

# QIGONG am USI

Qigong bedeutet Energieübungen und arbeitet mit denselben Vorstellungen von Energie und Leitbahnen, wie die inzwischen im Westen stark beachtete Akupunktur, deren Effizienz vielfach naturwissenschaftlich nachgewiesen ist. Traditionelles Qigong basiert auf Übungen, die man in bedeutenden frühen daoistischen und buddhistischen Schriften Chinas finden kann.

Wichtige Übungsbestandteile des Qigong sind: Regulierung der Körperhaltung und Bewegung, geistige Regulierung, Regulierung der Atmung, Regulierung von Bewusstsein und Vorstellung, Selbstmassage und Lockerung der Glieder. Es handelt sich also um eine enge Verbindung von körperlichen, energetischen und geistigen Übungen.

Im Westen hat Qigong seine Wirksamkeit in der Krankheitsprophylaxe und -therapie, im Leistungssport und in der Rehabilitation unter Beweis gestellt. Allerdings beschreibt dies nur einen Bruchteil seiner Möglichkeiten. In Verbindung mit den Kampfkünsten und meditativen Praktiken zeigt es sein wahres Potential.

Der Atomphysiker H. S. Qian meint zu Qigong: „Es geht bei Qigong nicht um Aberglauben, nicht um Zauberei. Es geht um Naturgesetze, die wir noch nicht analysieren können. Es geht um Naturkräfte, deren Wirkung wir wahrnehmen, deren Wesen wir jedoch nicht kennen“.



In den USI-Kursen werde ich Möglichkeiten vorstellen, wie mit Qigong die eigene Leistungsfähigkeit gesteigert werden kann, ohne den Organismus zu überlasten. Nicht durch ein unnatürliches Erhöhen von Druck und Stress soll eine Verbesserung entstehen, sondern durch das kluge Anwenden von Naturgesetzen. Als Ergebnis streben wir Wachheit in allen Lebenslagen an. Man sieht klarer, denkt schärfer, entscheidet schneller und führt ein Leben im Zusammenwirken mit natürlicher Energie.

# QIGONG-ANFÄNGERKURS (A)

Der Anfängerkurs bietet eine Einführung in das Qigong mit einer Auswahl an Grundübungen und deren theoretischem Hintergrund. Insbesondere wird auf die drei energetischen Grundfunktionen „Aufnehmen“, „Harmonisieren“ und „Ausscheiden“ eingegangen. Intensives Arbeiten mit der Atmung ergänzt diese Maßnahmen und schafft ausgezeichnete Möglichkeiten, direkt auf das Energiesystem des Organismus Einfluss zu nehmen.

Ein wichtiges Ziel ist es, Anregungen zu vermitteln, wie das Erlernte im Alltag umgesetzt werden kann. Wer würde nicht von mehr Konzentration, besserer Leistungsfähigkeit, einer beweglichen Wirbelsäule und freier Atmung profitieren? Das Lebensgefühl ändert sich. Statt mit Stress den Alltag zu bewältigen, bringt die Arbeit mit Energie Leichtigkeit und Freude ins Leben.



# QIGONG-FORTGESCHRITTENENKURS (F)

Im Fortgeschrittenenkurs wird auf höherem Niveau trainiert. Abwechselnde Programme sollen Erlerntes festigen und weitere Möglichkeiten eröffnen. Durch die mit dem praktischen Üben wachsende Sicherheit werden Freude und Selbstvertrauen auf natürliche Weise gesteigert. Das Erlernte kann immer besser in den Alltag integriert werden. Für ein besseres theoretisches Verständnis werden im Unterricht traditionelles daoistisches Denken und chinesische Philosophie vorgestellt.

Unterstützende Literatur:

Oswald Elleberger: Qigong. Grundübungen und Grundlagen. Kösel-Verlag.

Oswald Elleberger: Qigong für Therapeuten. Energiepotenziale und Selbstschutzstrategien. 2. Auflage. VSM Verlag.

**Mag. Astrid Rosmann**