

Traditionelle Anwendungsgebiete

4 historische Wurzeln des Qigong

Lebenspflege

Darunter verstehen wir den umsichtigen Umgang mit unserer Lebenskraft, die Förderung unseres Wohlbefindens, die Vermeidung schädlicher Einflüsse und die rasche Regeneration von Körper und Geist. Sie durchzieht alle Bereiche des täglichen Lebens, Beruf, Familie, Freizeit usw. Daher gibt es im Bereich der Lebenspflege neben Qigong - Übungen auch Hinweise für die Übernahme von Eigenverantwortlichkeit, für bewusste Ernährung, gesundes Wohnen u.a.

Meditation

umfasst sowohl Übungen in Ruhe als auch in Bewegung. Geistige Ruhe, Zentriertheit und die Fähigkeit des Fokussierens sind effiziente Mittel, um Stress abzubauen und Energie für den Alltag zu gewinnen

Kampfkünste

sind ein Ausdruck der Lehre von Yin und Yang in Bewegung. Diese Methoden bedienen sich Techniken die von weichen Bewegungsabläufen zur Entspannung bis hin zu konzentrierter Anspannung reichen.

Therapie / Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Qigong ist als zusätzliche Therapie bei Erkrankung und Regeneration ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin und kann ein sehr hilfreiches Mittel sein, um während und / oder nach einer körperlichen oder psychischen und seelischen Erkrankung das Qi / die Energie zu stärken. Dabei ersetzt Qigong natürlich keine medizinische oder psychische Therapie. Qigong hilft Qi / Energie anzuregen, aufzubauen und zu stärken.

Arbeits- und Tätigkeitsfelder

Persönlichkeitsbildung

Arbeit an und mit der eigenen Persönlichkeit kann für interessierte Menschen eine Möglichkeit darstellen, zu vermehrtem Bewusstsein, einer qualitativeren Lebensführung und somit zu mehr Gesundheit zu gelangen.

Darüber hinaus gibt es Möglichkeiten der beispielhaften Zusammenarbeit mit

Ärzten, Psychotherapeuten, Psychologen, Physio- und Ergotherapeuten

Das Erlernen von Qigong oder Taiji schützt die genannten Berufsgruppen bei ihrer anstrengenden Tätigkeit, da die Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit für energetische Prozesse einen effizienteren Einsatz von persönlichen und institutionellen Ressourcen ermöglicht. Dies beugt insbesondere der Entstehung von Burnout vor. Taiji und Qigong können eine starke spirituelle Ausrichtung haben und damit die Sinnfindung unterstützen.

Krankenanstalten, Kurbetriebe

Unter Hinzuziehung von Taiji und Qigong LehrerInnen können multiprofessionelle Teams, z.B. in psychosomatischen Kliniken, gebildet werden. Das deutliche Anheben des Energieniveaus lässt Qigong und Taiji Quan als ideale unterstützende Maßnahme von chronischen Erkrankungen bis hin zur Palliativ- Medizin erscheinen.

Firmen, Unternehmen, Gesellschaften, Institute, Ministerien

Bedachtsamer Umgang mit sich selbst und mit anderen bewirkt ein angenehmes Betriebsklima. Die Wahrnehmung der eigenen Potentiale, Qualitäten, Talente und auch Defizite wird gefördert. Wertehierarchien (vom einfachen zum Komplexen) werden leichter erkannt. Dies führt zu ökonomischerem Einsatz von Ressourcen.

Lebens- und Sozialberater, Sozialpädagogen

Die Unterstützung bei der Sinnfindung erscheint auch in diesem Berufsbereich hilfreich. Die Wahrnehmung der eigenen Potentiale, Qualitäten, Talente und auch Defizite wird gefördert. Dieses Wissen kann nutzbringend für die fachspezifische Tätigkeit eingesetzt werden.

Vereine, Verbände, Sportwissenschaftler, Trainer

Methoden aus dem Qigong können die Regeneration nach sportlicher Belastung fördern, das Arbeiten mit der Körperstruktur oder der Manifestation von Kraft und Energie, wie es zum Beispiel im Taiji oder Yi Quan betrieben wird, kann sportliche Leistungen signifikant erhöhen. Die Fähigkeit mit minimalem Aufwand ein maximales Ergebnis zu erreichen, wird die Leistung im Ausdauersport verbessern.

Eltern, LehrerInnen, ErzieherInnen

Die Hebung der Lebensqualität erleichtert die zwischenmenschlichen Kontakte. Es wird die Entwicklung von inneren Qualitäten unterstützt. Durch die Übungspraxis des Qigong und Taiji wird die Fähigkeit zur konstruktiven Konfliktbewältigung gefördert.

Universitäten, Kulturelle Institutionen (Musik, Kunst u.v.a.)

Aus einem ruhigen Geist erwächst eine ursprüngliche Kreativität. Klare Zieldefinitionen ermöglichen eine natürliche Geisteshaltung. Die Erhöhung des Energieniveaus wird Bühnenpräsenz und Ausstrahlung verbessern helfen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Qigong, Taiji Quan und Yi Quan wegen ihrer Konzentration auf grundlegende Lebensprozesse universell einsetzbar sind und auf die unterschiedlichsten Anwendungsmöglichkeiten abgestimmt werden können.