



Markus Ruppert

Qigong Lehrer- & Ausbilder
Heilpraktiker, Autor

www.lotus-qigong.de

Qigong

Entspannung, Körperarbeit, Selbsterfahrung

Qigong, eine uralte chinesische Übepaxis, gewinnt in der heutigen hektischen Welt immer mehr an Popularität.

Es ist eine sanfte und meditative Bewegungsform, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Im Mittelpunkt steht die Arbeit (chin. „gong“) mit dem „Qi“, der Lebensenergie, die nach der chinesischen Philosophie in allen Lebewesen fließt. Wir erfahren diese Energie als Wärme, Kribbeln, Bewegung und viele weitere Arten in den Übungen.

ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

Wer unter Stress und Anspannung leidet kann im Qigong wohltuende und genussvolle Bewegungsübungen zur Selbstregulation finden. Die langsamen, fließenden Bewegungen und die tiefe Konzentration auf den Atem helfen, Körper und Geist zu entspannen und innere Ruhe zu finden. Diese tiefe Entspannung ist die Voraussetzung für die darauf folgende innere Heilungsarbeit.

KÖRPERARBEIT UND GESUNDHEIT

Qigong fördert die Beweglichkeit und die Kraft des gesamten Körpers. Die Übungen stärken die Muskulatur, verbessern die Durchblutung und lösen Verspannungen. Die regelmäßige Übepaxis verbessert den Stand und verhindert so die Sturzgefahr, gerade im Alter eine wahrhaftig lebensverlängernde Fähigkeit.

SELBSTERFAHRUNG UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Qigong ist nicht nur eine körperliche Übung, sondern auch ein Weg der Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung. Durch die Konzentration auf den Atem und die Körperbewegungen lernen wir, unsere eigenen Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren. Man erkennt viele Parallelen zwischen der Qigong Praxis und körperpsychotherapeutischen Ansätzen. Besonders die Selbstbefähigung schätzen die Teilnehmer, die sich oftmals ihrem körperlichen, emotionalen und psychischen Befinden ausgeliefert fühlen.

QIGONG FÜR JEDEN

Menschen jeden Alters und jeder Fitness können Qigong praktizieren. Es gibt verschiedene Formen und Stile des Qigong, so dass jeder eine passende Übung für sich finden kann. Vor allem aber geht es darum, dass jede Übung auf die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten angepasst werden kann und sollte.

WIE FUNKTIONIERT QIGONG?

Die Übungen bestehen aus langsamen, fließenden Bewegungen, die mit der Atmung koordiniert werden. Die Bewegungen werden oft mit sanften Dehnungen und Drehungen kombiniert. Vor allem der Einsatz von Vorstellungskraft, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung führen den Geist in den Körper und darüber hinaus. So verschmilzt die Bewegung mit dem Atem und dem Geist, ein Gefühl von Einheit und Verbundenheit entsteht.

WAS BRAUCHE ICH ZUM QIGONG?

Um zu praktizieren braucht man nur bequeme Kleidung und etwas Platz zum Bewegen. Besonders schöne Orte in der Natur haben einen zusätzlichen nährenden Effekt. Es gibt zahlreiche Qigong-Kurse und -Übungen, die online oder in Präsenz angeboten werden. Da Bewegung, Atmung und die Art und Weise wie wir uns wahrnehmen intim sind, ist die Resonanz zu einem Qigong Lehrer besonders wichtig. Eine Begleitung durch einen erfahrenen Qigong Lehrer über längeren Zeitraum ist unabdingbar, um in bestimmte Erfahrungen hineinzufinden und sie auch einordnen zu können.

QIGONG UND FORSCHUNG

Qigong unterlag in den letzten Jahrzehnten in China und auch im Westen dem Prüfstand der medizinischen und wissenschaftlichen Forschung. Auch wenn oftmals die Wirkung nicht erklärt werden konnte, so konnte sie beobachtet und nachgewiesen werden.

Die Ergebnisse gehen weit über die heute von den Krankenkassen in Deutschland geförderte Spannungsförderung hinaus u.a.:

- *Stärkung des Immunsystems*
- *Atembeschwerden*
- *rheumatische Beschwerden, Muskel- und Gelenkerkrankungen, Bewegungseinschränkungen*
- *Verbesserung der Schlafqualität*
- *Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit*
- *depressive Verstimmungen, Förderung des Selbstbewusstseins und der Lebensfreude*

►► Hinweis

BÜCHER VON MARKUS RUPPERT
Qigong Grundlagen, Meridian Qigong