

Abstract für den Vortrag auf der Mitgliederversammlung der Fachgruppe Entspannungsverfahren
Stand 2.7.2017

Qigong in Prävention und Psychotherapie

Unter der Bezeichnung "Qigong" werden Übungen zusammengefasst, in denen die Aspekte von Bewegung und Ruhe, Atem und Vorstellungskraft, Konzentration und Imagination zu einer harmonischen Einheit gebracht werden. Sie wirken ausgleichend und kräftigend, stärkend und regulierend auf körperliche, geistige und seelische Funktionen. Die Übungen stammen ursprünglich aus China. Seit langem werden sie aber auch in Europa gelernt und gelehrt und haben sich in vielfältigen psychosomatischen und psychosozialen Arbeitsfelder als Teil eines umfassenden Behandlungskonzeptes etabliert. Aus westlicher Sicht handelt es sich um eine übende, die Selbsterfahrung fördernde, imaginative, körpertherapeutische Methode mit vielfältigen Bezügen zu westlichen Methoden der Förderung von Körperwahrnehmung und Entspannung. Im Vortrag wird der kulturelle Hintergrund kurz dargestellt, auf die westlichen Bezüge wird hingewiesen und bisherigen Ergebnisse aus wissenschaftlichen Studien werden zusammenfassend dargestellt. Kleinere Übungen und Hinführungen ergänzen den Vortrag.