

# Qigong – die stete Arbeit am Qi

von Miriam Schuster, Qigong- und Chan Mi Gong Lehrerin

Qigong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen und ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese Jahrtausende alte Heilkunst beruht auf genauer Naturbeobachtung und betrachtet den Menschen immer als Einheit von Körper, Geist und Seele. Das Qi oder Chi bezeichnet die Lebensenergie.

Die drei Mittel des Qigong sind die Aufmerksamkeit, die Bewegung und der Atem. Das Qi folgt immer der Aufmerksamkeit und so lernen wir unsere Konzentration auf die Atmung, auf bestimmte Körperbereiche oder Organe zu richten, um so das Qi im Körper wieder ins Fließen zu bringen.

Nach der chinesischen Vorstellung zirkuliert das Qi entlang bestimmter Körperbahnen, auch Meridiane genannt. Durch die sanften Bewegungen des Qigong dehnen wir die Meridiane und lockern die Muskeln und Sehnen, damit das Qi wieder in Bewegung kommt.

Dabei führt die Aufmerksamkeit die Bewegung und diese wiederum beruhigt den Atem. Aus dieser Einheit entsteht Stabilität und wir schaffen

ein Gefühl der inneren Ordnung und Klarheit. Regelmäßiges Üben von Qigong hilft uns, die eigene innere Ruhe wiederzufinden, die Gesundheit zu stärken und die Körpermitte zu stabilisieren. Das trägt zu mehr Lebensqualität bei, beruhigt unser

**Sport ist ein richtiger Alleskönner: Er kann Beschwerden lindern, Gesundheit erhalten, innere Stärke geben. In unserer Rubrik „Aktiv mit MS“ dreht sich alles um Bewegung und ihre Vorteile für Körper und Geist. Wir stellen Ihnen in jeder Ausgabe verschiedene Sportarten vor – dieses Mal Qigong.**

Herz und unseren Geist. Ebenso wird der Kreislauf gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke verbessert und Muskelverspannungen können sich lösen. Die aufrechte Haltung, die man in der Qigong-Haltung einnimmt, stärkt die Rückenmuskulatur und wirkt so Rückenschmerzen entgegen. Durch die tiefe Bauchatmung, die beim Üben ganz von selbst entsteht, wird der Körper mit viel frischem Sauerstoff versorgt. Dies stabilisiert und beruhigt unser Nervensystem.

Qigong kann im Stehen, Sitzen oder Liegen praktiziert werden. Die leicht zu erlernenden Übungen sind für alle Altersstufen geeignet und trotz Han-

dicap möglich. Wichtig beim Qigong ist die Haltung des „Inneren Lächelns“, in der die Übungen ausgeführt werden. Der ganze Körper beginnt sich dadurch zu entspannen. Das ist der erste Schritt, um Qi wieder ins Fließen zu bringen. Qigong wird in der Therapie erfolgreich eingesetzt zur Regulation des Blutdrucks, des Muskeltonus bei Spastiken, um unser Gleichgewicht zu stabilisieren bei Gangunsicherheit und bei vielen weiteren Indikationen.

Die Übungen des Qigong sind geprägt von Ruhe und Harmonie. Wenn das Qi wieder beginnt im ganzen Körper frei zu fließen, erfüllt uns das mit einem angenehmen Gefühl der Entspannung. Das ist sofort zu spüren und der Übende selbst ist der alleinige Urheber dieses Wohlfühlens. Das schafft eine ganz neue, wiedererlangte Selbstverantwortung und Möglichkeit zur sofortigen Selbsthilfe.

**Die DMSG Bayern bietet zahlreiche Qigong Seminare an. Mehr unter [www.dmsg-bayern.de/termine](http://www.dmsg-bayern.de/termine)**

