

Qigong Yangsheng für MusikerInnen: Harmonie in Ruhe und Bewegung

H. Schmidt, Berlin

Zusammenfassung

Qigong Yangsheng bietet für Musiker komplexe Bewegungs- und Entspannungsübungen, die in China entwickelt wurden. Die Arbeit an der Lebenskraft (Qi) ist dabei der elementare Angelpunkt des Übungsgeschehens.

Therapeutisch angewandte Qigong-Übungen haben ihre Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und in der daoistischen Sichtweise von Natur und Mensch. Dieser ganzheitliche Aspekt wird in der erläuterten Methode und in den Übungsprinzipien deutlich. Näher eingegangen wird auf die zentrale Rolle der Vorstellungskraft in der Bewegungsführung.

Anhand von Beispielen wird die allgemeine Wirkungsweise von Qigong erklärt: Harmonisierung von Körper und Geist, Entspannung und Kräftigung der Muskulatur, Stärkung der Abwehrkräfte und Verbesserung der Körperhaltung.

Als Physioprophylaxe unterstützt Qigong die Musiker bei der Entspannung des Bewegungsapparates. Die Übungsprinzipien sind auf den Musikeralltag übertragbar und wirken sich damit auch positiv auf das Instrumentalspiel aus. Bestätigt hat dies eine Fragebogenaktion- und Auswertung bei Qigong übenden MusikerInnen.

Schlüsselwörter

Qigong, Traditionelle-Chinesische-Medizin (TCM), Musiker, Entspannung, Bewegung

Summary

For musicians Qigong Yangsheng offers a very complex method of movement and relaxation from China. Exercising the life energy (Qi) is an elementary part of the Qigong practice. Therapeutic Qigong-exercise has its roots in the Traditional Chinese Medicine (TCM) and in the Daoistic view of nature and mankind. This aspect of entirety shows itself in explained Method and principles of exercising. Special attention is given to imagination and breathing in movement.

The general effects of Qigong are: to harmonize body and mind, to relax and energize the muscles, to strengthen constitution, and to improve the body carriage.

As a preventive Qigong helps musicians to relax their muscles and joints. The principles of Qigong exercise can be applied to the daily practice of musicians takes a positive effect on the technique of playing instruments and Inspiration.

An evaluation of inquiry forms has confirmed the positive results from musicians how practice Qigong.

Key Words

Qigong, Traditional-Chinese-Medicine (TCM), musicians, relaxation, movement

Einleitung

Die Übungen des Qigong wurden in einem Zeitraum von über 2000 Jahren entwickelt und gehören zur chinesischen Tradition. Der Ursprung ist die östliche Philosophie des Daoismus, mit ganzheitlicher, an die Natur angelehnter Sichtweise von Körper, Geist und Seele. Diese hat Eingang gefunden in den Kampfkünsten, Atemtherapien, Heilgymnastik, Meditations- und Entspannungspraktiken.

Qigong heißt Übung/Arbeit (Gong) an der Lebenskraft (Qi). Der Begriff Yangsheng umschreibt das weitreichende Ziel eines Qigong-Übenden: Kultivierung aller Lebensfunktionen oder allgemein: „Pflege des Lebens“. (Jiao, Guorui, 1994)

Die Behandlungsverfahren der chinesischen Tradition (Akupunktur, Tuina, Qigong) basieren auf den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), z. B. der Lehre von den polaren Kräften Yin und Yang und den 5 Wandlungsphasen/Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) mit ihren Entsprechungen zur Natur z. B. zu den Jahreszeiten: So steht für Holz der Frühling, Feuer-Sommer, Erde-Spätsommer, Metall-Herbst, Wasser-Winter. Auch steht der Bezug zum menschlichen Organismus mit der Entsprechung zu einzelnen Organen: Holz zu Leber, Feuer zu Herz, Erde zu Milz/Magen, Metall-Lunge/Dickdarm, Wasser-Blase/Niere. So wie in der Natur alles miteinander in Beziehung