



Viver Qigong
Daniela Denoth
SGQT anerkannte Qigong Lehrerin
7530 Zernez

Geschichte

Je nach Quelle reicht der Ursprung des Qigong bis ins dritte Jahrtausend vor Chr. zurück. Es darf als gesichert angenommen werden, dass am Anfang des Qigong die Beobachtung der Natur und Tiere standen. Durch die Imitation von Bewegungen und Positionen lernten die Menschen von den Tieren bestimmte Fertigkeiten wie Kraft, Geschmeidigkeit und Gleichgewicht. Die wohl wichtigste Quelle des historischen Qigong ist ein Seidentuch, das aus dem Grab von König Ma, der im 2.Jh. vor Chr. lebte, stammt. Auf dem Tuch sind 44 Körperübungen aufgezeichnet die alle wesentlichen Merkmale unseres heutigen Qigong darstellen. Die einzelnen Bilder zeigen typische Körperhaltungen im Stehen, Sitzen und Liegen.

Im Laufe der Jahrhunderte hat sich das Qigong insbesondere in den Klöstern weiter entwickelt und ist zum festen Bestandteil der TCM (Traditionelle chinesische Medizin) geworden. Während der chinesischen Revolution zwischen 1966 und 1976 wurden viele Klöster in China geschlossen, teils zerstört und die dort lebenden Mönche und Nonnen vertrieben. Die Roten Garden zerschlugen die veralteten Strukturen, zu denen nach Ihrer Auffassung auch die buddhistischen und taoistischen Klöster und Ihre Praktiken gehörten. Die Mönche und Nonnen konnten Ihre Praxis in den Klöstern nicht mehr nachgehen und begannen ausserhalb der Klostermauern in den Parks Qigong zu üben. Somit wurden Qigong Praktiken die vorher nur in bestimmten Klöstern gelehrt wurden, auch dem normalen Laien zugänglich. Leider ohne die spirituellen und philosophischen Hintergründe, aus Angst vor Verfolgung und Umerziehung. Es gelang jedoch etlichen Meistern, in dieser schwierigen Zeit die alten Traditionen zu bewahren und das alte Wissen und Ihre Praktiken in die Neuzeit zu retten. Nach der Kulturrevolution in China, in der die alten Traditionen verpönt waren, erfreuten sich die Praktiken des Qigong neuer Beliebtheit. Mehr und mehr sah man Qigong als einen einmaligen Schatz der chinesischen Kultur.

Es ist ein erklärtes Ziel von Qigong, den Menschen gesund zu erhalten oder ihn wieder zur Gesundheit und somit in die Harmonie seiner Lebenskräfte zu führen. Um Qi zu bewegen nützt man die Vorstellung, Atmung und Körperhaltung.