

*„Kommt allen Pflichten  
fröhlich und friedlich nach.  
Dann werdet Ihr hinter  
Eurem eigenen Herzschlag  
den Pulsschlag göttlichen  
Friedens fühlen.“*

Paramahansa Yogananda

Das Thema Qigong ist ein das ganze Leben, also von der Kindheit bis ins Alter, bereichernder Beitrag. Denn Qigong auszuüben heißt auch, es zu leben. Ich will versuchen, Ihnen ein paar interessante Aspekte des Qigong nahe zu bringen:

Qigong kennt kein Alter. Es kann im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden. Vielleicht kennen manche von Ihnen Bilder aus China oder haben es auch schon selbst auf Reisen gesehen, wo frühmorgens im Park von Menschen aller Altersgruppen Qigong-Bewegungen ausgeführt werden. Die einzelnen Übungen haben das Ziel, den Menschen mit der Natur und seinem Umfeld, oder wie sie es formulieren, mit Himmel und Erde, in Einklang zu bringen. Es gilt der Grundsatz, den Körper, die Atmung sowie Herz und Geist zu harmonisieren.

Wie bekannt ist, können starke Emotionen auf längere Sicht ein Kranksein hervorrufen. Dabei stagniert der Energiefluss, die Körperabwehr wird geschwächt.

Dies trifft besonders auf den älter werdenden Menschen zu: Es ist beunruhigend zu fühlen, dass der sonst so verlässliche Körper ernstlich versagt, besonders geistiges Versagen erschreckt. In einer solchen Situation ist die Angst für den einzelnen Menschen sehr bedrohlich. Angst erzeugt Stress: Man atmet flach, Beklemmungen im

Brustbereich treten auf, es entsteht eine sogenannte "Entwurzelung". Man kommt aus dem inneren Gleichgewicht. Der Mensch ist in seinem Befinden in Disharmonie. Und Disharmonie kann unter anderem auch einen Heilungsprozess behindern.

Es gibt eine sehr wirkungsvolle Übung, die als "Stehen wie ein Baum" (siehe Titelfoto) bezeichnet wird. Die bildhafte Beschreibung entspricht der chinesischen Sprache. Und wir merken es selbst, diese bildhafte äußere Bezeichnung erzeugt durch die entsprechende Vorstellung eine innere Wirkung: Wir tun so, als ob wir ein Baum wären. Dies führt zu einer deutlich wahrnehmbaren Veränderung: Der Muskeltonus (Spannung) verringert sich, die Atmung wird langsam tiefer, die Pulsfrequenz sinkt und wissenschaftlich nachgewiesen verändert sich das Elektroenzephalogramm (EEG).

### **| Die verschiedenen Gehirnbereiche werden harmonisiert**

Untersuchungen an QG-Übenden haben gegenüber nicht QG-Praktizierenden ergeben, dass im EEG (Gehirnstrommessung) viele Alpha-Wellen mit einer niedrigen Frequenz aufscheinen. Das ist jener Bereich bei dem sich der Organismus besonders gut erholt. Des weiteren konnte eine gute



Synchronisation zwischen den verschiedenen Gehirnbereichen aufgezeigt werden. Es wurde festgestellt, dass nicht nur die Funktion des Gehirns stark gefördert wird, sondern dass es auch in der Atmung eine Veränderung gibt und der gesamte Körper mit der Zeit geschmeidiger und beweglicher wird.

### **| Regelmäßiges, geduldiges Üben mit einer gewissen Gelassenheit**

Man kann Energieübungen zu jeder Tageszeit praktizieren, wenn gleich sich dafür der frühe Morgen besonders eignet. Wichtig dabei, dass man ganz bei der Sache ist und die Form wahr. Mit den Gedanken bei der Sache sein und nicht schon am Anfang an das Ende bzw. an das nächste Ereignis denken. Wir Menschen im Westen neigen zur Ungeduld. Wir wollen immer schnell zur Sache kommen. Mein alles geschätzter Lehrer, Herr Dr. Gerhard Wenzel, sagt immer: "Schritt für Schritt, langsam, langsam". Etwas, das uns sehr schwer fällt, doch es ist erlernbar.

Des Weiteren sollte man nicht zu verbissen üben. Harmonie schließt Extreme aus. Ein Zuviel an Disziplin und Korrektheit erzeugt Zwang. Und so soll es nicht sein, sondern von allem etwas. Im Qigong herrscht das Prinzip der Polarität, das "sowohl als auch".

Also Spannung und Entspannung. Wer konsequent praktizieren möchte, sollte Qigong bei einem ausgebildeten, qualifizierten Lehrer erlernen. Die regelmäßige Energiearbeit ist eine Reise in ein inneres, unbekanntes Gebiet. Diese Reise benötigt anfangs eine Begleitung. Vor allem das Üben in der Gruppe bietet die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen. Des Weiteren entsteht in der Gruppe ein Energiefeld, von dem jeder mitgetragen wird. Auch ist es wichtig, zu Beginn die korrekt ausgeführten Bewegungen zu erlernen. Nur aus einem Buch zu lernen würde ich nicht empfehlen, da unter Umständen durch nicht korrekt ausgeführte Haltung, Bewegung oder Vorstellungskraft, negative Effekte beim Üben auftreten können.

### **| Zusätzliche wertvolle Erfahrungen durch das Üben in einer Gruppe**

Für ältere Menschen wäre das Zusammentreffen in Gruppen und das Erlernen von Qigong ein neuer Aspekt in ihrem Lebensabschnitt. Bestimmte Gewohnheiten und Schicksalsschläge haben unser Haltungsmuster geprägt. Hier gilt das Sprichwort: "Steter Tropfen höhlt den Stein". Stetige Praxis des Qigong pflegt unsere Lebenskraft und wir bleiben bzw. werden in unserem Innersten "jung". Denn unser Aussehen wird von unserer inneren Einstellung geprägt. Ich kann noch so viele Falten im Gesicht haben, graue Haare oder eine Glatze.

Das eigene Wohlbefinden und die innere Harmonie überstrahlen alles.

