



**Abschlussarbeit
Qigong Kursleiterausbildung**

QIGONG UND ENERGIEARBEIT

Bettina Viola Wills

November 2017

Das Sichtbare bildet die Form eines Werkes,
das Nicht-Sichtbare macht seinen Wert aus.

Laozi

Inhalt

Einleitung	3
Wie kam ich zur Energie- und Heilarbeit und zum Qigong	3
Begriffserklärung in Kurzform	4
Energie	4
Qi	5
Qigong	5
Unterschiede	7
Qigong – Energiearbeit, wie ich sie kennengelernt habe	7
Parallelen	9
Qigong und Energie - und Heilarbeit, aus meiner Sicht	9
Schlüsselpunkte nach Prof. Jiao Guorui	9
Vorstellungskraft und Qi folgen einander	10
Erfahrungsberichte	11
Beispiel 1	11
Beispiel 2	12
Mein persönliches Morgenritual	13
Nachwort	14
Danksagung	15
Quellenverzeichnis	15

Einleitung

Wie kam ich zur Energie- und Heilarbeit und zum Qigong

Im Februar 2009 wurde der Same gesetzt für meinen Weg zur Energiearbeit und zum Qigong. Ich war auf dem Weg nach Gran Canaria, um bei meiner Mutter eine kleine Auszeit zu geniessen und stand mit meiner jüngsten Tochter am Flughafen Stuttgart am Kiosk. Während sich meine Tochter eine Kinderzeitschrift aussuchen durfte, stöberte ich im Bücherständer. In dieser Phase meines Lebens musste ein Buch dünn sein, sodass es die Möglichkeit hatte in einer Urlaubswoche durchgelesen zu werden. Meine Aufmerksamkeit wurde von einem kleinen Büchlein angezogen – es war dünn und der Umschlag strahlte einen grossen Frieden und Ruhe aus. Der Titel lautete:

„Wu wei - Die Lebenskunst des Tao“. (Theo Fischer 6. Auflage 2008, Titelseite).

„Wu wei – der sichere Weg zu Gelassenheit und Glück“ (Buchumschlag Rückseite). Mehr brauchte ich nicht, auch wenn ich keine Ahnung hatte, was „Tao“ bedeutet.

Heute, 9 Jahre später, sitze ich wieder auf Gran Canaria und beginne mit der Abschlussarbeit meiner Qigong-Kursleiterausbildung. Wie in den chinesischen Prinzipien der 5 Wandlungsphasen schliesst sich ein Kreislauf und es entsteht ein neuer.

Dieses Buch, welches mich damals offensichtlich gefunden hatte und für welches ich in diesem Moment bereit war, eröffnete mir eine Denkweise in eine neue Welt. Theo Fischer beschreibt in seinem Buch: *„ Tao ist kein Weg, es ist der Schritt zu sich selbst und der eigenen inneren Autorität. Wu-wei bedeutet, nicht selbst handeln zu wollen, sondern eben der erwähnten Autorität das Handeln, die Entscheidungen zu überlassen. Es gilt, im Hier und Jetzt, im Augenblick und seiner Geborgenheit zu leben.“ (Theo Fischer, Wu wei, 6. Auflage 2008, S.23)*

„Überhaupt hält man in Kreisen des Tao nichts von Bestrebungen nach irgendwas. Es ist gut, kein Ziel zu haben, keinen Ehrgeiz, kein Motiv.“ (Theo Fischer, Wu wei, 6. Auflage 2008, S. 17).

Dieser Ansatz warf mein gesamtes Weltbild über den Haufen und faszinierte mich innerlich. Ich, die mein Leben lang immer grosse Ziele angestrebt hatte,

ehrgeizig war und so Vieles auch verwirklicht hatte. Beruflich hatte ich in meiner Wahrnehmung sehr viel erreicht, war Chef von einem wunderbaren Team und jetzt las ich einen Text über diese alte chinesische Weisheit, aufbauend auf den Lehren des Laozi, welche meine bisherigen Bestrebungen in Frage stellte. Es hätte mich ja tatsächlich ‚nicht interessieren‘ können, aber eine innere Stimme sagte mir, dass es sich lohnt, diese Sichtweise näher zu betrachten und zu erfühlen. In den darauffolgenden Jahren besuchte ich mehrere bewusstseinsöffnende Seminare und Workshops, absolvierte eine Heiler-Ausbildung und die daran aufbauende Aufbauausbildung bei Christa Bredl über mediales Coaching und Energie- und Heilarbeit, verkaufte mein Geschäft und fand schliesslich zum Qigong. In dieser Arbeit möchte ich näher betrachten, was Qigong und Energie- und Heilarbeit verbindet, wie sie sich unterscheiden und wie die Energie aus meiner Erfahrung im Qigong wirken kann.

Hierfür werde ich an erster Stelle die Begrifflichkeiten Energie, Qi und Qigong besprechen.

Begriffserklärung in Kurzform

Energie

In Wikipedia findet man seitenweise Erklärungen für das Wort Energie. Hier nur die ersten Sätze:

*„**Energie** (altgr. ἐν en „innen“ und ἔργον ergon „Wirken“) ist eine fundamentale physikalische Größe, die in allen Teilgebieten der Physik sowie in der Technik, Chemie, Biologie und der Wirtschaft eine zentrale Rolle spielt. Ihre SI-Einheit ist Joule. Energie ist die Größe, die aufgrund der Zeitinvarianz der Naturgesetze erhalten bleibt, das heißt, die Gesamtenergie eines abgeschlossenen Systems kann weder vermehrt noch vermindert werden (Energieerhaltungssatz). Viele einführende Texte definieren Energie in anschaulicher, allerdings nicht allgemeingültiger Form als Fähigkeit, Arbeit zu verrichten.“ (Wikipedia , Stand 24.08.2017)*

Energie umgibt uns also überall und in allen Lebenslagen und kann weder vermehrt noch vermindert werden. Sie kann nur umgewandelt werden.

Energie ist der Ursprung allen Lebens. Energie ist die Basis von allem, was war und was ist. Die Arbeit mit der Energie ermöglicht mir innere Wandlungsprozesse.

Qi

*Der chinesische Begriff **Qi** (chinesisch 氣 / 气, Pinyin qi, IPA (hochchinesisch) [tɕʰi˥˥], W.-G. Ch'i), auch als **Ch'i**, in Japan als **Ki** (jap. き / 気) und in Korea als **Gi** (kor. 기 / 氣) bekannt, bedeutet Energie, Atem oder Fluidum, kann aber wörtlich übersetzt auch Luft, Gas (in der Chemie / Physik), Dampf, Hauch, Äther sowie Temperament, Kraft oder Atmosphäre bedeuten. Außerdem bezeichnet Qi die Emotionen des Menschen und steht nach moderner daoistischer Auffassung auch für die Tätigkeit des neurohormonalen Systems. Qi ist ein zentraler Begriff des Daoismus. Der Begriff findet sich bereits im 42. Kapitel des Daodejing; der daoistische Philosoph Zhuangzi beschrieb den Kosmos als aus Qi bestehend. Darüber hinaus ist die Vorstellung vom Qi die ideelle Grundlage der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und der sogenannten inneren Kampfkünste. ((Wikipedia Stand 24.8.2017)*

Wir können hier erkennen, dass die Begrifflichkeiten Energie, wie auch Qi sehr vielschichtig sind und in Worten schwer fassbar. Wissenschaft und Physik liefern uns Erklärungen. Durch unser Fühlen und unsere Intuition, können wir bei aufmerksamer Beobachtung Impulse wahrnehmen. Im Qigong, wie auch in der Energie- und Heilarbeit wird mit dieser, für unser blosses Auge unsichtbaren Kraft gearbeitet. Es gilt dabei Disharmonien wieder in den Ausgleich zu bringen.

Qigong

„Qi“ bedeutet „Luft, Gas, Atem, Geist, Lebensenergie, funktionelle Vitalität des Organismus“.

„Gong“ bedeutet „Arbeit, Leistung, Geschicklichkeit, Verdienst, Erfolg“.

Qigong ist die Arbeit mit der Lebensenergie. (Dr. rer. nat. Imke Bock-Möbius, Qigong-Meditation in Bewegung, 1993, S.16)

Der Name Qigong besteht erst seit ca. 60 Jahren, basiert jedoch auf Jahrtausende alten Traditionen. Qigong kommt aus China und ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). *Es wird unterschieden zwischen weichem und hartem Qigong. Im Folgenden soll das ‚weiche‘ Qigong beschrieben werden, da diesen Qigong-Methoden im Hinblick auf die Pflege der Gesundheit die grössere Bedeutung zukommt. Das ‚weiche‘ Qigong wird nach der äusseren Form in ‚Übungen in Ruhe‘ (Jinggong), in ‚Übungen in Bewegung‘ (Donggong) und in ‚Übungen in Ruhe und Bewegung‘ (Jingdonggong) unterschieden. (Johann Bölts, Qigong Heilung mit Energie, Neuauflage 2015, S. 48).* Das bewegte Qigong kommt einer Meditation in Bewegung gleich. Beim Üben in Bewegung, wie auch Üben in Ruhe stehen Körper-Geist- und Seele im Mittelpunkt.

In der modernen Qigong-Praxis sind dies die, 3 Wege zur Pflege der Gesundheit‘

- 1. Regulierung des Geistes*
- 2. Regulierung der Atmung*
- 3. Regulierung v. Haltung und Bewegung*

Bei den Praktiken versucht man, das Qi wahrzunehmen, es zu aktivieren und mithilfe der ‚Vorstellungskraft‘ (Yi) durch den Körper zu leiten. Das Qi kann im Körper in speziellen Leitbahnen zum Kreisen gebracht und an die von einer Erkrankung befallene Stelle des Körpers gelenkt werden, um auf diese Weise der Krankheit entgegen zu wirken. (Johann Bölts, Qigong Heilung mit Energie, Neuauflage 2015, S. 54).

Für die Vorstellungskraft werden Natur- und Tierbilder verwendet, was es unserem Geist erleichtert, sich durch diese Bilder in einen gewünschten Zustand zu versetzen. Beim Üben geben wir der Vorstellung des Menschen als Verbindung zwischen Himmel und Erde Raum. In diesem Eingebunden sein, kann sich seine Wahrnehmung für sich selbst und seine Umgebung verfeinern.

Unterschiede

Qigong – Energiearbeit, wie ich sie kennengelernt habe.

Der Einfachheit halber werde ich in diesen Ausführungen, die „Er- Form“ benutzen, wenn ich vom „Übenden oder der Übenden“ spreche. Er (der/die Übende) kann sowohl männlich wie gleichermassen weiblich sein. Für den Fluss des Textes erscheint mir diese Form für den Leser übersichtlicher.

Von mir wahrgenommene Unterscheidungsmerkmale:

Energie- und Heilarbeit	Qigong
Kann aus verschiedenen Kulturen kommen.	Kommt aus China
Wird oft erst in Anspruch genommen, wenn Bedarf durch physische oder psychische Krankheit besteht.	Dient generell der Vorbeugung und Gesunderhaltung.
Der Heiler fungiert als Mittler, um dem Klienten Energie zuzuführen. Hierdurch werden Selbstheilungskräfte beim Klienten aktiviert.	Der Übende aktiviert selbst das Qi (die Energie) in seinem Körper.
Oft sind Klienten nicht in der Lage zu erkennen, dass sie ihre Verantwortung abgegeben haben. Der Heiler unterstützt den Klienten bei der Zurück- und Annahme.	Der Übende ist selbstverantwortlich und entscheidet somit, inwieweit er sich auf den Prozess der Heilung und Aktivierung seiner Zellen öffnet.
Der Klient liegt oder sitzt im Regelfall. Bänder, Sehnen, Muskeln und Knochen werden nicht aktiv gestärkt.	Der Übende bewegt sich beim Qigong in fließenden und langsamen Bewegungen. Diese Meditation in Bewegung stärkt Bänder, Sehnen Muskeln und Knochen.

Es benötigt keine Vorstellungskraft des Klienten.	Es wird mit der eigenen Vorstellungskraft gearbeitet.
Der Heiler nimmt möglicherweise Dinge wahr, die er gegebenenfalls anschliessend oder während der Heilarbeit als Impuls an den Klienten weitergibt. Es kann sein, dass der Klient selbst Bilder, Gefühle, Geistesblitze wahrnimmt.	Der Übende nimmt möglicherweise spontane Bilder, Gefühle, Geistesblitze wahr, bekommt diese jedoch nicht von einer Zweitperson übermittelt.
Zum Teil wird mit Hilfsmitteln, wie Sprays, Heilsteinen etc... gearbeitet.	Im Regelfall wird ohne Hilfsmittel gearbeitet. Manche benutzen Musik.
Je nach Heilverfahren werden himmlische Begleiter wie Engel, Feen, Einhörner, Drachen, sowie Kristallenergie, andere Lichtschwingungen, kosmische Farben etc... zur Hilfe angerufen, um Heilung zu fördern und Blockaden aufzulösen.	Mit Hilfe der Vorstellungskraft werden einerseits Tiere nachgeahmt, deren Eigenschaften man sich ausleiht oder andererseits stärkende Bilder aus der Natur benutzt. Hierdurch wird das Qi aktiviert und gezielt eingesetzt, um Stärkung und Heilung zu erfahren. Meridiane werden anhand von Dehnen, Klopfen, Streichen, Schütteln und Pressen durchgängig gemacht um Blockaden aufzulösen.
In der westlichen Gesellschaft zum Teil immer noch nicht ernst genommen und belächelt.	In der westlichen Welt als ein Teilbereich der TCM anerkannt. Zum Teil eher als Entspannungsmethode.
Heil- u. Energiearbeit hat in der Gesellschaft immer noch etwas mystisches Unheimliches. Dies erschwert den Zugang.	Durch den Bezug zu körperlichen Übungen ist ein Einstieg leichter. Die Hemmschwelle, etwas Neues auszuprobieren, daher geringer.
Die eigene Körperwahrnehmung ist nicht zwingend notwendig.	Beim Üben wird die Fähigkeit dazu verbessert, seinen Körper wahrzunehmen.

Überschäumende Emotionen werden Blockaden aus der Vergangenheit zugeschrieben. Mit der jeweiligen Energiearbeit werden diese Blockaden versucht aufzulösen.	Emotionen werden den entsprechenden Organen und ihren Meridianen zugeordnet und können somit gezielt durch entsprechende Übungen harmonisiert werden.
---	---

Parallelen

Qigong und Energie - und Heilarbeit, aus meiner Sicht

- Energie kann genutzt und in erkrankte Stellen geleitet werden.
- Der Klient/Übende fühlt sich im Regelfall anschliessend leicht und erfrischt.
- Es dient der Gesunderhaltung und ist Balsam für Körper, Geist und Seele.
- Die Körperwahrnehmung verfeinert sich oft.
- Verbindung zur Natur.
- Beide Formen haben einen Ursprung der Jahrtausende zurück liegt.
- Heilarbeit wie auch Qigong sind in der westlichen Gesellschaft immer noch sehr viel weniger verbreitet als vergleichsweise Schulmedizin und Gymnastik.
- Kann auf recht wenig Raum praktiziert werden oder in der Natur.
- Blockaden können möglicherweise aufgelöst werden.
- Atmung ist ein wichtiger Aspekt.

Schlüsselpunkte nach Prof. Jiao Guorui

- Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit
- Vorstellungskraft und Qi folgen einander
- Bewegung und Ruhe gehören zusammen
- Oben „leicht“ unten „fest“
- Das richtige mass
- Schritt für Schritt üben

(Jiao Guorui, Die 8 Brokatübungen, 7.Auflage 2012, S.18)

Vorstellungskraft und Qi folgen einander

Der zweite Schlüsselpunkt nach Prof. Jiao Guorui lautet:

„Vorstellungskraft und Qi folgen einander“.

In diesem Satz ist sehr viel enthalten und erklärt so Vieles von uns Erschaffene. Wir gehen den Weg und das Qi folgt. Durch unsere Gedanken erschaffen wir unsere Welt!

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich ausserhalb des Qigong unzählige Beispiele nennen, in denen meine Vorstellungsbilder durch Energieumwandlung materialisiert wurden. Eine sehr effektive Methode ist, sich eine Visionscollage zu gestalten. Anfang jeden Jahres freue ich mich darauf die alte Collage durch eine neue zu ersetzen. Dabei kann ich erkennen, welche Bilder sich im vergangenen Jahr in Realität verwandelt haben. Es ist für mich immer wieder verblüffend, wie viele der Wunschgedanken erfüllt wurden. Durch die neue Collage, die ich mit viel Achtsamkeit gestalte, setzte ich mir neue Ziele für das kommende Jahr.

Was hat dies mit Qigong zu tun?

Das Qi folgt der Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft. Wenn es möglich ist, Wünsche in Realität zu verwandeln, dann muss es doch auch möglich sein, ein erfülltes Leben in einem gesunden Körper zu führen. So wie meine Bilder die Energie zur Verwirklichung der Visionen bringen, so folgt auch die Energie meiner Aufmerksamkeit in die Füße, die Organe, und in meine Zellen etc... Da wo meine Aufmerksamkeit hingeht, dahin folgt das Qi und dahin in der weiteren Folge das Blut.

Qigong ist für mich, neben den körperlichen Übungen genauso sehr eine Lebenshaltung, die es gilt im Alltag zu kultivieren. Das tägliche Üben, bei dem das Qi aktiviert wird und mit Hilfe der Vorstellungskraft durch den Körper geleitet wird, bringt den Geist zur Ruhe, es macht die Meridiane durchgängiger, dehnt Muskeln und Sehnen und stärkt die Organe. Mein Körper wird beweglicher und meine Gedanken werden auf das Notwendige gebündelt - somit kann ich klarer sehen. Diese bewusste Aktion hilft mir, meinen Weg liebevoll zu gehen und achtsam mit meinem Körper umzugehen.

Erfahrungsberichte

Beispiele aus meiner eigenen Erfahrung mit dem Üben von Qigong.

Beispiel 1

Als ich meine Ausbildung zur Qigong-Kursleiterin im Januar 2015 begann, hatte ich seit Monaten an der rechten Fussunterseite im Bereich der sprudelnden Quelle starke Schmerzen, die mich beim Gehen stark beeinträchtigten. Der Herd des Schmerzes war nicht punktuell einzuordnen und ich hatte keine Ahnung, woher die Schmerzen kamen. In den darauffolgenden Monaten entwickelte sich eine Hornhaut um einen dunklen Kernpunkt. Dies lies mich annehmen, dass ich einen Dorn im Fuss hatte, welcher sich nun Richtung Hautoberfläche arbeitete. Das weckte Hoffnung in mir, zum Arzt zu gehen und den Dorn entfernen zu lassen, womit der Schmerz behoben gewesen wäre. Der Arzt diagnostizierte jedoch keinen Dorn, sondern altersbedingte Erscheinungen, mit denen ich leben müsste. Er verwies mich an einen Orthopäden, um Einlagen machen zu lassen, welche etwas Linderung bringen könnten.

Ich sollte mich also im Alter von 53 Jahren damit abfinden, dass ich den Rest meines Lebens Schmerzen im Fuss haben sollte, die mich am Gehen hindern. Diese Aussage war für mich nicht akzeptabel und eine Spezialistin für chinesische Fussmassagen hat mir nahegelegt, keinesfalls Einlagen machen zu lassen, da diese die Muskeln des Fusses noch mehr erschlaffen liessen. Aufgrund unserer Ausbildung praktizierte ich täglich für ca. 20 – 30 Minuten diverse Qigong-Übungen und ich sendete Licht in die schmerzende Stelle. Heute sind die Schmerzen auf einen Bruchteil zurückgegangen. Ich spüre sie teilweise noch unterschwellig, aber sie beeinträchtigen mich nicht mehr beim Gehen und Rennen. Heike Seeberger (Ausbilderin) empfahl mir jetzt noch, die Fussunterseite, im Bereich der sprudelnden Quelle, nach innen/oben ziehend zu aktivieren, um das Quergewölbe zu trainieren. Diese Übung praktiziere ich seither und bin gespannt, ob sich nochmals eine zusätzliche Verbesserung einstellen wird.

Beispiel 2

An unserem ersten Qigong-Ausbildungswochenende lernten wir die „Übung vom Ursprünglichen Licht“. *Das Tai Yi Yuan Ming Gong ist eine, der verhältnismässig wenigen traditionellen Qigong-Übungen. Es stammt wahrscheinlich aus der Tang Zeit (618 – 907 n. Chr.), einer Zeit allgemeiner kultureller Blüte in China. Die Übung wurde von Prof. Cong Yongchun nach Europa gebracht und hier jahrelang gelehrt. (Friedrich Dimmling, Berlin Mai 2006).*

Bereits beim Erlernen dieser Übung empfand ich eine tiefe, schwer beschreibbare innere Berührung. Dies zeigte mir, welche Kraft in dieser Übung steckt, und dass hier starke Energien wirken. Warum ich so stark reagierte, kann ich nicht genau erklären - möglicherweise reagierte ich in meiner Wahrnehmung, auf das Vereinen der Energien von Himmel und Erde. Die Polaritäten vereinen und in die eigene Mitte bringen, welches ein Aspekt dieser Übung ist. Wann immer es mir in der Folgezeit nicht gut ging, praktizierte ich die ‚Übung vom Ursprünglichen Licht‘ und fast immer beruhigte sich mein Geist durch diese Bewegungen und ich fühlte mich anschliessend kraftvoller. Was ich dabei auch erkannte und sehr spannend fand war, dass der erste Übungsteil vom Ursprünglichen Licht praktisch identisch ist mit einem Teil des Bewegungsablaufes des hawaiianischen Morgengrusses, welchen ich auf Hawaii kennengelernt hatte. Dieser wird von den Kahunas* seit Generationen weitergegeben und stellt ebenfalls eine uralte traditionelle Kraftübung dar, um den Tag zu begrüssen und zu ehren.

Es handelt sich dabei um folgenden Übungsteil:

Übung vom Ursprünglichen Licht	Hawaiianischer Morgengruss
Seidenfäden aus dem Boden ziehen	der Atem kommt von dir Akua –
Sonne und Mond in Händen halten	Quelle allen SEINS
Sonne und Mond vereinen	
Das Qi zum Ursprung zurückführen	

*Kahunas sind die weisen Männer und Frauen Hawaiis, die die alten Mysterien hüten. Ihre Energie ist ausgesprochen liebevoll. In der Gegenwart eines Kahunas hat man das Gefühl, dass das Herz in jeder Zelle des Körpers weit offen ist und Liebe ausströmt. (Jeanne Ruland, Kartendeck ALOHA 2. Auflage 2011, S.104)

Ich finde es faszinierend, wie weit voneinander entfernte Kulturen, trotz ihrer grossen Unterschiede, dieselben Körperübungen entwickelten, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren?

Beide Kulturen wussten vor Tausenden von Jahren, wie sie die Existenz und die Urkraft allen Seins mit dem eigenen Körper und Geist in Einklang bringen konnten. Man bekommt die Idee, dass beide Kulturen aus der gleichen Quelle schöpfen könnten. In unserer heutigen schnelllebigen Zeit, gilt es mehr denn je, sich Zeit zu nehmen, um in den Kontakt zu altem Wissen zu kommen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu kultivieren.

Mein persönliches Morgenritual

Ich mache meine Qigong-Übungen, wenn möglich immer am Morgen, direkt nach dem Aufstehen. Zuvor richte ich mich im Bett auf und sammle meine Gedanken indem ich, von mir gesammelte Affirmationen und kleine Texte lese und verinnerliche. Ich sende Dankbarkeit in meinem Körper und in meine Umgebung und öffne mich für die Geschenke des Tages. Ich verbinde mich mit Himmel und Erde und begrüsse meinen Schutzengel, mein Erdhaltertier sowie mein Einhorn, meinen Drachen und meine geistige Führung. All diese geistigen Begleiter sind Energien auf höheren Schwingungsebenen, welche wir mit unseren Augen nicht sehen können. In den letzten Jahren haben mich diese geistigen Begleiter in jeglichen Lebenslagen liebevoll und kraftvoll unterstützt und ich bin sehr dankbar, durfte ich diese (uns noch unsichtbare) Welt kennenlernen und in mein Leben integrieren. Durch die intensivere Qigong-Praxis wurde mir auch klar, dass die Verbindung zu meinem Schutzengel und den anderen geistigen Begleitern, als eine andere Beschreibung dafür gesehen werden kann, als dass ich mich mit dem Himmel verbinde. Die Verbindung zu meinem ‚unsichtbaren‘ Erdhaltertier - ist für mich vergleichbar mit der Verbindung zur Erde. Diese Verbindung hält mich kraftvoll und stabil, während die Verbindung zum Himmel mich flexibel bleiben lässt. Ganz nach dem Grundprinzip des 4ten Schlüsselpunktes von Dr. Jiao Guorui - oben „leicht“ – unten „fest“. Unten fest mit meiner Verwurzelung (Urvertrauen) zur Erde im Leben stehen und oben leicht, biegsam und anpassungsfähig für die täglichen Herausforderungen des Lebens sein.

Mit dieser positiven und dankbaren Einstimmung in den Tag starte ich meine Qigong-Übungen. Ich schüttele meinen Körper oder klopfe die Meridiane um die Leitbahnen durchgängiger zu machen und übe dann für ca. 20 - 30 Minuten. Während der Geist immer ruhiger wird, kann sich mein Herz noch mehr öffnen, was zur Folge hat, dass ich mich meiner Seele deutlicher begegnen kann. Nicht dass dies häufig passiert, doch in diesem Zustand der geistigen Klarheit ist ein näherer Boden hierfür bereitet. Das Vertrauen ins Leben und die Bewusstheit für die Schönheit unserer Natur und Umgebung und unserer Welt wächst. Nebenbei dehne ich meine Muskeln und Bänder, mache die Leitbahnen durchgängiger, sodass Blockaden sich auflösen können (körperliche wie auch seelische) und stärke meine Organe. Für mein Empfinden macht es mich auch beweglicher.

In meinem beschäftigten Alltag als Berufstätige, Hausfrau, Ehefrau und Mutter gibt es Tage, an denen ich es nicht schaffe, dieses Ritual vollständig durchzuführen. Ich darf hier lernen mir zu verzeihen. Die Qigong-Übungen sollen letztendlich Freude bereiten und nicht Druck auf uns ausüben.

Ich habe festgestellt, dass je mehr ich übe, desto grösser wird die Disziplin fürs Üben. Warum? Weil mein Körper und meine Seele mir signalisieren, dass es mir gut tut und ich mich somit auf die Übungen freue. Hierdurch gelingt es mir immer besser, mir die nötige Zeit dafür einzuräumen.

Nachwort

Ich bin sehr dankbar, dass ich durch die Heilarbeit den Weg zum Qigong gefunden habe. Ich bin ein sehr aktiver Mensch, der Sport und Bewegung zum Wohlbefinden braucht. In Meditationen fehlte mir oft die Bewegung und Wahrnehmung meines eigenen Körpers. Im Qigong habe ich beide Aspekte. Hier kann ich das Heilwissen meiner Ausbildungen anwenden und integrieren. Durch die meditativen Bewegungen kann ich in meine eigene Mitte finden und mich in einen Zustand von innerer Ruhe versetzen, welcher meine Selbstregulierungs- und Heilkräfte stärkt. Mein Körper fühlt sich im Alter von 55 Jahren gesund, beweglich und geschmeidig an. Mein Geist wird klarer und meine Seele darf in jeder Übung weiter wachsen.

Ich wünsche allen, die diese Zeilen lesen, sowie allen Übenden des Qigong viel Freude, Geschmeidigkeit, Gelassenheit und Heilung auf allen Ebenen.

Danksagung

Ich danke allen, die mich auf meinem bisherigen Weg begleitet haben. Ich danke allen Lehrern, Freunden und Kollegen und vor allem meiner Familie, die mich in jeder Lebenslage das Glück des Daseins spüren lassen. Dies heisst nicht, dass jeder Moment ein glücklicher ist, jedoch dass wir hier sind, um zu suchen und zu wachsen - im Einklang mit der Natur und unserer Umwelt.



Quellenverzeichnis

Dr. rer. nat. Imke Bock-Möbius, Qigong-Meditation in Bewegung, 1993

Dr. rer. nat. Imke Bock-Möbius Kursinhalte u. Infoblätter der Kursleiterausbildung

Heike Seeberger, Kursinhalte und Infoblätter der Kursleiterausbildung

Jiao Guorui, Die 8 Brokatübungen, 7.Auflage 2012

Jeanne Ruland, Kartendeck ALOHA 2. Auflage 2011

Johann Bölts, Qigong Heilung mit Energie, Neuauflage 2015

Theo Fischer, Wu wei, 6te Auflage 2008

Wikipedia Stand 24.8.2017