



INFORMATIONSBLETT FOLGE 206

QIGONG

Ursprung und Bedeutung von Qigong

Qigong ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem zur Förderung, Erhaltung und Wiedererlangung unserer Gesundheit durch intensive Übung und Auseinandersetzung mit unserer Lebensenergie Qi. Die Übungen des Qigong zielen darauf ab, die innere und auch die äußere Balance zu finden und miteinander zu harmonisieren. Es existiert eine Vielzahl von Übungsformen, die in Ruhe, im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung ausgeführt werden können. Zentrales Element im Qigong ist dabei das Stehen, sowie einfache aktivierende, regulierende und harmonisierende Übungen. Gemeinsam für die meisten dieser Übungen sind deren Grundprinzipien in der Ausführung. Nur wenn man völlig entspannt ist (geistig und körperlich) sind auch die Muskeln entspannt und die Qi-Kanäle frei und durchlässig. Das heißt, nur wenn man in der Lage ist tief in den Körper zu entspannen, ist auch der Geist fähig die eigene Energie zu aktivieren und zu leiten.

Wirkung des Qigong

Die Übungssysteme des Qigong am USI sind präventiver und regenerativer Natur und führen zur Erhaltung und Stärkung der eigenen Gesundheit und Widerstandsfähigkeit. Durch die Entspannung des Geistes lassen sich auch positive Auswirkungen im Lernerfolg beobachten. Durch regelmäßiges Üben kommt es zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, zu einer Verlangsamung des Alterungsprozesses, zur Wiederherstellung der Vitalität und einem aktiven Körpergefühl. Erschöpfte Energiereserven des Körpers werden durch nötige Ruhe und Erholung der körperlichen Systeme wieder aufgefüllt, geschwächte Widerstandsfähigkeit wird gestärkt, so dass die Organe wieder zur normalen Funktionsweise zurückfinden können. Überaktive Gehirnteile werden durch innere Kontrolle zur Ruhe gebracht.

Weitere Infos unter: gunther.attarpour@univie.ac.at; www.perform.at



Fotos: Ponhold