

Monnica Hackl

Das Geheimnis der
Heilung mit innerem

Qi Gong

nymphenburger



Nebenwirkung rechnen.

Es ist wichtig, diese Regeln zu kennen und einzuhalten, um den größtmöglichen Gewinn aus Qi Gong zu ziehen. Da das Qi im Körper bewegt wird, darf nicht nach größeren Mahlzeiten oder Alkohol geübt werden. Eine Blockade in der Körpermitte, z. B. ein schwer arbeitender Verdauungstrakt, behindert diese Bewegung. Da durch die Übungen der Stoffwechsel angeregt wird, wird auch die Wirkung von Alkohol verstärkt, und man fühlt sich schon nach einem kleinen Schluck wie benommen. Alkohol ist zwar erlaubt, aber nicht unmittelbar vor oder nach den Übungen. Frauen sollten während ihrer Periode und zu Beginn und Ende einer Schwangerschaft auf das

Üben verzichten, weil die Blutung angeregt wird und sich das Qi im Unterleib staut.

Nach dem Qi Gong darf nicht geduscht werden, vor allem nicht kalt. Ebenso wie kalte Getränke bringt das nämlich den Qi-Fluss abrupt zum Stehen, was sich für den Betreffenden mehr als unangenehm auswirkt.

Anders als im westlichen Sport darf man nicht versuchen, eventuell auftretende Schmerzen mit Gewalt zu überwinden, indem in den Schmerz hinein bewegt wird. Sobald Gelenk- oder Muskelschmerzen auftauchen, zeigt der Körper eine Grenze, die beim Üben respektiert werden sollte.

Andere Regeln betreffen die äußere

Umgebung, in der Qi Gong geübt wird. Hier spielen die klimatischen Verhältnisse eine Rolle, denn extreme Witterung soll vermieden werden. Bei Kälte oder Hitze werden die Übungen auf angenehme Tageszeiten oder in temperierte Räume verlegt, ebenso bei Wind und Regen. Besonders die Eigenschaft von stärkerem Wind wird gefürchtet, da er die Energie, die im und um den Körper herum schwebt, wegweht.

Das sind im Großen und Ganzen die Don'ts des Qi Gong. Werden Sie nicht beachtet, spürt man die Wirkung ziemlich schnell am eigenen Leib: Man fühlt sich rundherum unbehaglich oder schwach.

Qi Gong heilt wirklich

Mittlerweile bestehen im Westen kaum noch Vorurteile der chinesischen Bewegungstherapie gegenüber. In vielen Berichten von fachkundigen Medizinern wurden beeindruckende Wirkungen der Qi-Gong-Übungen festgestellt. Die meisten Menschen berichten von einer schnellen Verbesserung bei Beschwerden des Bewegungsapparates: Die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert und die Rücken- und Muskelschmerzen verschwinden. Der Wärmehaushalt und die Durchblutung werden ausgeglichen, und eine angenehme Wärme durchströmt den ganzen Körper. Nebenbei erleben die Übenden nach dem Qi Gong eine

innerliche Ruhe, die als sehr angenehm empfunden wird. Denn während der Konzentration auf die Bewegungen und die Übungsfolge entspannt das Gehirn und sendet die entsprechenden Signale an das Nervensystem. Dieser Effekt tritt auch ein, wenn »nur« der Atem reguliert wird oder die Aufmerksamkeit »nur« auf innerliche Abläufe gerichtet wird, wie z. B. bei der Meridianmeditation. Anders als beispielsweise im Yoga sind die Bewegungen nicht statisch, sondern fließend. Auch der Atem wird nicht »kommandiert«, er wird nur beobachtet, damit er sich ganz von selbst in den der Person eigenen Rhythmus hineinregulieren kann. Ein weiterer Grund, Qi Gong zu empfehlen, ist eher