

## Theoriestunde 3

### Basiswissen 1 Qi Gong

Qi Gong sind aus dem chinesischen stammende Meditations- und Bewegungsübungen, die seit mehreren tausend Jahren praktiziert werden. Sie sind eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und dienen der Förderung der Gesundheit. Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt.

Den Begriff selber gibt es erst seit den 1950er Jahren. Unter ihm werden alle Übungen zusammengefasst, bei denen es darum geht, die Lebensenergie Qi im eigenen Körper zu steuern bzw. zu beeinflussen.

**Qi 氣** = Energie, Vitalkraft, Atem, Äther

In unserer westlichen Welt wird er gängiger Weise mit „Lebensenergie“ übersetzt.

Diese nimmt der Mensch über Nahrung, Atem, Natur und über alle anderen Formen der Lebensäußerung auf – auch über Bewegungen.

**Gong 功** = Weg, Arbeit, kultivieren, beharrliches Üben, Fähigkeit

Man kann den Begriff auch als Stärkung und Harmonisierung übersetzen.

Die Zusammensetzung kann man demnach als Arbeit mit der Lebensenergie bzw. besser noch als die präventive Pflege derselben bezeichnen.

Die TCM geht davon aus, dass die Qualität und der harmonische Fluss des Qi für Gesundheit und Wohlbefinden oder das Auftreten von vielen Krankheiten verantwortlich sind.

Die Qi Gong Übungen geben diesem System Stabilität, um einem Ungleichgewicht vorzubeugen, gemäß dem Leitspruch der TCM „statt Krankheit zu heilen gilt besser Gesundheit erhalten“.

Die positiven Effekte des Qi Gong entfalten sich immer besser, wenn ein regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum die Basis legt. Dabei empfehlen wir, vor allem in der Anfangszeit, möglichst täglich oder zumindest mehrmals in der Woche zu üben.

Es gibt zwar Kurzzeiteffekte, aber die Langzeitwirkungen sind es, die den Qi Fluss harmonisieren und für körperliches und geistiges Wohlbefinden sorgen.

Ob Du an der frischen Luft oder im Wohnzimmer, morgens oder abends übst, ist dabei völlig egal. Finde heraus, wie es am Besten in Deinen Alltag passt. Aus unserer Sicht wäre ein Üben früh morgens im Wald der ideale Zeitraum, wohl wissend das dies natürlich nicht für jeden umsetzbar ist.

Ein weiterer Vorteil aus unserer Sicht ist - Du benötigst für die Übungen kein Equipment wie Hanteln oder Gummibänder. Du benötigst nur Dich selbst, nämlich Deinen Körper und Deinen Geist.

### Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du optional z.B. hier:

1. - Qi Gong – Das Übungsbuch: Innere Ruhe und Energie für den Alltag, Hrsg. Siegbert Engel, , BLV Buchverlag; Auflage: 1 (1. Januar 2005) ISBN- 10: 3405167884



## Den Bogen spannen und auf den Adler zielen



Aus der schulterbreiten Grundstellung.  
Auf den rechten Fuß verlagern und in einer sammelnden Bewegung die Hände vor der Brust zusammenführen. Schritt in den Reiterstand (MaBu) nach links und den linken Arm zur Seite führen. Die linke Hand bildet das Ziel-V (Zeige- und Daumen gespreizt). Die rechte Hand bildet eine lockere Faust vor dem Herz, um "den Bogen zu spannen". Spannung lösen, Arme sinken lassen; den Schritt zu Ende bringen und die Arme im Bogen zurück vor den Körper führen.

Anmerkung zum Reiterstand: Die Schrittbreite nur so weit wählen, wie das Qi gehalten werden kann. Bei Schwangerschaft, Menstruation Senkungsbeschwerden und Unterleibsproblemen den Schritt lieber etwas kleiner ausführen.

Die Handhaltung variiert in vielen Schulen. Das V wird manchmal aus Zeige- und Mittelfinger geformt oder die Hände werden wie eine Art Pistole gehalten. Probiere aus, was für Dich stimmig ist.