre nach unten beliebig verlängerbar.

12. Organfunktionskreise (Zangfu):

Wann immer man in der chinesischen Medizin von einem Organ spricht, so ist nicht das Organ in westlich-anatomischem Sinn gemeint, sondern der gesamte „Funktionskreis“ dieses Organs mit all seinen Aufgaben. Dies umfasst neben dem Organ die zugehörigen Leitbahnen sowie die Körperzuordnung (z.B. bei der Leber: Sehnen und Muskeln, sowie die Augen, Fingernägel aber auch die Emotion „Zorn“).

Darin liegt es begründet, daß eine Leber-QiGong-Übung nicht nur auf die Leber im westlichen Sinn wirkt, sondern auf den ganzen Organfunktionskreis Leber. Damit erlangt die Übung eine wesentlich umfassendere geistig-psychisch-körperliche Wirkung.

13. Gesundheit hängt von vielen Faktoren ab:

Die Lehre des QiGong hat Wege aufgezeigt, auf denen die Menschen durch ihre eigenen körperlichen und geistigen Bedingungen ihre physiologischen und mentalen Funktionen mobilisieren, regulieren und kultivieren können. QiGong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. QiGong 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.

13.1 QiGong zeichnet sich durch folgende Besonderheiten aus:

- Entfaltung subjektiver Fähigkeiten durch eigene Übung
- Kultivierung von Körper und Geist
- Anwendung der 3 Mittel und 2 Wege
- Selbstaufbau, Selbstregulierung, Selbstwiederherstellung
- breites Anwendungs-Spektrum
- Bezug zu vielen Wissenszweigen und Kunstformen

14. Nahezu unerfassbare Vielfalt von QiGong-Systemen:

Da die Vielzahl der Übungsformen im QiGong und dessen Systeme so zahlreich und unterschiedlich sind wie die verschiedenen Lieder in der Musik wird sicher jeder Interessierte die Übungsform finden, die ihn anspricht und die für seine momentane Situation die richtige ist. Ob es nun aus dem Bereich des stillen oder bewegten QiGong ist, harte oder weiche Übungen, Innere oder Äußere Übungsformen, ob zur persönlichen Weiterentwicklung des Individuums oder zum Erhalt und Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden oder zum Management chronischer Streßzustände oder Schmerzzustände, zur Verbesserung seiner sportlichen Leistungen oder anderem.