



Qigong als Lebensphilosophie

人生哲学

Qigong ist weit mehr als eine Aneinanderreihung von Bewegungs- und Meditationsabläufen - es ist eine in ihrer Gesamtheit bewusste und gesunde Lebensweise. Ziel des Qigong ist die Erhaltung oder Erlangung der Gesundheit, Ausgeglichenheit und Stabilität von Körper, Geist und Seele - ein Zustand umfassender Qi-Harmonie.

Bei regelmäßigem Üben von Qigong durch Bewegungen und Meditationen stellt sich zumeist recht schnell ein Gefühl wachsender innerer Ruhe ein. Oftmals wird auch von einer geringeren Anfälligkeit gegenüber Erkältungen, grippalen Infekten und Allergien berichtet. Selbst Kopfschmerzen, die ihre Ursache nicht zuletzt in Überlastung, Anspannung und/oder Fehlhaltungen haben können, werden den Berichten vieler Praktizierender zufolge seltener oder zumindest schwächer in ihrer Auswirkung. So ist es denn auch nicht erstaunlich, dass die Stärkung der Gesundheit und der inneren Kraft als erste Stufe oder gleichermaßen als Fundament der Qigong-Philosophie gilt.

Ist das Wohlergehen auf körperlicher Ebene wiederhergestellt bzw. der Allgemeinzustand verbessert worden, so entspannen sich nach und nach auch Geist und Seele. Ehemals Angst oder Wut auslösende Momente verlieren an Intensität und werden insgesamt seltener. Vor dem Hintergrund einer stabilisierten Gesundheit oder auch eines entspannteren Umgangs mit Krankheitssymptomen stellen sich Ruhe und Gelassenheit ein. Es fällt den Praktizierenden oftmals leichter, Realitäten zu akzeptieren und konstruktiv mit ihnen umzugehen. Damit einhergehend wachsen die Freude und die Fähigkeit, sich intensiver und offener den gesellschaftlichen Kontakten innerhalb der Partnerschaft, in der Familie und im Freundeskreis zu widmen. Das Erreichen von Gelassenheit, Toleranz und Liebe bilden somit die tragenden Mauern der nächsten Stufe innerhalb der Philosophie des Qigong.

Das Dach und somit die höchste Stufe besteht im Erlernen innerer Leere. Nicht alle Menschen, die Qigong praktizieren, streben dieses Ziel spiritueller Arbeit an. Doch bereits durch häufigere Meditationsübungen wird der Alltag in einer Form unterbrochen, die dem Geist und der Seele Augenblicke der Ruhe und des Loslassens ermöglichen.

Möchte man wohltuende körperliche und seelische Ausgeglichenheit erreichen, so ist es empfehlenswert, bei allem was man tut darauf zu achten, welche Auswirkungen das jeweilige Verhalten auf die eigene Person und auf andere Menschen hat. Versucht man im Alltag schon, gelegentlich seine Körper- und Geisteshaltung zu korrigieren und den anderen Menschen mit Offenheit, Gelassenheit und Liebe zu begegnen, so kann dies viel zur Entspannung und

International Neijin QiGong Institute



Gesunderhaltung beitragen. Möchte man tiefer in die philosophischen Hintergründe des Qigong und der chinesischen Gesundheitslehre eintauchen, so stellen beispielsweise die Yin und Yang-Theorie sowie die fünf Wandlungsphasen oder die fünf Tugenden gute Einstiegsmöglichkeiten dar.