

Chi ist die Lebenskraft



Einfach ausgedrückt ist Chi das, was das Leben ermöglicht. In Bezug auf den Körper ist es das, was einen lebenden Menschen von einem Toten unterscheidet. Um einen biblischen Bezug zu verwenden, ist es das, was Gott in Staub atmete, um Adam zu erzeugen. Man meint damit die Energie, an welcher Menschen verzweifelt festhalten, wenn es dem Ende zu geht.

Starke oder schwache Lebenskraft

Eine starke Lebenskraft macht einen Menschen total lebendig, wach und «präsent». Andererseits kann Trägheit, Müdigkeit und Krankheit auf eine schwache Lebenskraft zurückgeführt werden. Prana, wie die Lebenskraft in Indien genannt wird, kann durch geeignete Übungen und Verhaltensweisen gesteigert werden. Das Gegenteil ist auch der Fall, dumme Angewohnheiten können die Lebenskraft schwächen.

Folglich kann die Entwicklung von Chi eine Person stark und vor Leben sprühend machen. Dabei kann auch die geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Das Schöne ist, dass die Lebenskraft kultiviert werden kann, eine Übung kann z. B. darin bestehen, mit dem [Chi der Erde](#) in Kontakt zu kommen.

Mit Übungen kann die Lebensenergie gestärkt werden

Es gibt fünf Hauptkategorien von Qigong-Übungen, welche die jeweilige Praxis massgeblich prägt. Wir sprechen also von den folgenden fünf Richtungen:

- Daoismus,
- Buddhismus,
- Konfuzianismus,
- Medizin und
- Kampfkunst.

Jede Kategorie ist sehr vielfältig und reichhaltig, lässt sich aber vereinfacht so zusammenfassen: Daoistisches Qigong konzentriert sich vor allem auf die Harmonisierung mit den Zyklen und Energien der Natur und die Förderung eines langen Lebens. Buddhistisches Qigong legt den Fokus mehr auf spirituelle Entwicklung und Erleuchtung als auf körperliche Gesundheit. Konfuzianisches Qigong konzentriert sich auf intellektuelle Leistungen und gesellschaftliche Ethik. Medizinisches Qigong dient der Krankheitsprävention und -behandlung. Kampfkunst-Qigong zielt auf die Entwicklung von körperlicher und energetischer Kraft für Kampfsportarten ab. Zu letzteren zählen Tai Chi Juan, Ching I Juan und Baghua Zang als Bsp.

Jede der fünf Kategorien kann Hunderte verschiedener Qigong-Übungen umfassen, von sehr einfachen und weit verbreiteten bis hin zu sehr komplexen und seltenen.

Chi in verschiedenen Kulturen

Das Konzept der «Lebenskraft» ist in den meisten alten Kulturen der Welt zu finden. In Indien heisst diese Prana, in China Chi, in Japan Ki und für amerikanische Ureinwohner ist es der grosse Geist. Für alle diese Kulturen und auch in anderen ist oder war die Idee der Lebenskraft von zentraler Bedeutung für ihre Formen der

Medizin und Heilung.

Quelle:

[Opening the Energy Gates of your Body - Chi Gung for Lifelong Health - by Bruce Frantzis \(Buch\)](#)