

## WOCHE **1** Wissens-Input

### Informationen zum Achtsamen Bewegen (Qigong)

In Verlauf der „Achtsamen 8 Wochen“ haben Sie auch die Gelegenheit, einige Qigong-Übungen zu lernen. Vor zwanzig Jahren habe ich bei zwei ganz unterschiedlichen chinesischen Ärzten und Qigong-Lehrern eine umfassende Ausbildung gemacht, und seither ist das morgendliche Qigong aus meinem Tag nicht mehr wegzudenken. Dazu braucht es keine Disziplin, mir fehlt etwas, wenn ich den Tag nicht so beginne.

Ich würde mich freuen, wenn es mir gelingt, dass Sie einen kleinen „Geschmack“ vom Potential dieses Übungsweges bekommen: Atem, Bewegung und Vorstellungskraft wirken beim Qigong zusammen. Bei jeder Bewegung verbinden wir uns mit inneren Bildern, dem bewussten Spüren der Bewegung und dem Fluss des Atems. Mit der Zeit gelingt es, immer mehr Spannung loszulassen und sich der Bewegung anzuvertrauen. In den Videos gebe ich Ihnen einen Einblick in die Bewegungsabfolge. Die Abläufe sind einfach, so dass Sie bald ohne Anleitung üben können oder Sie hören nur die podcasts mit den Übungsanweisungen.

#### *Zum Terminus Qigong:*

Qigong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi. »Qi« – kann übersetzt werden mit »Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit«, »Gong« bedeutet beständiges Üben. Qigong ist ein „Kunstwort“ aus den 50er Jahren. Was viele nicht wissen: Der Gewaltherrscher Mao hat es geprägt, um aus all den bestehenden sehr verschiedenen Übungstraditionen ein „massentaugliches“ System der Gesundheitsfürsorge 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. Hierzu gehören vor allem die Übungen aus der Tradition des Taoismus, bei der die persönliche Bewusstseinsbildung und die Selbstkultivierungen im Vordergrund stehen.

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 (vgl. im relativ jungen Fachgebiet der Psychoneuroimmunologie und des Embodiment) Akzeptanz in der Medizin gefunden haben.

Die Annahme, dass mit einer Einflussnahme auf die Gedanken und Gefühle der Körper positiv beeinflusst werden kann (z.B. 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, haben das Ziel, bestimmte Organe und Körperbereiche zu stimulieren. Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung wirken zusammen.

Der Frage, inwieweit Übungen aus einem gesamten Übungssystem herausgelöst und von der Fülle auch philosophischer Grundüberzeugungen der jeweiligen Linie getrennt werden können, kann man pragmatisch begegnen: Wir können uns die Übungen anverwandeln, wenn nur die Essenz des Qigong bewahrt wird, die enge Verquickung zwischen Körperwahrnehmung, Vorstellungskraft und Bewegung.

Für das Seminar „Achtsame 8 Wochen“ 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.

Man erzeugt damit bei sich selbst zum Beispiel die Fähigkeit, mit Stress-Situationen konstruktiv umzugehen und 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.

Und wenn Sie diese Übungsformen des Achtsamen Bewegens schätzen lernen, dann könnten Sie auch mal einen Qigong-Kurs belegen. Achten Sie darauf, dass die Lehrenden die Komplexität des Qigong vermitteln.