



Der Atem im Qigong – im Blick der chinesischen und der westlichen Medizin

Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg

Online-Vortrag am 30. Januar 2025, 18:30 Uhr

Die drei wesentlichen Aspekte von Qigong Übungen – auch die „drei Mittel“ genannt – sind Körperhaltung bzw. Bewegung, Atmung und geistige Tätigkeit, wie Vorstellungskraft und geistige Sammlung. Körperhaltung und Bewegung geben die strukturellen Voraussetzungen, Vorstellungsbilder und Konzentration helfen, geistige Entspannung und Ruhe entstehen zu lassen. Alle diese Aspekte fördern das Wohlbefinden und unterstützen das Wahrnehmen von Qi, d.h. der Lebensbewegungen und Lebenskräfte, während und auch nach der Übung.

Zur Bedeutung dieser „drei Mittel“ und ihrem Verhältnis untereinander schreibt Jiao Guorui (1923-1997): „Die drei Übungswege hängen sehr eng miteinander zusammen, sie beeinflussen sich gegenseitig, sie fördern, begrenzen und ergänzen sich zu einer Einheit. Aus diesem Grunde darf man bei Qigong Übungen diese drei Aspekte nicht völlig voneinander isolieren. [...] Der Körper bildet das Fundament, die Atmung ist der Schlüssel, Vorstellungskraft und geistige Tätigkeit übernehmen die Führung. Da Körperhaltungs- und Atemübungen dem Bewusstsein und der Vorstellungskraft unterliegen, spielen Vorstellungskraft und Gedankenführung eine zentrale und führende Rolle bei Qigong Übungen.“

Zu Beginn der Übungspraxis gilt es, der Atmung keine besondere Aufmerksamkeit zu schenken, d.h. der Atem soll sich auf natürliche Weise entwickeln, so dass es zu einem harmonischen Zusammenspiel zwischen Körperhaltung und Bewegung und der Vorstellungskraft kommt.

In diesem Vortrag werden die besonderen Aspekte der Atmung bezüglich der Chinesischen Medizin erläutert und durch physiologische Grundlagen aus der westlichen Medizin ergänzt.

Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg, Ärztin für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Naturheilverfahren, Akupunktur.

**Anmeldungen und weitere Informationen: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.
www.qigong-yangsheng.de, info@qigong-yangsheng.de**

Wir freuen uns über Spenden: Bankverbindung: IBAN 96 3701 0050 0417 9805 09, BIC: PBNKDEFF, Postbank



Xíngqì yùpèimíng 行氣玉佩銘 (Gürtelanhänger aus Jade mit einer Inschrift über das Führen des Qi (*xíngqì* 行氣), 5.-3. Jh.v.u.Z.)