



Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach fließender Energie

Zhineng Qigong - die wohl effektivste Qi Gong-Form

Der Mutlanger Freundeskreis für Naturheilkunde lud Anfang Oktober zum “Stammtisch mit Thema“ ein. Rita Frey, die Referentin des Abends, ist Heilpraktikerin und führt in Mutlangen eine Praxis für Chinesische Medizin. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Qi Gong, einem festen Bestandteil der traditionellen chinesischen Behandlungsweise.

Zunächst einmal galt es die Begriffe Qi und Gong zu erklären. Qi bedeutet Lebensenergie; sie zirkuliert in bestimmten Bahnen durch den menschlichen Körper. Jede Kultur kennt dieses geistige, nicht greifbare Wesen. In der westlichen Kultur könnte man Qi am ehesten mit Odem vergleichen. Gong bedeutet nichts anderes als Arbeit, Disziplin. Somit ist Qi Gong die Arbeit mit unserer Lebensenergie umzugehen.

Woher kommt das Qi?

Jeder von uns bekommt bei der Geburt eine individuelle Menge an Lebensenergie, das Nieren-Qi, mit auf die Welt. Ist es aufgebraucht, geht auch das Leben zu Ende. Doch über gesunde Ernährung, die Atmung, Massagen, Kräuter, Akupunktur und Bewegung haben wir die Möglichkeit unser Qi lange zu erhalten, verloren gegangenes in begrenztem Umfang aufzufüllen. Und genau da setzt die spezielle Bewegungsform des Zhineng Qigong an.

Zhineng Qigong

Qi Gong hat in China eine lange Tradition und so entwickelten sich über 4000 verschiedene Formen. Nach intensiver Prüfung wurden vom chinesischen Staat lediglich elf Formen als gesundheitsfördernd anerkannt. Als besonders effektiv gilt Zhineng Qigong.

Der Begründer, der chinesische Humanmediziner Dr. Pang Ming, durchforschte die verschiedenen Formen und kristallisierte dabei das Wesentliche heraus. Dadurch kam er zu einem einfachen, für Jeden leicht zu erlernenden Bewegungsablauf, dem Zhineng Qigong. Zhineng bedeutet übrigens Weisheit! Vor jeder Zhineng Qigong-Übung bauen wir ein Qi-Feld auf und verbinden uns so mit dem reinsten Qi aus dem Universum. Laut Dr. Pang Ming ist die kraftvolle Verbindung mit dem Qi-Feld genau so wichtig wie die korrekte Ausführung der einzelnen Bewegungen!

1988 gründete der Arzt das Huaxia Zhineng Zentrum in der Nähe von Peking, das erste medikamentenfreie Krankenhaus der Welt. Zur Diagnose und zu Kontrollen nach der Behandlung wurden zwar moderne medizinische Apparate eingesetzt, die Therapie bestand aber nur aus dieser besonderen Qi Gong-Form. Mehr als 200 000 Menschen mit 180 verschiedenen, zum Teil schwersten Erkrankungen, wurden dort erfolgreich behandelt – die Erfolgsquote lag bei 95%!

Diese Erfolge sind nur möglich durch die Weitergabe von Energie, durch die Macht des Geistes. Das uns umgebende elektromagnetische Umfeld, die so genannte Aura, steht äußerlich in permanentem Austausch mit dem universellen Umgebungs-Qi. Mit der Aufmerksamkeit und



dem Bewusstsein, das wir unserem Körper durch Zhineng Qigong angedeihen lassen, können wir die uns ständig zur Verfügung stehende Energie exakt dorthin lenken, wo sie gebraucht wird. So entsteht diese große, heilende Kraft, die von allen Praktizierenden ausgeht, alle Praktizierenden verbindet und stärkt. Inzwischen praktizieren viele Millionen Menschen auf der ganzen Welt Zhineng Qigong. In Holland gehört es bereits zum Kindergartenalltag.

Warum ist Zhineng so gesund

Wir sind täglich einer Vielzahl von negativen Einflüssen, z.B. Stress, ausgesetzt. Der innere Energiefluss kommt ins Stocken. Es entstehen Ungleichgewichte; zu wenig Qi auf der einen Seite - zu viel Qi auf der anderen. Burnout, Migräne, Depressionen, hoher Blutdruck, Rückenschmerzen, Arthrose, Darmprobleme, Entzündungen und vieles mehr sind die Folgeerscheinungen. Qi Gong hilft die vorhandene Lebensenergie, das Qi, in Bewegung zu bringen und es gleichmäßig im Körper zu verteilen. Alle Gelenke, alle Organe, das Gehirn werden mit Qi versorgt. Die Folgen sind deutlich erkennbar und vor allem für den Einzelnen spürbar. Wer konsequent täglich praktiziert, erfährt die ersten Veränderungen meistens schon nach wenigen Wochen. Der Praktizierende wird vitaler, beweglicher, ausgeglichener, mit mehr Lebenskraft ausgestattet. Qi lässt sich nicht messen, aber fühlen, verleiht einen aufrechten Gang und wird in den Augen an einer lebensfrohen Ausstrahlung sichtbar.

Die langsamen Bewegungen sind einfach gehalten und leicht zu erlernen. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren, erfordern nicht viel Zeitaufwand, sollten aber regelmäßig gemacht werden, um die Selbstheilungskräfte im Fluss zu halten.

Und wie gut Zhineng Qigong tut, durften die Zuhörer nun selbst erfahren. Zur mitgebrachten CD zeigte Rita Frey die fließenden Bewegungen und die Teilnehmer machten die zunächst ungewohnten Übungen nach. Die Aufmerksamkeit wird auf die Atmung gelenkt, die auf den Bewegungsablauf abgestimmt ist. Der Kopf bleibt frei von störenden, belastenden Gedanken - Entspannung tritt ein. Da keinerlei Leistungsmaßstäbe angelegt werden, tut das Praktizieren einfach nur gut.