

## Qi Gong

Viele Volkshochschulen und auch Fitnessstudios bieten mittlerweile Kurse an, die sich mit Gesundheit und Gesunderhaltung im weitesten Sinne beschäftigen.

Dazu gehört auch das Qi Gong (gesprochen „Tschì kung“). Es kommt auch China und hat dort eine über 5000 jährige Tradition. Übersetzt heißt es „Energieübung“. Es handelt sich um energetische Atem- und Körperübungen zur Kräftigung des Organismus und zur Heilung von Krankheiten.

Qi Gong ist in China fester Bestandteil des Alltagslebens. In Betrieben wird Qi Gong ebenso durchgeführt wie in öffentlichen Parks. Da die Bewegungen äußerst langsam und ohne jede Anstrengung ausgeführt werden, eignen sie sich auch gut für Senioren. Wer China bereist wird sicher Qi Gong- Üben in den Parks oder einfach am Straßenrand begegnen und erstaunt feststellen, dass viele davon schon sehr alt sind.

Qi bedeutet im chinesischen Luft oder Atem. Es kann aber auch das ganze Weltall bezeichnen oder die kosmische Kraft, die im Körper zirkuliert. Das Ein- und Ausatmen bei den Übungen hält das Qi im Fluß.

Es gibt drei verschiedene Arten Qi: das vererbte Qi ist der Teil der Lebensenergie, die wir bei der Geburt vererbt bekommen, das Erworbene Qi ist die Energie, die wir aus Nahrung, Flüssigkeit und Luft aufnehmen. Es läßt sich demzufolge durch gesunde Lebensweise vermehren. Das Ahnen-Qi wird hauptsächlich durch die Konstitution der Familie bestimmt und erklärt, warum gewisse Erkrankungen vererbbar



Foto: Blende 8

sind.  
Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Krankheiten entstehen, wenn der Energiefluß gestört ist. Folglich lassen sich durch das Lösen solcher Blockaden Krankheiten heilen. Ähnlich wie bei der Akupunktur stimulieren die Übungen den Energiefluß in den Meridianen (das sind Energiebahnen in unserem Körper). In China steht die Gesunderhaltung im Vordergrund, bei uns dienen die Übungen eher zum Stressabbau und Entspannen. Die Aufmerksamkeit wird auf bestimmte Punkte im Körper gelenkt. Es ist also gleichzeitig eine Art Meditation.

Die traditionellen Übungen ahmen die Bewegungen von Tieren nach und heißen z.B. „der Flug der Wildgans“. Die Bewegungen der Tiere werden tänzerisch nachgeahmt. Man sollte täglich morgens und abends 20 Minuten üben. Qi Gong kann man in Kursen lernen, man muß aber sehr viel üben und dies wirklich zum Teil des Alltags machen.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**