

## **Qi Gong im Herbst**

–Lungenkraft und typische Atemwegsbeschwerden aus Sicht der chinesischen Heil- und Bewegungskunst

Qi Gong ist eine der ältesten und zugleich wirksamsten Methoden, durch körperliche Bewegung, Atem und Geistestraining die Lebensenergie Qi zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie hat in der chinesischen Heilkunst eine Tradition, die bis ins zweite Jahrtausend v. Ch. zurückgeht.

Grundlage ist die Lehre der „Fünf Wandlungsphasen“. In diesem Konzept werden alle Erscheinungen und Vorgänge im Kosmos, in der Natur und im Menschen zugeordnet und beschrieben. Das Verhältnis der einzelnen Wandlungsphasen untereinander ist durch zahlreiche Interaktionen gekennzeichnet, und unterliegt bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Der Mensch als Teil der Natur hat nun die Aufgabe, seine Aktivitäten und Lebensführung im Einklang mit diesen Gesetzmäßigkeiten zu gestalten. Gelingt dies nicht und kommen sogar noch schädigende äußere Faktoren hinzu, treten Beschwerden auf, es entstehen Erkrankungen.

Die Jahreszeit Herbst entspricht der Wandlungsphase Metall, die zugeordneten Organe sind Lunge und Dickdarm, die als Funktionskreis verstanden werden. Darunter versteht die chinesische Medizin nicht nur die Organe selbst, sondern auch bestimmte Emotionen und Qualitäten, die durch diese im Zyklus des Lebens repräsentiert werden. Beide Organe haben mit Aufnahme und Ausscheidung zu tun, und sind auf ihre Kraft, Aufgenommenes auch wieder loszulassen, angewiesen. Eine wichtige Aufgabe im Gesamtgeschehen des Organismus ist die Fähigkeit der Lunge Abwehrkräfte zu stärken und die Widerstandsfähigkeit zu regulieren.

Typische Störungen auf der körperlichen Ebene sind Erkrankungen der Lunge, der Atemwege, der Haut und im Verdauungsbereich. Im seelischen Bereich finden wir Traurigkeit, Depression, Trübsinn, übermäßiges Sorgen. Antriebskraft und Mut sind gemindert. Im Lungen Qi Gong werden durch bestimmte Bewegungen, eine spezielle Atemtechnik und durch eine ruhige und gelassene Geisteshaltung Funktionen und Kräfte gestärkt, die eine positive Gesamtwirkung zeigen. Die Übungen des Lungen Qi Gong lassen tief durchatmen, befreien Kopf und Nase, sorgen für gute Verdauung, wärmen Muskeln und Haut, schützen vor dem Eindringen äußerer Kälte. Die Akzeptanz der chinesischen Heilkunst wächst auch hier bei uns, denn Erfahrung und Erfolge in vielen therapeutischen Einrichtungen sprechen für sich.