

von Dr. Zuzana Šebková-Thaller

# Die Kraft des „Inneren Lächelns“

## Ganzheitliche Gesundheitspflege mit Qi Gong

**D**ynamisch, „zielstrebig“, „zukunftsorientiert“ sind die Slogans unserer Zeit. Alle drei Ausdrücke drücken Bewegung aus. Eine Bewegung, die wegführt. Tatsächlich bewegen wir uns mit unserem zielbewußten Streben immer weiter von uns weg. Die dominierende Achse ist stark nach vorne geneigt. Exzentrisch. Wir sind nicht „im Lot“. Wir sind weder verankert noch verwurzelt und ruhen nicht in unserer Mitte. Wir zerreißen uns zwischen Soll- und Ist-Zustand. „Wo die Vorstellung ist, dort ist die Energie“, sagt ein altes chinesisches Sprichwort. Unsere Energie folgt stets dem flüchtigen Geist, der Körper bleibt erschöpft auf der Strecke. Wenn wir endlich unsere Vorstellung einholen, ist sie wieder längst wo anders. Es kehrt nie Ruhe ein. Diese Zerrissenheit schwächt und macht krank. Diese „Krankheit“ hat globale Ausmaße.

### Heilende Wirkung der Ganzheit

Darum erwacht ein Verlangen nach allem, was die Wende bringt damit wir uns wieder als Ganzheit erfahren. Ganzheit heilt. Dieses Wissen war einst auch un-



*Deutsche Delegation der Lehrer in Chan Mi-Qi Gong übt bei einem internationalen Kongress in der Nähe von Peking „Qigong-Schritte“*

serer Kultur eigen. Unsere Sprache zeugt davon: Das schwedische Wort für Ganzheit ist „Helhet“. „Helhet“ kommt von derselben Wortfamilie wie das deutsche Wort „heilen“. Jetzt aber lernen wir's vom fernen Osten, weil bei uns die Tradition der Ganzheitspflege unterbrochen ist. In China ist die Tradition über 6000 Jahre alt. Sie heißt Qigong.

### Was ist Qigong?

Qigong ist ein in diesem Jahrhundert entstandener Überbegriff für viele verschiedene Methoden zur Energiepflege. Das Wort „Qigong“ setzt sich aus dem Wort „Qi“, das meist mit „Energie“ - und dem Wort „Gong“, das mit „Pflege“ oder „Übung“ übersetzt wird, zusammen. Die



Voraussetzung der "Energiepflege" und ihre wichtigste Aufgabe ist die liebevolle Zusammenführung des Geistes und des Körpers zu einer neuen heilvollen Ganzheit. Die ältesten niedergeschriebenen Hinweise stammen aus dem Werk "Nei Jing" aus dem 3. Jahrhundert v.Ch., das medizinische Ratschläge des Arztes QiBo an den Gelben Kaiser beinhaltet. Schon da-



Zuzana Sebkova-Thaller: „Qi Gong ist Genuss“

mals wurde Qigong zur Gesundheitspflege und Therapie verwendet. Seit der Mitte unseres Jahrhunderts finden zunehmend auch die Sichtweisen der westlichen Medizin Berücksichtigung, was die therapeutischen Aspekte z.T. einseitig hervorhebt.

"Qi" ist eine feinstoffliche Substanz oder Energie, die das Leben ermöglicht und die jedes Wesen - und auch jeder Mensch - mit ins Leben bekommt. Während sich diese ererbte Energie im Lauf des Lebens allmählich verbraucht, bekommt der Mensch mit Atmung, Nahrung und durch die Anwesenheit der Sinne Energie, die "erworbenes Qi" genannt wird. Beide gehören gepflegt, denn ihr reichlicher Fluß ist die Voraussetzung für Wohlbefinden und Gesundheit. Qigong-Übungen stärken die inneren und äußeren Kräfte, lösen Blockaden und sorgen für einen ungehinderten Austausch zwischen Yin und Yang.

Yin und Yang sind schöpferische Polarkräfte, die überall im Kosmos anwesend sind und deren unaufhörliches Wechselspiel alles entstehen und gedeihen läßt.

Fortsetzung auf Seite 18

## Fortsetzung von Seite 5: **Die Kraft des „Inneren Lächelns“ - Gesundheitspflege mit Qi Gong**

finden, je nach Alter, Geschlecht, Herkunft, Beruf, Wissen und Weltanschauung. Auch Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen können von Qigong profitieren. Viele der stillen Übungen können im Alltag praktiziert werden. Dies ist im Westen sehr wichtig. Der Qigong-Übende lernt, sich zu schützen und aufzubauen und mit seinen Kräften hauszuhalten. Dies hilft ihm, die Folgen der Zerrissenheit zu mindern oder abzuwenden. Die konzentrierte Wahrnehmung des Atems, der Haltung, der Bewegung und des Energieflusses holt den flüchtigen Geist in seine Wohnung zurück.

Das seelische Ungleichgewicht wird ausgeglichen. Diese Heimkehr bedeutet nicht ein beliebiges Zusammentreffen von Körper, Geist und Seele. Sie bedeutet ihr Zusammenschmelzen zu einer neuen


Einheit - dem vergeistigt-sinnlichen Leib, dessen Erfahrung glücklich macht. Dieses Glück offenbart sich als ein "Strahlen von innen", das "Inneres Lächeln" genannt wird. Es zeugt von einer grundsätzlichen Bejahung des eigenen Lebens und des Lebens überhaupt. Der Übende nimmt sich als Teil des kosmischen Ganzen wahr. Er spürt die Verbundenheit zur Erde, die ihn trägt und zum Himmel, der sich über ihm wölbt und bringt auf diese Weise seine senkrechte Achse wieder ins Lot. Er verwurzelt sich und entwickelt das Gefühl für seine Mitte. Wer aber in der Mitte ist, ruht in sich und holt sich seine Kraft aus der unerschöpflichen Weite des Augenblicks. Er atmet die Energie des Alls und spürt seinen Pulsschlag in seinen eigenen Adern. Dies ist die Quelle der heilenden Energie.



„Qi Gong erweitert die sinnliche Wahrnehmung, erhöht den Genuss des eigenen Körpers beim Üben“

## **Die verschiedenen Anwendungsgebiete von Qigong**

Darum eignet sich Qigong nicht nur zur allgemeinen Gesundheitspflege, sondern auch zur Behandlung nahezu aller Krankheitsbilder. In Deutschland ist die heilende Wirkung von Qigong auf Krebs, MS, Asthma, Morbus Bechterew, Bluthochkrankheiten und Augenbeschwerden, Tinnitus und bei verschiedenen Arten von Depressionen bekannt. Es wird

bei uns im Gegensatz zum Ursprungsland China mit großem Erfolg auch bei der Entbindung und bei Konzentrations- und Leseschwierigkeiten bei Kindern angewandt. Es eignet sich gut als Unterstützung für jede - schulmedizinische wie alternative - Therapie. Qigong ist aber nur für diejenigen geeignet, die selber etwas für sich tun wollen, denn es wirkt nur, indem es geübt wird. (Die in China populäre Qi-Behandlung durch einen energiegeladenen Qigong-Meister findet in Europa kaum Anwendung.) Die wohltuende Wirkung von Qigong merkt der Übende oft schon während der ersten Woche. In der zweiten Übungswoche beginnen MS-Kranke das erste Gefühl in ihren "tauben" Gliedern wieder zu spüren. Je länger der Kranke übt, desto tiefgreifender und anhaltender ist die Wirkung. 



#### Die Autorin

Dr. Zuzana Šebková-Thaller ist Kunsthistorikerin, Präsidentin der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG) und Mutter von sieben Kindern. Ihre Qigong-Ausbildung hat sie in den Jahren 1985-87 bei der heute schon legendären Josefine Zöller erhalten. Ihre Weiterbildung bekam sie in Deutschland, China und Japan. Im Lauf der Jahre hat sie eine ganze Reihe von Artikeln und Büchern über Qigong geschrieben

und dazu auch CDs und Kassetten produziert. Im In- und Ausland unterrichtet sie u.a. ihre Spezialgebiete: Qigong zur Geburtsvorbereitung, Qigong mit Kindern, ChanMi-Qigong (Wirbelsäulen-Qigong) und therapeutisches Qigong.

#### Kontaktadressen:

Dr. Zuzana Šebková-Thaller, Benzing 6, 91801 Markt Berolzheim, Tel. 09146-940154, Fax 09146-9429613, e-mail: Zuzana.Thaller@yahoo.de

Deutsche Qigong Gesellschaft e.V., Geschäftsstelle Frau Monika Binder, Güttenbrunnweg 9, 89165 Dietenheim, Tel. 07347-3439, Fax 07347-921806 e-mail: qigong.gesellschaft@01019freenet.de

In der nächsten **Grenzenlos** (Februar) beschreibt Zuzana Šebková-Thaller, wie Qi Gong bei schweren Krankheiten, z. B. Multiples Sklerose, helfend und unterstützend wirken kann.