

# Qi Gong als Heilmittel in der Traditionellen Chinesische Medizin

## Was ist Qi? Was ist Qi Gong?

**Qi ist eine universelle, allumfassende Kraft, die allem Leben in der Natur zugrunde liegt.** Qi ist das, was wir alle brauchen, und von dem wir meist zu wenig haben. Qi heißt frei übersetzt **Lebensenergie oder Lebenskraft**.

Warum fehlt uns diese Lebenskraft?

1. Sie verbraucht sich im Laufe des Lebens in den normalen physiologischen Prozessen.
2. Das Qi wird durch heutige Umweltbelastungen (Atmung und Nahrung) vermehrt verbraucht und verunreinigt.
3. Wir gehen nicht wirklich gut mit unserem Qi um: wenig Schlaf, schlechte Ernährung, zu viel Arbeit und vor allem Lieblosigkeit, Egoismus, negative Emotionen und negative Gedanken...

Wir können das Qi nicht sehen, aber wir können es fühlen – oder es fehlt uns, wenn wir z.B. immer wieder müde und erschöpft sind. Warum fahren wir gerne an die See, in die Berge, in die Natur? Hier können wir frisches, gutes Qi auftanken und altes, verbrauchtes Qi loslassen. Qi ist auch abhängig von unseren Emotionen: Wenn wir uns streiten, uns über das Hotel oder das Wetter ärgern, ist die Aufnahme von guter Energie selbst am schönsten Ort der Welt blockiert, auch das vorhandene Qi wird dann gestört und vergeudet.

Qi bedeutet also Energie und Gong bedeutet Arbeit oder Übung.

Die Qi-Gong-Übung lässt das Qi durch spezielle Bewegungen und die Kraft unserer Gedanken vermehrt in unserem Körper fließen und arbeiten. Es löst Blockaden, stärkt und reguliert die Organfunktionen und bringt Harmonie in Körper, Seele und Geist. Die frühesten Quellen, die Qi Gong erwähnen, sind 7000 Jahre alt und vor 5000 Jahren entwickelte sich die chinesische Medizin. Schon damals haben sich die Menschen Möglichkeiten gesucht, ihre Gesundheit zu erhalten oder auch Heilung zu erfahren. Und bis heute gehen die Chinesen gern in die Parks und machen ihre Qi-Gong-Übungen.

## Wie fließt das Qi in unserem Körper?

Ähnlich dem Blut in den Blutgefäßen fließt das Qi auf Meridianen durch den Körper. Die Meridiane verlaufen oberflächlich und im Innern des Körpers. Auf den oberflächlichen Meridianen liegen die Akupunkturpunkte, die sogenannten Tore, über die der Qi-Fluss reguliert werden kann.

Das gasförmige Qi kann durch Mangel oder negative Einflüsse seine Fließeigenschaften verändern. Es kann flüssig, zähflüssig oder sogar fest werden. Dabei kommt es dann zu Qi-Stau und Blockaden. Im weiteren Verlauf können Schmerzen auftreten und es entwickeln sich Zysten, Myome oder Tumoren. Bevor sich also eine Erkrankung zeigt, hat sie schon lange Zeit im Körper geschlummert.

## Wodurch verändert sich das Qi?

Es gibt äußere und innere Faktoren. Auf unsere Umwelt, klimatische Faktoren und den Zustand unsere Nahrung können wir nur in geringem Maße Einfluss nehmen. Die inneren Faktoren wie Emotionen, Gedanken, seelische Befindlichkeiten und Lebenswandel sind eher veränderbar – wenn wir uns dafür entscheiden.

Interessant ist hier die Verbindung zur **Chinesische Medizin**. Die **TCM** betrachtet Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Sie ordnet den unterschiedlichen Funktionskreisen des Körpers verschiedene Eigenschaften zu, z.B. Jahreszeit, Farben, Geschmacksrichtungen, Planeten, Elemente, Emotionen.

Betrachten wir die Emotionen unserer Organe, können wir uns gut vorstellen, wie sehr unser seelisches Befinden Auswirkung auf unsere körperliche Gesundheit hat:

- Die **Nieren** speichern unsere Lebenskraft, **Angst** schadet den Nieren, sprichwörtlich: „Vor Angst in die Hose machen“.
- Die **Leber** spiegelt Kreativität und Durchsetzungsvermögen, **Wut** und Ärger machen sie krank, „mir ist eine Laus über die Leber gelaufen“.
- **Magen und Milz** repräsentieren Mütterlichkeit und Fürsorge. Zuviel **Sorgen** und Grübeln „schlagen auf den Magen“.

Unsere größten Energieräuber und Qi-Verschmutzer sind negative Emotionen und Gedanken. Sie schaden dem Qi-Fluss, dem jeweiligen Organ und damit unserer Gesundheit. Es ist ein Wechselspiel: Negative oder übermäßige Emotionen schwächen die Organe, und geschwächte Organe produzieren noch mehr Emotionen.

## Wie kann ich positive Gedanken und Emotionen entwickeln?

Mit der Qi Gong Übung schaffen wir wieder Ordnung in uns selbst. **Der kleine Kosmos Mensch verbindet sich mit dem großen Kosmos**. Wir **öffnen unser Herz** und laden das Qi ein, unsere Körperfunktionen ins Gleichgewicht zu bringen, Gedanken und Emotionen kommen zur Ruhe.

Versuchen Sie es mit einer kleinen Übung:

Legen Sie die Hände auf Ihren Bauchnabel und sagen - **mit einem Lächeln** - mehrmals zu sich selbst: „**Ich liebe mich!**“ Jeden Morgen, jeden Abend und wann immer sie sich die Zeit nehmen: Erlauben Sie sich, sich selbst zu lieben! Liebe und Vergebung haben die größte Heilungskraft und in Ihrem Herzen wachsen **Sanftmut, Mitgefühl, innerer Frieden, Toleranz, Dankbarkeit und Freude**. Durch Bewusstheit und Achtsamkeit erreichen wir die Harmonisierung der Organfunktionen unseres Körpers und entwickeln **Gesundheit, Lebensfreude, Leichtigkeit und Klarheit** für unser Leben. Mit **weniger Egoismus** und „Haben wollen“ können wir **viel** für uns tun!  
**Und wenn es uns gut geht, bringen wir viel Licht in diese Welt.**

**Ulrike Ducci**  
Heilpraktikerin/Qi Gong Lehrerin

Tel. 04152/135271  
E-mail: [ulrike.ducci.hp@arcor.de](mailto:ulrike.ducci.hp@arcor.de)  
[www.heilpraktikerin-ducci.de](http://www.heilpraktikerin-ducci.de)  
[www.tiangong-qigong.org](http://www.tiangong-qigong.org)

