

# Qigong im Park

## Gemeinsam Qigong üben unter freiem Himmel

### Pressemitteilung der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

Die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT wird in den Sommermonaten 2016 wieder bundesweit mit der Aktion „Qigong im Park“ allen Interessierten die Gelegenheit geben, die Vielfalt des Qigong kennen zu lernen. In vielen Städten Deutschlands werden Lehrerinnen und Lehrer der Deutschen Qigong Gesellschaft zum gemeinsamen Üben einladen und damit die Möglichkeit bieten, Qigong in seiner Vielschichtigkeit kennen zu lernen und in seiner ganzheitlichen Wirkung zu erleben.

**Qigong** ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit **Qi**. **Qi** kann mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit übersetzt werden. **Gong** bedeutet beharrliches Üben oder „Pflege der Lebensenergie“. Qigong ist integraler Bestandteil der jahrhundertealten Chinesischen Medizin, die auf Erfahrungswissen beruht und der Prävention von Krankheiten besondere Bedeutung beimisst und damit die Eigenverantwortung des Einzelnen für sein Wohlergehen betont. Aus der Sicht der chinesischen Medizin bedeutet das freie Fließen des Qi durch die Meridiane, die Energiebahnen im Körper, dass der Mensch gesund ist und seine Organe, die mit den Meridianen verbunden sind, harmonisch zusammenarbeiten. Wenn wir uns kraftlos und mutlos fühlen, dann fließt das Qi nicht ungehindert. Wenn wir Schmerzen haben, staut sich das Qi. Wenn wir strahlend, optimistisch und voller Tatendrang sind, dann fließt unser Qi ungehindert. Mit Qigong wird der Qi-Fluss angeregt und die Gesundheit gestärkt. Wer Qigong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit.

**Die Wirkung von Qigong** erschließt sich beim Ausführen der Übungen, die Atem, Vorstellungskraft und einfache Bewegungen verknüpfen. Sie können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Es gibt auch Übungen, die ohne äußerlich sichtbare Bewegung auskommen. Die Vielfalt der verschiedenen Qigong-Arten eint sich im Ziel der Gesunderhaltung, Persönlichkeitsentfaltung und Bewusstseinschulung. Wer spürt, wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, für den wird das tägliche Üben zu einer Kraftquelle.

**Wissenschaftliche Studien** haben die heilsame Wirkung von Qigong nachgewiesen (vgl. <http://www.uni-oldenburg.de/ptch/21461.html>): Die Übungen wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem, sie senken den Blutdruck, stärken die Immunabwehr und regulieren die Stresshormone. Gleichzeitig verbessern sich die psychische Gestimmtheit und die Fähigkeit, den Alltag gelassen zu bewältigen und mit Stress konstruktiv umzugehen. Qigong berücksichtigt die enge Verflochtenheit zwischen Körper und Geist. Wie die jüngsten Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen, haben Gedanken und Emotionen Einfluss auf das Körpergeschehen, ebenso wie zum Beispiel auch die Regulation der Muskelspannung die Stimmung positiv beeinflusst. In der uralten Tradition des Qigong finden sich also gelebte Erkenntnisse über die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist, die heute wissenschaftlich nachgewiesen werden kann.

Qigong will erfahren und erlebt werden. Aus Büchern kann man es nur schwer lernen, denn es geht um das achtsame Spüren und Wahrnehmen im gegenwärtigen Augenblick und um eine kundige Anleitung, damit Übungsfehler vermieden werden und die Übungen ihre Wirkung umfassend entfalten können. Bei der Aktion „Qigong im Park“, die in diesem Sommer bereits zum neunten Mal bundesweit stattfinden wird, können Interessierte kostenlos erste Einblicke in Qigong bekommen oder schon vorhandene Erfahrungen mit Qigong vertiefen.

**Lehrerinnen und Lehrer, Kursleiterinnen und Kursleiter der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT freuen sich auf eine rege Teilnahme!**

Termine und Ortsangaben finden Sie auf der Homepage der DQGG – [www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de)

Die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V. wurde 1990 als gemeinnütziger Verein gegründet und zählt fast 1300 Mitglieder, davon über 380 Qigong-Lehrende. Sie verbreitet, fördert und erforscht Qigong als Methode zur Selbstregulation und Persönlichkeitsentwicklung und ist keinem bestimmten Übungsstil verpflichtet.

Geschäftsstelle: DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V., Guttenbrunnweg 9, 89165 Dietenheim, Telefon: 07347 - 3439, Fax: 07347 - 921806, E-Mail: [contact@qigong-gesellschaft.de](mailto:contact@qigong-gesellschaft.de)