

Was bedeutet Qigong?

Wer sich dem Begriff Qigong annähern möchte, findet einen guten Einstieg durch die Betrachtung der beiden chinesischen Kalligraphien „Qi“ und „Gong“.

„Qi“ ist die Transkription eines chinesischen Schriftzeichens, das eine große Zahl von Bedeutungen in sich vereint. Übersetzt wird „Qi“ in der Regel mit den Begriffen Luft und Atem, doch seine Bedeutung geht weit darüber hinaus: „Qi“ ist ein zentraler Begriff in der chinesischen Philosophie und Medizin. Es bezeichnet in diesen Zusammenhängen eine sehr feine, nicht sichtbare und doch existenzielle „Substanz“ und steht sowohl für die ganz persönliche Lebenskraft eines jeden Individuums als auch für die Lebensenergie des Universums – die Grundlage unserer Existenz.



Das traditionelle Zeichen für „Qi“, besteht aus zwei Elementen. Die vier nach oben strebenden Striche im unteren Teil symbolisieren ein lodernes, lebendiges Feuer. Darüber ist in Form eines angedeuteten Quadrates ein Topf mit Griff dargestellt. Die Idee hinter dem Zeichen ist einfach. Das Wasser im Topf wird durch die Wärme des Feuers allmählich erhitzt. Je heißer es wird, desto aktiver und bewegter ist es. Schließlich wird die starke Energie in Form von Luftbläschen sichtbar und ein feiner Wasserdampf steigt auf. Das Schriftzeichen ist eine Metapher für die kraftvolle, positive Umwandlung der eigenen inneren Energie, die durch ein regelmäßiges Üben von Qi Gong ausgelöst wird. Energie ist die Basis für jeden Schritt den wir tun und jeden Gedanken den wir fassen. Verfügen wir über viel Energie, so sind auch unsere Schritte und Gedanken kraftvoll.



Der Begriff „Gong“ birgt ebenfalls vielerlei Bedeutungen in sich. Er wird in China für alle Künste verwendet. Die bildende Kunst, die darstellende Kunst, das Kunsthandwerk, die Kunst des Handwerkers oder auch die des Landwirtes. Alle Aspekte gestaltender (Kunst-) Fertigkeit spiegeln sich in diesem Wort wieder und dokumentieren das Können ihres jeweiligen Schöpfers. Im Zusammenhang mit Qi Gong wird der Begriff als Abkürzung von „Gong Fu“ verwendet. Er steht hier für die Zeit, die Mühe und die Kraft, die zum Erlernen einer bestimmten Fähigkeit aufgewendet werden. Im weiteren Sinne verbergen sich in diesem Begriffspaar auch das Können und die Geschicklichkeit, die durch viel Anstrengung erworben wurden.

Das Schriftzeichen für „Gong“ setzt sich aus drei Elementen zusammen. Das linke Symbol, das an die römische Zahl I erinnert, steht für den Begriff „Arbeit“. Die rechte Seite des Ideogramms besteht aus einer nach links geöffneten Linie, die den Körper beziehungsweise das Rückgrat eines Menschen darstellt. Der geschwungene senkrechte Strich, der die Körperlinie kreuzt, ist das vereinfachte Zeichen für „Hand“. Kombiniert mit dem zuvor

International Neijin QiGong Institute



erklärten Symbolteil erhalten wir ein Zeichen für „von Hand geschaffener, kunstvoller Arbeit“. Hingabe, Liebe und Demut stehen in dieser Betrachtung im Mittelpunkt des handwerklichen Schaffens.

Auch das Qigong, so lässt sich aus den Kalligraphien ableiten, ist eine grundsätzlich für jeden erlernbare Kunst. Intelligenz oder besonderes Geschick sind nicht erforderlich. Lediglich eine positive Einstellung zu den Übungen, Fleiß, Zeit und ein fester Wille sind für Fortschritt und Erfolg ausschlaggebend. Qigong heißt, die eigene Lebenskraft und Lebensenergie durch regelmäßige Übungen erfolgreich zu trainieren.