

## Was ist Qi Gong?

Es gibt Praktiken des Qi Gong, die bereits vor mehreren tausend Jahren von chinesischen Mönchen und Einsiedlern ausgeführt wurden. Qi bedeutet Lebenskraft und Gong bedeutet Arbeit, beides zusammen könnte als das Arbeiten mit der Lebenskraft übersetzt werden. Chinesischen Meistern zufolge wird jeder Mensch mit einem „Grundkapital“ an Lebensenergie geboren. Stress, Krankheit oder eine ungesunde Lebensführung erschöpfen dieses Energiepotential. Durch Qi Gong kann es wieder ersetzt, das Defizit rückgängig gemacht werden. Es hilft außerdem dabei, einen Energievorrat anzulegen, so dass man sich im Alltag weniger schnell erschöpft.

Das Qi, also die Energie, kann gesteuert werden durch bestimmte Körperhaltungen und Bewegungsabläufe, die Atmung, meditative Konzentration sowie durch die Gedankenkraft, d.h. Absicht.

Man unterscheidet zwischen innerem, weichem Qi Gong, das der Heilung bzw. Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele dient, und äußerem, hartem Qi Gong, mit dem man sich gegen äußere Angriffe wehren kann, also zu den Kampfkünsten gehört. Es darf nur von speziellen Lehrern vermittelt werden.

Qi Gong gilt als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dieser Lehre nach kann durch die Unterstützung des Qi seelisch-geistiges Ungleichgewicht ausgeglichen werden und so Heilung bei bestimmten Beschwerden herbeigeführt werden. Der Einklang von Seele, Geist und Körper wird gestärkt.

*Shi Xingui: Shaolin Qi Gong. KOHA-Verlag, 2007.*