

# Die perfekte Balance

*Alle reden immer von Achtsamkeit. Doch was ist das überhaupt und wie geht das? QIGONG bietet eine gute und einfach zu erlernende Möglichkeit, den Körper zu erfahren und seine wahren Bedürfnisse zu erkennen.*

**Aufs Dach trommelnde Regentropfen, das bezaubernde Lächeln unseres Gegenübers oder ein paar Minuten ganz für uns allein im molligen Lesesessel:**

In der heutigen hektischen Zeit geht der Sinn für die kleinen und schönen Dinge des Lebens oftmals verloren. Egal was wir tun, unsere Gedanken sind schnell wieder ganz woanders. Kein Wunder, denn der Alltag mit seiner ständigen Belastung durch Beruf und Familie zerrt an uns. Wir haben stetig das Gefühl, uns in einem Kampf um Ansehen, Anerkennung und Erfolg zu befinden. Die moderne Arbeitswelt und die einhergehende Reizüberflutung sowie das statische Verweilen im Leben und an einem Arbeitsplatz entfremdet uns von unserem natürlichen Körperwissen. Wir werden einem Tempo unterworfen, das nicht unser eigenes ist. Folglich kommen wir uns fremdbestimmt und reagierend statt agierend vor. Das führt in vielen Fällen zu Stress und Überlastung und endet schlimmstenfalls in Depressionen und Burn-out.

Qigong kann dabei helfen, solchen Krankheiten vorzubeugen, den Körper zu verstehen und die innere Balance wiederzufinden.

„Auch wenn das Leben uns ständig fordert, Qigong hilft, es mit einer gelassenen Flexibilität anzunehmen, entspannt zu reagieren und dies auch im Alltag zu praktizieren“, erklärt Gabriele Eder, Lehrerin für Qigong und Taiji. In ihre Kurse kommen neben privat interessierten auch Teilnehmer, denen

*„Mit Qigong eine durchlässige, flexible, geschmeidige Stabilität erreichen, das wünsche ich meinen Kursteilnehmern. Und dass sie dieses Gefühl aus den Stunden irgendwann auch in den Alltag und ins Leben integrieren können.“*

**Gabriele Eder, Lehrerin für Qigong und Taiji  
zertifiziert vom Deutschen Dachverband für  
Qigong und Taijiquan**



Qigong von Ärzten und Krankenkassen zur Gesundheitsprävention und Stressprophylaxe empfohlen wurde. „Qigong ist der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dabei handelt es sich um eine Art

Bewegungsmeditation, die gleichzeitig die körperliche und geistige Bewegung fördert“, erläutert sie weiter. Wörtlich bedeutet Qigong „Arbeiten mit der Lebensenergie“, wobei Qi für die universelle Lebensenergie und Gong für das beständige Üben steht. Die Energie (Qi) wird durch vorwiegend sanft ausgeführte, einfach zu erlernende Übungen und Bewegungsabfolgen spürbar aktiviert und mittels der Vorstellung auf die sogenannten Meridiane geleitet.

Meridianbahnen existieren laut TCM neben den bekannten und sichtbaren Energieleitbahnen wie Venen, Arterien sowie Lymph- und Nervenbahnen. Sie verbinden alle Bereiche des Körpers wie ein unsichtbares Netz miteinander, verlaufen an der Oberfläche der Haut sowie tiefer und besitzen Verbindungen zu den entsprechenden Organen. So verknüpfen sie das Innere mit dem Äußeren und umgekehrt. Dies nutzt beispielsweise auch die Akupunktur, bei der Mediziner mittels Massage, Nadeln und durch Klopfen über die Behandlungspunkte (auch „Tore des Qi“) auf den Qi-Haushalt einwirken.

*„Wenn wir nicht ganz wir selbst sind, wahrhaft im gegenwärtigen Augenblick, verpassen wir alles.“*

–Thich Nhat Hanh–

„Um die Lebensenergie, das Qi, durch Qigong in Fluss zu bringen und Blockaden zu lösen, spielt insbesondere achtsames Bewegen und Langsamkeit eine Rolle“, gibt die Expertin ihre Erfahrungen wieder. Achtsamkeit setzt voraus, dass man sich mit allen Sinnen allen Wahrnehmungen öffnet und diese entspannt und aufmerksam beobachtet. Unabhängig davon, ob es innere oder äußere Vorgänge sind. Dabei sollen Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und Impulse wohlmeinend, ohne Ziel und ohne negative Wertung wahrgenommen werden. Und das geht nur, wenn man sich die entsprechende Ruhe gönnt, ohne eigene und fremde Ablenkung. Wenn man im Moment ist, mit ungeteilter Aufmerksamkeit. Erst beim Innehalten und Lauschen nach innen, erst bei der Wahrnehmung des eigenen Körpers, des Atems, beginnt der Dialog mit sich selbst, mit der inneren Stimme. „Dieses bewusste Innehalten in der hektischen Welt ist für viele Stressbelastete Menschen ein erster wichtiger Schritt – und gar nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick erscheint“, weiß Gabriele Eder. „Qigong-Übende tun sich anfangs meist schwer mit dem geringen Tempo, da ihr Leben für gewöhnlich sehr schnell ist und sie mit Vollgas auf der Überholspur unterwegs sind. Nach und nach werden die langsamen, fließenden Bewegungen dann aber als sehr wohltuend und beruhigend empfunden.“ Vor allem der Mix aus Ruhe und Bewegung wird von vielen geschätzt, denn man ist gleichzeitig aktiv und achtsam. Dabei ist alles ein Zusammenspiel: Die zahlreichen körperlichen Übungen machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Sehnen, Bänder und Gelenke. Gleichzeitig kommen Körper, Geist und Seele in Harmonie und das Wohlbefinden wird gesteigert, da in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohnt. Wer Qigong praktiziert, schafft es mit der Zeit, von der äußeren Bewegung in die innere Ruhe zu gelangen.

**Auch BIOUTY durfte vor Kurzem meditieren:** Das war Entspannung pur beim Taiji mit Master Khan am Strand des „Madinat Jumeirah“ in Dubai. Wenn Sie miterleben wollen, was BIOUTY sonst so treibt: Follow [biouty\\_mag](#) on Instagram.

Zum Üben gibt es unzählige Reihen und Systeme, die jeden Geschmack abdecken. So gibt es einerseits stilles Qigong (Jinggong), wie Übungen der Ruhe, z. B. stilles Stehen (Zhan Zhuang) und andererseits bewegtes Qigong (Donggong), das alle in Bewegung ausgeführten Übungen umfasst. Trotz großer Vielfalt beruhen alle Übungen auf gleichen Prinzipien, gehen ineinander über und enthalten sowohl ruhige als auch bewegte Anteile. Qigong wird folglich sowohl im Stehen und Sitzen als auch im Liegen oder Gehen ausgeführt. Besonders wichtig bei der Anwendung ist laut Gabriele Eder vor allem eines: absichtsloses Üben. „Man sollte sich davon verabschieden, Dinge um einer bestimmten Sache willen zu tun und nicht krampfhaft versuchen, die Wirkung einer Übung herbeizuzwingen“, empfiehlt die Lehrerin. „Wenn man seinem natürlichen inneren Rythmus vertraut, wird man schon bald merken, dass die Übungen von selbst wirken. Man muss nur das Bedürfnis loslassen, alles immer unter Kontrolle haben zu wollen.“ Die Wirkung von Qigong stellt sich folglich nicht ein, wenn man nach einem anstrengenden Arbeitstag abgehetzt in die Kursstunden kommt und dort so schnell wie möglich entspannen will. Mit einem weisen Lächeln resümiert die Qigong-Expertin: „Wer entspannt durchs Leben gehen will, braucht ein wenig Geduld. Denn wie jeder weiß: Erst stetige Übung macht den Meister“.

## Instagram

