



# Shaolin Qi Gong

by Chris Dorn | Kè lì sī · 克力思 | kelisi.online

Quellen: Internationales Shaolin Institut, Shaolinzentrum Schorndorf | [www.shaolinzentrum.de](http://www.shaolinzentrum.de)

## Die Jahrtausende alte, chinesische Bewegungsmedizin...

- Shaolin Ba Duan Jin – Die 8 Brokate der Shaolin
- Außerdem verschiedene andere Formen, je nach den individuellen Bedürfnissen.

Eine Übersetzung, des Begriffs „Qi“ ist kaum umfassend möglich. Einigermaßen nahe kommt der Bedeutung möglicherweise „vitale Energie“, „Lebensenergie“ oder „Existenzenergie“. Qi Gong – das seine spirituellen Wurzeln im Taoismus hat – meint demnach den „Umgang“ mit dieser Energie. Wichtig zu wissen ist dabei, dass alles Qi ist, lediglich in verschiedenen Aggregatzuständen. In China erkennt und versteht man Qi allein durch die Wirkungen, die es entfaltet.

Qi Gong wirkt in verschiedenen Dimensionen. Im „Inneren“ (Nei Gong – Umgang mit dem Qi im Inneren mit dem Geist als Medium, auch Jing Gong genannt = Ruhe-Übung...) und im „Äußeren“ (Wai Gong – Umgang mit dem Qi im Äußeren mit dem Körper als Medium, auch Dong Gong genannt = Bewegte-Übung...). Beide Formen dienen primär der Gesundheit oder Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes (Yijia). Allerdings gibt es noch eine dritte Qi Gong-Form. Das „Harte Qi Gong“ verlangt einen derartigen Grad an körperlicher Kraft und Ausdauer, dass sie den Kämpfern vorbehalten bleibt, die damit die Abhärtung von Körper und Geist erreichen (Wujia). Wer diese Übungen bis zum Meistergrad praktiziert, wird am Ende zu Leistungen fähig sein, die wissenschaftlich kaum noch seriös erklärt werden können.

Und eben, weil ich Wissenschaftler bin, und weil ich diese Leistungen häufig live beobachten kann, habe ich - zutiefst dankbar - verstanden, dass da mehr ist - viel mehr - als wir sehen oder gar erklären könnten. Aber wir können es erfahren! Qigong ist demnach sowohl eine Jahrtausende alte (Kampf- und Heil-)Kunst, als auch moderne Wissenschaft (vgl. die aktuellen Erkenntnisse der Neuropsychologie, der Physiologie und der Physik). Qi Gong hat die Beherrschung von Körper- oder Lebensenergie – Qi - zum Ziel. Die westlichen Wissenschaften würden sagen, Qi Gong führt zu Homöostase, also zu einer Harmonisierung von Körper und Geist, und damit zu stabiler Balance.

Eine harmonische, stabile Balance zwischen Geist und Körper bildet die stabile Basis für ein Leben in Frieden, Glück und Wohlbefinden. Die Lebenskraft Qi gründet und resultiert aus Harmonie. Qi Gong darf nicht als bloßes Körpertraining verstanden werden. Qi Gong ist wohl eine gedeihliche Methode, um den Körper zu kräftigen (Äußere Kraft). es dient aber primär dazu, den Körper mit dem Geist zu synchronisieren (Innere Stärke), und operiert damit auf der Ebene des Bewusstseins.

Qi Gong – zielgerichtet - zu praktizieren bedeutet, sein Leben auf dem Fundament der Qi Gong Denkschule (neu) zu errichten.

Wer lernt, sein Qi gedeihlich zu lenken, erwirbt damit ein Maß an Äußerer Kraft und Innerer Stärke, dass ihn zu Dingen befähigt, die ansonsten „undenkbar“ bleiben. Shaolin Qi Gong erschließt Ressourcen, in völlig neuen – kaum vorstellbaren – Dimensionen...

- Balance
- Gesundheit
- Selbstbestimmung
- Lebensharmonie
- Vitalität sowohl physisch als auch psychisch
- Leistungsfähigkeit

Qi Gong hilft geistige und körperliche Selbstbeherrschung zu verwirklichen und zu leben. Die Arbeit mit Qi bewirkt Veränderungen auf allen Ebenen des menschlichen Seins - bio-psycho-sozial.

Qigong – die Elemente...

- Atemtechnik (freier Energiefluss durch tiefes und bewusstes Atmen),
- geistige Entspannung / mentaler Stressabbau durch Abschalten äußerer Gedankeneinflüsse und intensive Konzentration,
- körperliche Entspannung (durch harmonische Körperbewegungen).