Qigong

– eine sanfte Art, sich gesund zu erhalten

In der Hektik des Alltagslebens Gelassenheit und Ausgeglichenheit entfalten.

Weiche, sanfte Bewegungen, schwerelos, scheinbar mühelos – die Menschen, die sich da im Park um eine Lehrerin scharen und mit einem entspannten Lächeln auf dem Gesicht Qigong üben, vermitteln eine Atmosphäre von Entschleunigung. Was verbirgt sich eigentlich hinter dem Wort »Qigong«? Was bedeutet es und was hat es mit dieser fernöstlichen Kunst auf sich? Qigong ist ein 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). Es ist wenig bekannt, dass Qigong eine Art Kunstwort ist, das unter Mao in den 50er-Jahren dafür verwendet wurde, ein »massentaugliches« Übungssystem zu etablieren, das die präventive Wirkung der Gesunderhaltung nutzte, aber all jene Aspekte der alten Traditionen ausmerzte, die dem kommunistischen Ideal zuwiderliefen. Besonders das taoistische Qigong, das auf die persönliche Beziehung zwischen Meister und Schüler setzt und den individuellen Erfahrungsweg als Voraussetzung sieht, wurde vom maoistischen System unterdrückt. In der Kulturrevolution wurden die Qigong-Meister nicht selten verfolgt, eingekerkert oder sogar getötet. Da die gesundheitsfördernde Wirkung der alten Übungspraktiken auch von den neuen Machthabern erkannt und geschätzt wurde und die Übungen auf den ersten Blick einfach sind, wurde Qigong zur Gesunderhaltung propagiert und in ein parallel dazu konzipiertes System der sogenannten Traditionellen Chinesischen Medizin eingegliedert. Heute existieren eine Vielfalt von Übungsstilen nebeneinander. Gemeinsam ist allen Übungen ein Wechselspiel zwischen Atem, Bewegung und Vorstellungskraft.

Qigong und die Gesundheit

Wer Qigong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Wer regelmäßig übt, 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. Nach chinesischer Lehre werden durch die Übungen »die Meridiane durchlässig«, in denen »das Qi fließt«. Blockierungen lösen sich. Und da die Meridiane mit den Organen ver-

bunden sind, kann man – nach der Lehre der Chinesische Medizin – durch gezielte Übungen mittels der Meridiane auch bestimmte Organsysteme erreichen. Die Regulierung der Körperspannung bewirkt eine ausgeglichene Stimmung und die meditative Beruhigung des Geistes wirkt auf die körperliche Befindlichkeit. Wenn wir uns zum Beispiel ein wunderbares Bergpanorama vorstellen, dann löst dieses Bild Freude aus, die mit der Übung verquickt wird. Immer wenn wir dann diese Übung machen, rufen wir auch das freudige Gefühl hervor. Wer regelmäßig Qigong übt, der verfügt über ein wunderbares Rüstzeug zur Gesunderhaltung.
Wenn das Gespür für den eigenen Körper wächst, dann wird man darauf aufmerksam, wo man sich im Alltag zu sehr belastet. Viele Menschen, die Qigong üben, berichten, dass sich das Verlangen zu rauchen, Alkohol zu trinken oder Süßes zu essen verringert. Man achtet eher darauf, was einem gut tut, und es fällt einem auf, was schadet.
Auch in der Burn-Out-Prophylaxe hat Qigong inzwischen eine zentrale Bedeutung gewonnen, ebenso wie in der Raucherentwöhnung.

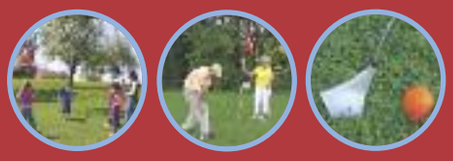
Das Verhältnis von Yin und Yang

Ein zentrales Prinzip im Qigong ist das Verhältnis von Yin und Yang.
Yin und Yang bezeichnen immer eine Eigenschaft in Beziehung zu einer anderen, es gibt kein striktes »entweder – oder«, sondern einen stetigen Prozess der Veränderung. Yin bezeichnet die im Schatten liegende Seite des Berges, Yang die von der Sonne beschienene Seite. Was morgens im Schatten liegt, wird abends von der untergehenden Sonne beschienen.
Wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind, herrscht Ordnung und Harmonie, dann ist der Mensch gesund. Gesundheit ist also keine statische Größe, sondern immer ein strömender Prozess, ein ständiges Pulsieren: Schlafen und Wachen, Arbeiten und Ruhen, Aktivität und Passivität, Essen und Fasten, in Gesellschaft sein und allein mit sich.
Wir haben es hier mit einem dynamischen Bild zu tun. Durch die ständige Entfaltung von Yin und Yang entsteht eine Dynamik des Werdens und Vergehens.
Bezogen auf unsere Lebenswelt könnten wir feststellen, dass das Prinzip des Yang deutlich überwiegt. Die Schnelligkeit unseres Lebens, die Reizüberflutung, der Lärm, die Erreichbarkeit rund um die Uhr weisen auf ein Übermaß an »Yang-Energie« hin, was das Yin erschöpft und letztlich den Körper schwächt. Der natürliche Ausgleich im vegetativen Nervensystem zwischen Sympathikus und Parasympathikus wird – so die westliche Terminologie – durch ständige Anspannung und Aktivierung des Sympathikus gestört. Ein Übermaß an Yang-Energie würde aus westlicher Sicht den krankmachenden Dauerstress bezeichnen. Aus der chinesischen Sichtweise sind in diesem Fall Yin und

Teilnehmer lernen Qigong in seiner Vielschichtigkeit kennen.

Fußballgolf

DA MUSS ICH HIN!
FUBBALLGOLF + SWINGOLF



- SwinGolf ist leicht erlernbar
- ohne Vorkenntnisse
- unkomplizierte Regeln
- kostenlose Spieleinweisung
- an Wochentagen ideal für Senioren
- Spieldauer bei 4 Personen 9 Bahnen 1,5 – 2,5 h
- Bahnlänge 80 – 230 Meter

FUBBALLGOLF

Fußballgolf ist ein Mix aus Geselligkeit und Sport. Ein Riesenspaß für Jung und Junggebliebene.

18 Bahnen 7 – 90 Meter
Spieldauer 4 P. 1,5 – 2 Std.

Für Familien-, Firmen- und Vereinsausflüge

SWINGOLF ALLGÄU-BODENSEE

88145 Opfenbach • Mywiler 161
Telefon 08385 9214374
Mobil 0160 98527331
info@swingolf-allgaeu.de
www.swingolf-allgaeu.de

Sieglinde Settgast ist ausgebildete Qigong-Lehrerin.

Die diesjährigen Qigong-Termine im Glacis-Stadtpark Neu-Ulm:

Dienstag	17.07.2012	18:30 Uhr
Donnerstag	19.07.2012	9:00 Uhr
Dienstag	24.07.2012	18:30 Uhr
Donnerstag	26.07.2012	9:00 Uhr
Dienstag	28.08.2012	18:30 Uhr
Donnerstag	30.08.2012	9:00 Uhr
Dienstag	04.09.2012	18:30 Uhr
Donnerstag	06.09.2012	9:00 Uhr

Erkennungszeichen des Standortes ist eine große weiße Fahne. Wichtig ist, dass selbst bei Regen Qigong unter dem Zeltdach der Veranstaltungsbühne stattfinden kann. Nachfragen unter Qi Gong Studio Sieglinde Settgast Tel. 0731/85485 oder Email: sieglinde.settgast@arcor.de

Yang aus dem Lot geraten, es entsteht Unordnung und Disharmonie. Dann existiert kein freier Fluss mehr, sondern es gibt Blockaden und Störungen. Der Körper versucht zunächst aus eigener Kraft dieses Ungleichgewicht auszugleichen, aber irgendwann sind die Selbstheilungskräfte erschöpft und Krankheit manifestiert sich. Um das Yin zu stärken, bedarf es der Ruhe, der Selbstwahrnehmung, der Kontemplation, der Versenkung, des Rückzugs aus der geschäftigen Welt. Qigong-Übungen können in diesem Sinne genutzt werden. Um Qigong in seiner ganzen Komplexität kennenzulernen, bedarf es persönlicher Unterweisung. Nur so können Übungsfehler vermieden werden. Nur ein Lehrer, der selbst viele Jahre geübt hat, kann die Aufmerksamkeit des Schülers auf bestimmte Aspekte lenken. Die Deutsche Qigong-Gesellschaft bildet hierfür qualifizierte Lehrerinnen und Lehrer in einer Vielzahl von Stilen und Richtungen aus.

Qigong macht auch Kindern Spaß

Wer Kinder hat, der weiß, wie die Leistungsanforderungen in der Schule sich erhöht haben. Schülerinnen und Schüler können von Qigong-Übungen profitieren, denn unter kundiger Anleitung entdecken sie mit Forschergeist, wie ihr Atem sich beruhigt, wenn sie darauf achten. Sie lernen mit den einfachen Übungen ihre Muskelspannung zu regulieren, was wiederum Auswirkung auf ihre Gestimmtheit hat. Das Konzept »AISCHU®« (Achtsamkeit in der Schule) wird derzeit von der Universität München in seiner Wirkung auf die Stressresilienz und Aufmerksamkeitssteuerung von Kindern einer 5. Klasse untersucht. Achtsamkeitsphasen mit Qigong werden in den laufenden Unterricht integriert.
Dank der Neuroplastizität des Gehirns bewirkt die kontinuierliche Übung eine positive Veränderung. Die Schülerinnen und Schüler eröffnen sich so die Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen und zum Beispiel vor Klassenarbeiten ihren Ängsten den Boden zu entziehen, indem sie eigenständig einen Zustand entspannter Wachheit herstellen.

Qigong im Park

Seit der Olympiade in China 2008 bietet die Deutsche Qigong-Gesellschaft bundesweit die Aktion »Qigong im Park« an. Erfahrene Lehrerinnen und Lehrer bieten kostenlos in Parks in ganz Deutschland Übungsstunden an.
So auch die von der DQGG ausgebildete Lehrerin Sieglinde Settgast: Mit ihrer Aktion fand erstmals im Sommer 2009 im Neu-Ulmer Glacis-Stadtpark Qigong kostenfrei für alle Qigong-Interessierten statt. Vergangenen Sommer nahmen über 400 Teilnehmer an Settgasts 8 Veranstaltungen teil, an einer Übungseinheit waren es bis zu 100 Teilnehmer.
»Hier schien mir die Naturverbundenheit für Qigong im Kreis um wunderschön bunt angelegte Blumenbeete bei Vogelgezwitscher und einem Wassergraben ideal zu sein. Ich hatte nicht damit gerechnet, dass Qigong so großen Anklang und Interesse finden würde«, so Settgast. Frau Settgast hat inzwischen ein Qigong Studio eröffnet, gibt auch Kurse in Seniorenheimen, in Firmen zum Stressabbau und bietet Qigong für Kinder an.

Unter freiem Himmel im Glacis-Stadtpark in Neu-Ulm

Auch in diesem Jahr findet im Glacis-Park in Neu-Ulm unter dem Motto »Gemeinsam Qigong unter freiem Himmel« wieder Qigong für alle statt. Dabei ist es etwas Besonderes, bei den farbenprächtigen Blumenbeeten nahe dem Wasser in den Glacisanlagen Qigong zu üben.
»Ich hatte nicht damit gerechnet, dass Qigong so großen Anklang und Interesse finden würde. Ursprünglich hatte ich vier Termine eingeplant. Aber die Teilnehmer wollten mehr und fragten immer wieder, wie geht es weiter. So kam es, dass ich meine Aktion im Neu-Ulmer Glacis-Stadtpark im Sommer auf 8 Termine verlängere«, erklärt Sieglinde Settgast. Der Qigong-Lehrerin ist es wichtig, bei ihren Kursteilnehmern aller Altersklassen Freude und Wohlbefinden bei Qigong zu wecken und damit den Weg zu Harmonie und innerem Gleichgewicht zu öffnen.
Auch die positive Rückmeldungen der Teilnehmer zu den unterschiedlichsten Krankheitsbildern, ob Rückenbeschwerden, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, Tinnitus, Trigemus-Nerv, Schlaganfall, Arthrose etc., geben ihr immer wieder neuen Auftrieb und zeigen, dass die Wirkungsweise von Qigong nicht unterschätzt werden darf. Und besondere Freude bereitet ihr, wenn sie – wo zuerst Anspannung vorhanden war –, am Ende des Unterrichts wieder ein Lächeln entdecken kann.

Text: Vera Kaltwasser /
Fotos: Wolfgang Settgast