

## Qigong

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Die Tradition der Qigong-Übungen lässt sich bis vor unsere Zeitrechnung zurückverfolgen.

Im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde stellt Qigong deren aktiven Teil dar, den Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung. Das Wort Qigong setzt sich zusammen aus „Qi“, das hier als „Lebenskraft“ interpretiert werden kann, und „gong“, das „ausdauerndes Üben“ und auch „Übungsfertigkeit“ heißt.

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und geistige Übungen wie Konzentration und Imagination. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden.



Daoyintu 168 v. Chr.

Der Anwendungsbereich von Qigong ist breit, er umfasst u. a. Gesundheitsbildung, Gesunderhaltung, Prävention, Therapie chronischer Erkrankungen, Linderung von Beschwerden, Rehabilitation, Schulung der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, Entspannung und Stressreduktion, Bereicherung für künstlerische Tätigkeiten.

Qigong-Übungen lassen sich gemäß den individuellen Bedingungen anpassen und auswählen, und so können sie unabhängig vom Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand erlernt und geübt werden. Für das Erlernen von Qigong-Übungen ist die Anleitung durch eine erfahrene Lehrkraft notwendig.

## Das Lehrsystem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui



Das von Prof. Jiao Guorui entwickelte Lehrsystem Qigong Yangsheng umfasst sowohl Theorie als auch Übungsmethoden zur Kultivierung des Lebens (Yangsheng).

Im Spektrum der Übungsmethoden des Qigong Yangsheng werden die unterschiedlichen Kategorien, Schwerpunkte und

Zugangswege zur Kultivierung des Lebens berücksichtigt (Übungen-in-Ruhe, Übungen-in-Bewegung, Methode der Induzierten Bewegung). Prof. Jiao Guorui (1923–1997) war Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin an der Akademie für TCM in Beijing. Sein Lebenswerk, das Lehrsystem Qigong Yangsheng, dokumentierte er in zahlreichen Schriften. Folgende Übungsmethoden, die in Form von Büchern, Postern, Lehrfilmen und weiterem Lehrmaterial in deutscher Sprache beschrieben sind, hat Prof. Jiao in Europa gelehrt:

- 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong (taiji shiwushi)
- 8 Brokatübungen (baduanjin)
- Spiel der 5 Tiere (wuqinxi)
- Methode der Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft (fuqi yangsheng fa)
- 6-Laute-Methode (liuzijue)
- Stehen-wie-ein-Pfahl-Übungen (zhanzhuanggong)
- Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft (emeizhuang)
- Methode der Induzierten Bewegung (youfagong)
- Übungen-in-Ruhe: Sitzen-in-Stille (jingzuo), Tuna, Taiji Jinggong



Das Lehrsystem  
Qigong Yangsheng  
von Prof. Jiao Guorui

氣功養生



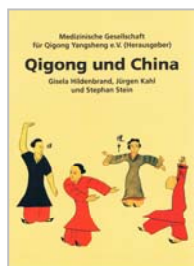
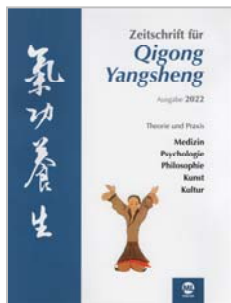
Medizinische Gesellschaft für  
Qigong Yangsheng e.V.  
Colmantstr. 9, 53115 Bonn  
0049-228-696004  
info@qigong-yangsheng.de  
www.qigong-yangsheng.de

Qigong Yangsheng  
Kalligraphie von  
Jiao Guorui

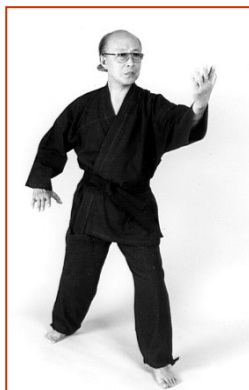
## Die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. wurde 1991 gegründet. Sie ist eine gemeinnützige, wissenschaftlich orientierte Einrichtung im Bereich der Gesundheitsbildung. Schwerpunkte und Inhalte ihrer Arbeit sind:

- Aus- und Weiterbildung in Qigong Yangsheng
- Kurse und Seminare im Rahmen der allgemeinen Bildung und Gesundheitsförderung
- Kurse und Seminare im Rahmen der beruflichen Weiterbildung
- Kulturelle Veranstaltungen zu Traditionen des Yangsheng
- Forschungsarbeiten, Kongresse und internationaler Austausch im Hinblick auf Methodik, Anwendung, transkulturelle Übertragbarkeit und Wirksamkeit; Quellenforschung
- Erstellen von Lehrmaterial
- Studienreisen nach China
- Herausgabe einer Fachzeitschrift
- Aufbau einer Bibliothek
- Wissenschaftliche Ausstellung

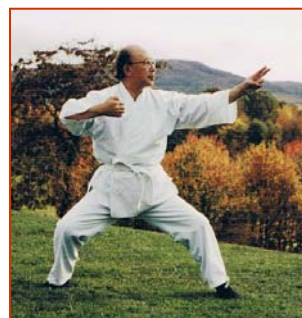


## Aus den Übungsmethoden



Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong zeigen die Prinzipien des Qigong Yangsheng besonders klar und einfach. Bilder aus der Natur – Wolken und Berge, dem Tierreich, Kranich und Drache – und aus der Welt der Symbole, z. B. der Kreis, sind Inhalte der Vorstellung. Es werden grundlegende Bewegungsmuster und Schrittarthen des Qigong geübt. Die 15 Ausdrucksformen lassen sich besonders leicht an unterschiedliche Konstitutionen anpassen.

**8 Brokatübungen im Stehen.** Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden; durch die Achse Himmel-Erde werden Stabilität und Zentrierung gefördert. Die Bezeichnungen der Formen benennen wesentliche Konzepte der chinesischen Heilkunde.



**Die 8 Brokatübungen im Sitzen.** Einfache Bewegungsmuster, weiches Dehnen und innerlich und äußerlich angewandte Selbstmassage werden miteinander verbunden. Die Aufmerksamkeit wird verstärkt auf das Innere gelenkt.



**Emei-Übungen zur Regulierung des Qi.** Der Merkwort „Vorbild sei dir der Himmel stets, Richtmaß und Regel die Erde“ leitet die Übungen an. Typisch für diese Methode sind eine Verbindung von Dehnungen mit sich durchschlingender Kraft, subtile Finger- und Handtechniken, sowie das Sprechen von Lauten in Verbindung mit verschiedenen Bewegungsmustern.

**Das Spiel der 5 Tiere.** Der Aspekt der Natürlichkeit und die Einheit von Gestalt, Gestik und Mimik werden besonders betont. Eine Zuordnung zu den Funktionskreisen der Chinesischen Medizin kennzeichnet die Tierspiele und unterstreicht die Beziehung zu Emotionen, Lebensgefühlen und Veranlagungen.



Der Bär stößt nach vorn



Der Kranich fliegt



Der Tiger zeigt seine Macht



Der Hirsch wendet den Kopf



Der Affe blickt verstohlen um sich