



▸ drucken

Das Online-Angebot des Bayerischen Rundfunks

www.br-online.de/umwelt-gesundheit/thema/qigong/qi.xml

Stand: 20.08.2003

Lebensenergie



Qi lässt sich mit Atem, Energie und Lebensenergie übersetzen. Gong bedeutet Pflege, Übung und Arbeit. Zusammen ist das ein psychosomatischer Übungsweg, der Körper und Seele gleichermaßen anspricht.

Qigong sind gymnastische und meditative Übungen zur Aktivierung der Lebensenergie. Geprägt hat den ganzheitlichen Ansatz dieser

Art von Energiepflege die chinesische Philosophie mit ihrem dualistischen Weltbild, das um die beiden Pole Yin und Yang kreist.

Welche Lebensbetrachtung liegt Qigong zu Grunde?

Dr. Sebková-Thaller: Es geht um den Kontext, in dem wir stehen. Das heißt, dass wir uns als Menschen in einem kleinen und in einem großen Kontext wahrnehmen: Wir stehen fest auf der Erde, über uns wölbt sich der Himmel und aus diesem Kontakt schöpfen wir unsere Kräfte. Die Erde ernährt uns. Vom Himmel nehmen wir unseren Atem. Alles trägt zu unserer Energie bei. Wenn wir das bewusst wahrnehmen, stärken wir bereits unsere Energieaufnahme. Qigong lehrt uns, uns in diesem Zusammenhang zu sehen, dort bewusst und verantwortungsvoll zu stehen, also in Harmonie mit unserer Umgebung, der Umwelt und auch mit uns selbst.

Der Mensch ist ein Mikrokosmos, der genauso funktioniert wie der Makrokosmos.

Die Lebensenergie Qi

Dr. Sebková-Thaller: Die Lebensenergie ist kein Gegenstand, den man untersuchen und messen könnte. Die Lebensenergie fließt. Die Chinesen nennen die ursprüngliche Kraft "Tao". Das übersetzt man auch mit "Weg". Schon diese ursprüngliche Kraft fließt also. Sie wird schöpferisch, in dem sie sich in Yin und Yang polarisiert. Die Energie entsteht in diesem Fluss zwischen den Polen, die sich gleichzeitig anziehen und abstoßen. Yin und Yang sind überall enthalten und bringen alle Gegensätze hervor: Mann und Frau, Himmel und Erde, Tag und Nacht. Das östliche Denken wird von Dualität geprägt, wobei diese Dualität als Ergänzung und nicht als Widerspruch verstanden wird. Die Pole brauchen sich und stehen in einem ständigen Kontakt und Austausch. Fließt dieser Austausch harmonisch, ist alles in Ordnung. Dann sind wir, unsere Gesellschaft und das System Erde gesund. Entstehen Blockaden in diesem Fluss zwischen den Polen, entwickeln sich Missempfindungen und letztendlich Krankheiten - nicht nur bei den Menschen, sondern auch bei den großen Systemen wie der Erde.

Herrscht das Prinzip von Yin und Yang auch im Körper?

Dr. Sebková-

Thaller: Ja. Jeder Mensch hat Yin- und Yang-Anteile. Ein Körper hat Yin- und Yang-Organen. Ihnen sind Bahnen zugeordnet, die die Energie durch den Körper leiten. Man nennt sie Meridiane. Auf den Meridianen liegen wiederum wichtige Punkte, die Akupunktur-



Punkte genannt werden und die bei der Akupunktur genadelt werden. Daneben gibt es Energiezentren. Sie speichern die Energie. Das Hauptzentrum liegt im Bauchraum. Man nennt das Gebiet, in dem sich alles sammelt "Dan Tian", das Meer der Energie. Qigong lehrt uns, diese Mitte wahrzunehmen. Wenn jemand mittig ist, dann ist er ausgewogen.

Qigong arbeitet auch viel mit dem "inneren Lächeln", mit der Arbeit des Herzens. Um das Herz herum gibt es wiederum ein wichtiges Energiezentrum. Im menschlichen Körper haben wir drei Hauptenergiezentren: das Zentrum im Bauchraum, das mittlere um das Herz und das obere im Kopfraum, dort wo das so genannte "dritte Auge" sitzt. Am Ende der Qigong-Übungen führt man die Energie stets in den Bauchraum, um sie dort zu verdichten und bei Bedarf aus ihr zu schöpfen, vergleichbar einer Spardose, von der man die nächste Zeit leben kann.

Gibt es in der westlichen Schulmedizin ein Pendant zu Qigong?

Dr. Sebková-Thaller: Nicht im engeren Sinn, denn eigentlich passt Qigong nicht in das Konzept der westlichen Medizin. Während die östliche Medizin nach den Ursachen sucht, arbeitet man im Westen eher symptomatisch.

Aber seit 20, 30 Jahren gibt es auch in der westlichen Medizin neue Ansätze, sich bei Qigong Anleihen zu nehmen. Ein Beispiel dafür ist die Visualisierungsmethode nach Simonton, die vor allem in der Krebstherapie angewandt wird. Einige Züge von Qigong finden sich auch in der Muskelentspannungsmethode nach Jakobsen und im Autogenen Training.



© Bayerischer Rundfunk