

## QI GONG

„Der Mensch ist von Qi umgeben und das Qi ist im Menschen.  
Himmel und Erde sind erfüllt von Qi und von allen Lebewesen  
der Welt gibt es keines, das ohne Qi leben könnte.  
Wer das Qi meistert, nährt den Körper von innen.“

**Ge Hong, Baopuzi, der Meister, der am Einfachen festhält**

QI GONG ist eine jahrhunderte alte Methode der Stärkung, Gesunderhaltung und Lenkung des QI. Die Übersetzung von „QI“ mit „Energie“ ist eigentlich nicht zulässig, obwohl es heute üblich ist, die Begriffe „Lebensenergie“ oder „vitale Energie“ zu benutzen. Die Bedeutung des Begriffs geht viel weiter und ist von der traditionellen chinesischen Weltanschauung und Philosophie nicht zu trennen. QI lässt sich demnach umschreiben mit Atem, Gas, Dampf, Hauch, Kraft, Lebensenergie. GONG heisst soviel wie „methodische Arbeit“. QI GONG bedeutet demnach „Arbeit mit dem QI, der Lebensenergie.“

QI bewegt sich im menschlichen Körper auf bestimmten Bahnen – in den „Meridianen“, auf die sich auch das Akupunktursystem bezieht, und in zusätzlichen „Kanälen“, die in der QI GONG - Praxis verwendet werden. Diese Bahnen mit ihren Meridian-Punkten sind vom Verlauf her, nicht bei jedem Individuum völlig identisch und können im Detail variieren.

DAN TIAN werden die QI – Zentren genannt, in der Regel das untere, das mittlere und das obere DAN TIAN. Damit sind Körperstellen gemeint, die eine Art Sammelbecken für die QI Energie sind. Als Übende konzentrieren wir uns vorwiegend aber nicht hauptsächlich auf das untere DAN TIAN. Dieses wird im Zentrum des Bereichs zwischen Bauchnabel und Steissbein lokalisiert.

Um die Funktion des QI zu beschreiben, kann man Analogien herstellen und Modelle ausdenken. Vom chinesischen Denken her ist es jedoch nicht wichtig, ja nicht einmal sinnvoll, QI zu konzeptionalisieren und zu fixieren. Wichtig ist, dass es in verschiedener Weise erfahrbar ist und vor allem, dass es wirkt.

In China erfreuen sich QI GONG-Praktiken grosser Beliebtheit, nachdem sie und ihre Exponenten während der Kulturrevolution verfolgt und unterdrückt wurden. Millionen von Chinesen praktizieren heute tagtäglich ihre QI GONG-Übungen oder widmen sich einer daraus hervorgegangenen Kampf-Form. Verschiedene Schulen und Meister haben dutzende verschiedener Qi GONG-Formen entwickelt, die jedoch alle auf dem selben jahrhundertealten Wissen basieren.

In den Kursen und Workshops widmen Sie sich verschiedenen Übungen, um QI wahrzunehmen, zu bewegen und zu sammeln. Die „offene“ Wahrnehmungsfähigkeit ist entscheidend beim Praktizieren aller QI GONG – Übungen und meint damit eine Wahrnehmungsweise, welche auf dem aufmerksamen „Geschehenlassenkönnen beruht, ohne sofort zu beurteilen und zu kategorisieren.