

Theoriestunde 4

Basiswissen 2 Qi Gong

Qi Gong hat vor allem in China viele Anhänger, dort ist es praktisch eine Volks-"Bewegung". Von Sport zu sprechen, würde dem Qi Gong nicht annähernd gerecht werden. Denn die Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen sind mehr als unser traditionelles Fitnesstraining. Qi Gong-Übungen spielen in China eine wichtige Rolle, um die Gesundheit durch den Fluss des Qi's zu pflegen.

In der traditionellen chinesischen Kultur spielt das „Qi“ eine wichtige Rolle. Dabei stellt man sich vor, es fließt auf Energiebahnen (die Meridiane) durch den Körper und versorgt die verschiedenen Organsysteme.

In den Energiezentren, den Dantien sammelt sich diese Energie. Ist das „Qi“ harmonisch in Fluss, fühlt sich der Mensch gesund. Fehlt das „Qi“ oder staut es sich in bestimmten Organen, kann dies Unwohlsein und Krankheit verursachen.

Das „Qi“ kann von außen gestärkt werden, durch Natur und aufbauende Nahrung (auch geistige) und durch Dich selbst kultiviert werden über Atmung, Bewegung, Vorstellungskraft und Wahrnehmung.

Allgemein kann man zwischen „Stillem Qi Gong“ und „Bewegtem Qi Gong“ unterscheiden. Das „Stille Qi Gong“ umfasst Übungen der Ruhe (Meditation) und das „Bewegte Qi Gong“ umfasst alle Übungen, die in Bewegung ausgeführt werden.

Was ist Qi Gong – ganz einfach

Wenn man schulterbreit steht und die Arme langsam anhebt und wieder senkt – so ist das **Bewegung**

Wenn man schulterbreit steht und den Atem sanft fließen lässt – so ist das **Bewegung und Atmung**.

Wenn man schulterbreit steht und den Atem sanft fließen lässt und sich dabei vorstellt, mit den Händen Leichtigkeit und Weite entstehen zu lassen und beim Senken der Arme sich vorstellt, Schwere und Dichte unter den Händen zu finden -so ist das **Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft**.

Wenn man schulterbreit steht und den Atem sanft fließen lässt und sich dabei vorstellt, mit den Händen Leichtigkeit und Weite entstehen zu lassen und beim Senken der Arme sich vorstellt, Schwere und Dichte unter den Händen zu finden und wenn man dann, mit der Wahrnehmung in den Körper geht und zum Beispiel Wärme oder ein Kribbeln in den Händen spürt oder das Heben und Senken im Körperinneren wahrnimmt- so ist das **Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und Körperwahrnehmung**.

Dann ist das Qi Gong!

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



Himmel stützen, die Erde stemmen (Milz – Magen)



Hände vor dem Körper.

Die linke Hand steigt vor dem Körper bis über den Kopf (Fingerspitzen weisen zum Kopf). Die rechte Hand vor dem Körper mit der Handfläche gedanklich und energetisch mit dem Boden verbinden Kopf (Fingerspitzen weisen nach links). Die obere Hand seitlich sinken lassen und als obere Hand über die rechte Hand bringen.

Andere Seite: die untere Hand steigt nach oben.