

Meridian Qigong

**Meridianverläufe nachempfinden,
um sie ins Fließen zu bringen**

Text: Markus Ruppert Foto: Olena Yakobchuk, shutterstock.com

Qigong ist eine Kunst, deren Wurzeln Jahrtausende zurückreichen. Es zählt zum großen Kulturerbe Chinas. Die Übungen wurden entwickelt, um den Körper zu stärken, die Gesundheit zu erhalten und spirituelle Erfahrungen zu sammeln. Als Präventionsmethode zur Stressreduktion anerkannt, verbreitete sich Qigong in den letzten Jahrzehnten im deutschsprachigen Raum und erfreut sich heute großer Beliebtheit.

Der Begriff Qigong setzt sich aus den zwei Schriftzeichen *Qi* und *Gong* zusammen. *Qi* beschreibt aus chinesischer Sicht die Kraft, welche das Lebendige vom Toten unterscheidet.

Zum Konzept des *Qi* finden wir umfangreiche Beschreibungen. *Qi* bedeutet auch Atem. Alle Körperfunktionen, materiellen sowie geistig-seelischen Aspekte sind Aspekte des *Qi*.

Das zweite Schriftzeichen *Gong* steht für Arbeit, Fertigkeit, Kunst oder auch für den Ertrag, den man für getane Arbeit erhält, die von Herzen kommt.

Arbeit mit der vitalen Kraft

Qigong kräftigt den Körper auf vielen Ebenen. Die Muskulatur wird stärker und die Beweglichkeit nimmt zu.

Schmerzen in Gelenken und Rücken lassen sich mithilfe der Übungen positiv beeinflussen. Seine entspannende Wirkung reguliert den Blutdruck und kräftigt das Kreislauf- und Nervensystem (positive Wirkung auf die Herzratenvariabilität HRV).

Auch die Gehirnfrequenzen lassen sich beeinflussen, was sich positiv auf viele psychische und neurologische Beschwerden auswirken kann.

Die Vertiefung der Atmung wirkt positiv bei Atemwegserkrankungen, wie z.B. Asthma. Auch bei schweren Erkrankungen, wie z.B. Krebs, stärkt Qigong das Allgemeinbefinden und kann lindernd auf die Nebenwirkungen konventioneller Therapien wirken.

Die wichtigste Voraussetzung

Sie lernen die Wirkzusammenhänge Ihres Körpers und Ihres Geistes kennen.

Die wichtigste Voraussetzung aber, um mit Qigong Erfolge zu erzielen, ist die Freude am Qigong.

Weder Alter, Erschöpfung, Krankheit noch Bewegungseinschränkung sind Hindernisse. Qigong kann Ihnen dabei helfen, Selbstvertrauen und Vertrauen in die Heilkräfte Ihres Körpers zu entwickeln. Es ist für alle Altersgruppen geeignet und entfaltet bei vielen Erkrankungen positive Effekte.

Historie

Der Begriff Qigong selbst ist noch relativ jung und entstand erst in der Volksrepublik China nach dem Untergang des großen Kaiserreichs in der chinesischen Kulturrevolution unter Mao Zedong (Große Proletarische Kulturrevolution, 1966–1976, in China auch *Zehn Jahre Chaos* genannt).

Die kommunistischen Kräfte wollten die traditionellen Verfahren verbieten lassen. Nur aufgrund vieler positiver Erfahrungen angesehener Politiker konnte manches traditionelle Wissen aus diesem Jahrtausende alten Schatz,

gerettet werden. Unter dem Begriff *Energiearbeit* (Qigong) wurden viele Methoden unterschiedlichster Richtungen zusammengefasst und in den letzten Jahrzehnten auch neu entwickelt.

Das *Meridian Qigong* wurde von Cong Lin, dem Sohn von Prof. Cong Yongchun (1931–2023), entworfen. So fand es seinen Weg nach Deutschland und Österreich und erfreut sich heute großer Beliebtheit.

Cong Lin war es wichtig, ein Übungssystem zu kreieren, das möglichst gleichmäßig den Energiefluss entwickelt. Als Arzt für Chinesische Medizin war es für ihn naheliegend, dafür die Meridianstruktur zu nutzen.

Allgemeines zum Meridian Qigong

Das Meridian Qigong beinhaltet zwei Teile. Die Übungen des ersten Teils dienen der Vermehrung (*große Harmonie des Qi*) und Verteilung (*Die drei Dantian durchdringen*) von Qi.

Im zweiten Teil werden in zwölf Übungen – je eine Übung für einen

der Hauptmeridiane – die Leitbahnen gefüllt, geweitet, energetisiert und ins Fließen gebracht.

Faszination Meridian Qigong

Mich hat vor allem stets die Präzision des Meridian Qigong begeistert.

Meridianverläufe können auch von Anfängern schnell sehr exakt nachempfunden werden.

Auch sie beschreiben die Wirkung, welche vom jeweiligen Funktionskreis ausgeht, als wertvolle Übungserfahrung, selbst wenn sie keine Vorkenntnisse im Qigong oder der Chinesischen Medizin besitzen. ■

Weitere Infos unter:
www.naturheilpraxis-ruppert.de



Buch-Tipp

Qigong Grundlagen – ein Wegbegleiter durch die ersten Jahre der Qigong Praxis, (2015), mgo fachverlage GmbH & Co. KG
ISBN-10: 3945695090
ISBN-13: 978-3945695098



Meridian Qigong – Übungen zur Gesunderhaltung nach der Chinesischen Medizin, (2022), Eigenverlag
ISBN: 978-3-9825036-0-8