Zeitschrift: Journal : das Magazin von Parkinson Schweiz
Herausgeber: Parkinson Schweiz
Band: - (2022)
Heft: 3: Jeden Tag Sport treiben

Artikel: Qi Gong heisst, das Leben pflegen
Autor: Pfeiffer, Elvira
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1036219

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Qi Gong heisst, das Leben pflegen

Qi Gong kultiviert die Lebensenergie und gibt Kraft und Zuversicht.

Qi Gong ist eine alte chinesische Form der Lebenspflege und wird seit über 5000 Jahren praktiziert. Es gibt verschiedene Schulen und Traditionen: konfuzianisch, buddhistisch und daoistisch. Das daoistische Qi Gong kann als die eigentliche Wurzel der Traditionellen Chinesischen Medizin angesehen werden.

Der Mensch lebt in einem unaufhörlichen Rhythmus von Energieaufnahme und -verbrauch, von Yin und Yang. Die wichtigsten Energiequellen sind Atmen, Schlafen, Ernähren und Bewegen. Qi ist ureigene Lebenskraft, Vitalität, Wachstum und emotionale, körperliche und mentale Beweglichkeit. Der Mensch ist erfüllt von Qi und lebt inmitten von Qi.

Qi Gong hat den Ursprung im Wudang-Gebirge in China.

Energie aufbauen und bewahren

Zu Beginn einer Behandlung oder Übung geht es darum, Qi in Bewegung zu bringen. Verbrauchtes wird ausgeleitet, damit neues Qi aufgenommen werden kann. Es ist wie beim Atmen: Nur wer ausatmet, kann einatmen. Qi in Bewegung zu bringen, ist die Grundlage von allem. Es folgt ein langsamer, stetiger Energieaufbau. Qi zu regulieren, aufzubauen und zu bewahren, ist eine lebenslange Aufgabe (Lebenspflege).

Im Qi Gong gibt es drei verschiedene Formen des Übens: Atem-Qi-Gong, Stilles Qi Gong und Bewegungs-Qi-Gong. Jedes Üben ist ruhig, gelassen, konzentriert. Qi Gong ist sanft und langsam, frei von Druck und Stress. Das Üben ist ein Genuss, man lernt, sich zu entspannen, sich zu erholen, wird gelassener, zufriedener, übt mit einem ruhigen Herzen, mit einem Lächeln im Gesicht.

Ruhe und Gelassenheit sind die Schlüssel, um Qi zu bewegen, und der beste Weg, um Qi aufzubauen. Was bedeutet Ruhe im Qi Gong? Ruhe ist ein aktiver Zustand. Der Körper wird hellwach, der Atem tief und gleichmässig, der Geist still und klar. Ruhe im Qi Gong ist nicht passiv, Ruhe bringt das Qi in Bewegung!

Es hilft, ruhig zu werden

Viele Parkinsonbetroffene meiden das Ruhige, da sie fürchten, es blockiere und mache steif. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Das Ruhige im Qi Gong lässt den Körper und die Muskeln entspannen, sodass die Bewegungen weicher und fliessender werden. Das Ruhige lässt den Atem tiefer und gleichmässiger strömen. Das Ruhige lässt den Geist still und den Schlaf erholsamer werden. Ruhe im Qi Gong bedeutet Bewegung und Energie.

Qi Gong ersetzt nicht die Schulmedizin. Man versöhnt sich und lernt, sich im Geflecht von Alltag und Problemen nicht zu verlieren. Man lernt, sein Leben zu bewahren. Das ist Lebenspflege. Das ist Qi Gong.

Elvira Pfeiffer
seit 27 Jahren Qi-Gong-Therapeutin
der Rehaklinik Zihlschlacht

Hinweise auf verschiedene Qi-Gong-Kurse finden Sie unter: www.parkinson.ch/veranstaltungen

Kleine Übung für den Alltag

Schwingen Sie mit Ihren Armen, ganz ohne Absicht, einfach schwingen, der Stand ist schulterbreit. Nach 1–2 Minuten lassen Sie das Schwingen auspendeln, bis die Arme ruhig und hellwach neben dem Körper hängen. Die Beine sind nun gestreckt, der Kopf ganz hoch, der Rücken lang. Verweilen Sie ruhig, ohne Absicht. Nehmen Sie sich Zeit und entdecken Sie diese kleine Qi-Gong-Praxis. Sie ist besonders bei Tremor und stressbedingten Problemen sehr hilfreich.

Foto: Shutterstock