

DGUV Lernen und Gesundheit

Achtsames Bewegen

Infotext für die Schülerinnen und Schüler

Qigong

Qigong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit dem Qi. „Qi“ kann übersetzt werden mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit – „Gong“ bedeutet beständiges Üben.

Qigong ist ein „Kunstwort“ aus den 50er Jahren. Der damalige chinesische Staatspräsident Mao Tse-tung hat es geprägt, um aus all den bestehenden, sehr verschiedenen Übungstraditionen ein „massentaugliches“ System der Gesundheitsvorsorge zu schaffen. Viele Traditionen, besonders diejenigen, die auf die Entfaltung der Persönlichkeit Wert legten und die Individualität förderten, wurden von den kommunistischen Machthabern unterbunden und ihre Vertreter verfolgt.

Verblüffend ist, dass in der chinesischen Medizin – die eine empirische, sich auf Beobachtung stützende Medizin ist – seit Jahrhunderten mit Annahmen gearbeitet wird, die im Westen erst in jüngster Zeit durch eine entsprechende wissenschaftliche Untermauerung Akzeptanz gefunden haben.

Die Annahme, dass mit einer Einflussnahme auf die Gedanken und Gefühle, der Körper positiv beeinflusst werden kann (z. B. durch Senkung der Cortisol-Werte, Senkung des Blutdruckes o. ä.), ist traditionell Grundlage des chinesischen Modells der Selbstkultivierung.

Sich selbst in einen ruhigen, gelassenen Geisteszustand zu bringen, das ist eines der Ziele von Qigong. Die Bewegungen, die ausgeführt werden, sollen bestimmte Organe und Körperbereiche stimulieren. Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung wirken dabei zusammen.

Der Frage, inwieweit Übungen aus einem umfassenden Übungssystem herausgelöst und von der Fülle auch philosophischer Grundüberzeugungen der jeweiligen Linie getrennt werden können, kann man pragmatisch begegnen.



Foto: Jörg Ladwig

Wir können uns die Übungen anverwandeln, wenn nur die Essenz des Qigong gewahrt bleibt: die enge Verquickung zwischen Körperwahrnehmung, Vorstellungskraft und Bewegung.

Für den Unterricht wurden nur ganz wenige Übungen ausgewählt, die auch ohne Vorkenntnisse gelernt werden können. Wer Qigong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Die Übungen fördern die Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit.

Durch Qigong kann man zum Beispiel die Fähigkeit kultivieren, mit Stress-Situationen konstruktiv umzugehen sowie seine Gefühle und Emotionen zu regulieren. Auf der körperlichen Ebene wirken sich die Übungen harmonisierend auf das vegetative Nervensystem aus, senken den Blutdruck, stärken die Immunabwehr. Die Regulierung der Körperspannung bewirkt ausgeglichene Stimmung und die meditative Beruhigung des Geistes wirkt auf die körperliche Befindlichkeit. Qigong impliziert die zirkulär-kausale Beeinflussung von Soma und Psyche. Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung bilden gemeinsam einen Wirkungszusammenhang.