

(eck). - Qigong ist durch viele Fernsehsendungen in den letzten Jahren nicht nur zu einer beliebten Bewegungsübung geworden sondern man soll auch mit dessen Hilfe den Stress des Alltags besser bewältigen können. Die Konzentration soll sich bessern und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Kinder, die Qigong üben, sollen ruhiger, zufriedener und auch widerstandsfähiger sein und ihre Schulschwierigkeiten leichter überwinden. Qigong soll sogar mit Erfolg therapeutisch angewandt werden. Frauen sollen schmerzlos gebären. Was ist daran wahr?

Qigong ist eine uralte Methode

Frau Dr. Zuzana Sebková-Thaller, die 1. Vorsitzende der ChanMi-Qigong Fördergemeinschaft Deutschland e.V. und neue Präsidentin der Deutschen Qigong Gesellschaft, beantwortet uns diese aktuellen Fragen. Sie gehört zu den Pionieren der Qigong-Bewegung in Deutschland und hat bereits viele Artikel, Bücher und CDs über Qigong veröffentlicht.

Qigong ist eine alte Methode. Bereits vor 5000 Jahren hat man in China diese Übungen zur Steigerung der Energie, zur „allgemeinen Verjüngung“ und zur Therapie angewandt. Und genauso wendet man es immer noch an. Qigong kann man tatsächlich als ein „Allheilmittel“ nennen, weil es auf allen Gebieten und in allen Lebenslagen verwendet werden kann. Es ist aber kein Mittel, das man wie eine Pille schluckt und keine Behandlung, die man passiv über sich ergehen läßt. Es ist vielmehr eine Methode, mit deren

Ist "Qigong" das neue Allheilmittel?



Kinder werden mit Qigong ausgeglichener und leistungstärker

Hilfe man sich selbst helfen kann. „Das ist das Wunderbare“, meint die Ärztin und fährt fort: „Es widerspricht auch keiner Therapie, sondern kann immer ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung praktiziert werden und ver-

stärkt stets deren Wirkung“.

Was bedeutet überhaupt Qigong?

Qi hat viele Bedeutungen. Mei-

stens wird es mit „Lebensenergie“ oder „Atem“ übersetzt. Gong bedeutet „Arbeit“, „Übung“, „Pflege“. Qigong ist also „Arbeit mit Lebensenergie“ oder „Pflege der Lebenskraft“. Diese „Pflege“ geschieht mit Hilfe von einfachen Bewegungen in Verbindung mit Konzentration und bewußter Atemführung.

Qigong hat sich in allen Lagen, wo es gilt, Energien zu sammeln und gezielt einzusetzen, bewährt, in der Medizin und in der Kunst ebenso, wie im Alltag.

In der Medizin wird Qigong präventiv, therapeutisch und in der Rehabilitation eingesetzt. In letzter Zeit hat man auch verschiedene alte Übungen verwandelt und neue entwickelt, die man spezifisch zur „Bekämpfung“ bestimmter Krankheiten einsetzt. So wurde zum Beispiel ein Programm ausgearbeitet, die den Grundstock der chinesischen Krebstherapie mit Qigong bilden. Dies gilt natürlich auch für andere Krankheiten, so wie für die Geburtsvorbereitung.

Qigong vermittelt innere Ruhe und Ausgewogenheit, man kann sich besser konzentrieren und die Leistungsfähigkeit steigert sich. Dies gilt sowohl für Erwachsene wie für Kinder.

Wo kann man Qigong lernen?

Sie können heute Qigong überall lernen. Die meisten Volkshochschulen und viele Privatinstitute bieten Qigong-Kurse an. Es ist wichtig, daß Sie die Qualität

der Dozenten prüfen, diese sollten stets eine abgeschlossene Qigong-Ausbildung vorweisen können. Die Deutsche Qigong Gesellschaft sichert Qualität. Auf Anfragen schickt sie Ihnen Adressenlisten der anerkannten Lehrer. Und wer daran Gefallen gefunden hat, kann bei der Deutschen Qigong-Gesellschaft auch eine Ausbildung zum Qigong-Kursleiter und Qigong-Lehrer machen.

Und natürlich unterrichtet Dr. Sebková-Thaller selbst. Auf die Frage, wo der Unterrichtsschwerpunkt liegt, antwortet die überzeugte Verfechterin der Methode: „Ich unterrichte alles gern. Die Arbeit mit Schwangeren und mit Kindern macht mir besondere Freude. Bei Schwangeren und Kindern sieht man das Ergebnis am schnellsten und am deutlichsten. Schwangere können ihre Schmerzen mit Hilfe von Qigong wesentlich lindern. Kinder werden sehr bald ausgewogener und leistungsfähiger. Ich unterrichte gesunde wie kranke Kinder, bilde Lehrer/innen und Kindergärtner/innen aus, gebe Workshops an Kindergärtenmessen und an Kliniken. Aber auch „Qigong im Alltag“ und ChanMi-Qigong, das man auch „Wirbelsäulen-Qigong“ nennt, gehören zu meinen Favoriten.“ Außerdem meint die rührige Ärztin: „Wenn man Rückenschmerzen beseitigt und lernt, im Alltag mit der Energie zu haushalten, dann wird die halbe Nation aus eigenen Kräften und ohne jede Medizin gesund.“ und fügt hinzu: „Das ist ein Ausblick, der begeistern kann!“