

Qi Gong

Qi Gong gibt es seit über 3000 Jahren und ist heute noch ein wichtiger Bestandteil in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Qi Gong ist eine „Heilgymnastik“ zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Es werden langsame, sanfte Bewegungen durchgeführt, die den Körper lockern, den Geist zur Ruhe bringen, eine Entspannung bewirken und den Energiefluss anregen. Bei den Übungen werden Ruhe und Entspannung mit Bewegung kombiniert.

Was ist Qi Gong?

Übungen die Ruhe und Entspannung mit körperlicher Aktivität kombinieren

Bewegung, Atmung und Achtsamkeit
3 Säulen des Qi Gong

Qi = treibende Kraft/ Energie
Gong = üben/freisetzen/ praktizieren
Meridiane = Leitbahnen

Im Idealfall fließt das Qi frei in den Meridianen.

Bei Abweichung von diesem Idealzustand ist der Fluss gestört und nicht im Gleichgewicht. Hält dieser Zustand länger an, fühlt sich der Mensch zuerst unwohl und dann krank.

Es ist praktisch unmöglich dauerhaft einen ungestörten Fluss zu haben und aufrecht zu halten. Viele Einflüsse, fremde wie selbst zu verantwortende, stören die Harmonie des Flusses.

WICHTIG:

Disharmonien sollten sich nicht manifestieren

Nach chinesischer Ansicht fördert Qi Gong das dynamische Gleichgewicht von Yin und Yang. Yin und Yang sind die Polaritäten, die im ständigen Wechselspiel stehen und das Universum (Mensch ist ein Teil des Universums) und unseren Körper am Leben erhalten. Alles hat zwei Seiten, die sich gegenseitig erschaffen und voneinander abhängig sind. Der Tag (Yang) wandelt sich zur Nacht (Yin) und die Nacht zum Tag. Sind Yin und Yang im Gleichgewicht, dann kann das Qi fließen.

Ziele

Mit sanften Bewegungen den Körper lockern, zur Ruhe kommen, entspannt sein und trotzdem voller Energie

Allgemein/ 8 Brokate

Qi Gong Zustand

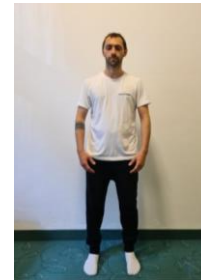
entspannt stehen, Schwerpunkt nach unten bringen, Blick ins Leere, Übung nachspüren

Durchführung

Zur Einstimmung können Abklopfungen, Hände waschen oder individuelle Lockerungsübungen durchgeführt werden. Vor den Übungen führt man eine Anfangsmeditation und zum Schluss eine Abschlussmeditation durch. Zwischen den einzelnen Übungen führt man eine Abschlussübung durch, um das Qi zu beruhigen.

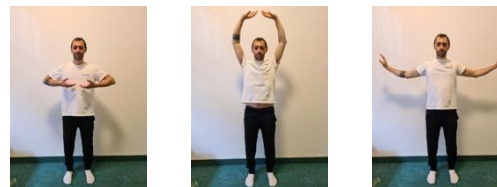
Grundstellung

fester Stand gleichmäßig auf beiden Füßen
Knie leicht anwinkeln
Becken aufgerichtet
Oberkörper aufrecht
Schultern locker auf dem Oberkörper



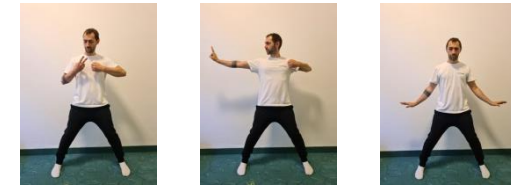
1. Den Himmel stützen

- Grundstellung
- Hände ineinander führen, Daumen zusammen, Handinnenflächen zeigen nach oben
- Arme auf Brusthöhe heben, Hände drehen
- Arme nah am Körper sinken lassen und in einem Bogen nach oben, über Kopf, Handinnenflächen zeigen schräg nach oben außen
- Arme öffnen über die Seite sinken lassen



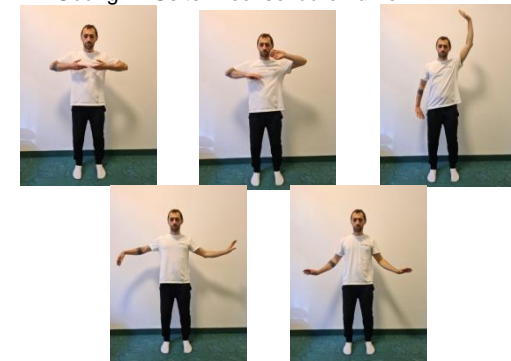
2. Den Bogen spannen

- Reiterstellung einnehmen
- Arme sinken lassen
- Kimme mit Mittel- und Zeigefinger formen, Daumen berührt Ringfinger
- andere Hand fasst die „Sehne des Bogens“, auf Brusthöhe den Bogen spannen, Blick folgt der Kimme
- Übung im Seitenwechsel durchführen



3. Den Himmel stützen, die Erde stemmen

- Grundstellung
- Arme auf Brusthöhe anheben, Handflächen zeigen nach oben
- Hände drehen, Handflächen zeigen nach unten
- Arme gehen diagonal auseinander (ein Arm nach oben, der andere nach unten)
- Übung im Seitenwechsel durchführen



8 Brokate

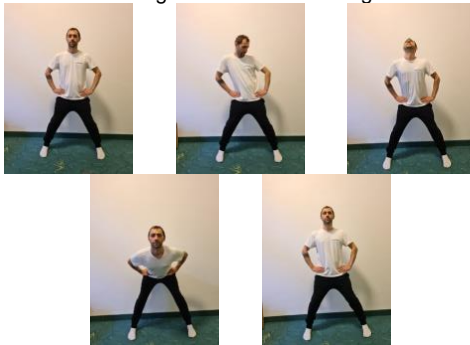
4. *Betrübnisse und Kimmernisse hinter uns lassen*

- Grundstellung
- Arme auf Brusthöhe anheben, Handflächen zeigen nach oben
- Hände drehen, Handinnenfläche zeigt nach unten
- Blick über die Schulter nach hinten richten
- Arme sinken lassen, Kopf zur Mitte zurück drehen
- Übung im Seitenwechsel durchführen



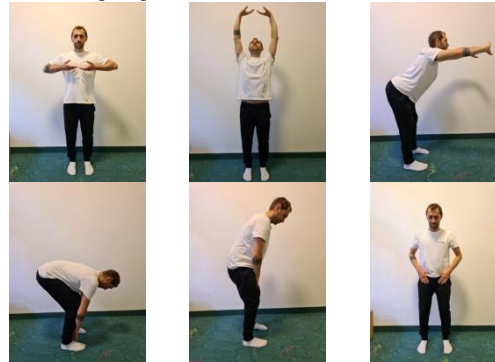
5. *Der Vogel wackelt mit dem Schwanz*

- Reiterstellung einnehmen
- Hände stützen in der Leiste
- Wirbelsäule rechts zur Seite drücken
- Mit dem Kopf auf den linken Fuß schauen
- Den Kopf im Uhrzeigersinn kreisen lassen
- in der Achse mit der Wirbelsäule den ganzen Oberkörper mitnehmen und weiter im Uhrzeigersinn kreisen lassen, bis wir in aufrechter Position die Wirbelsäule nach links drücken, auf den rechten Fuß schauen und ganz in die Aufrichtung kommen.



6. *Mit den Händen die Füße fassen*

- Grundstellung
- Arm auf Brusthöhe anheben
- Handfläche nach vorne drehen und die Arme über Kopf anheben
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne unten neigen
- Mit den Händen eventuell an die Waden fassen
- Oberkörper wieder nach oben bringen
- Arme über die Seite sinken lassen
- Übung beginnt von vorne



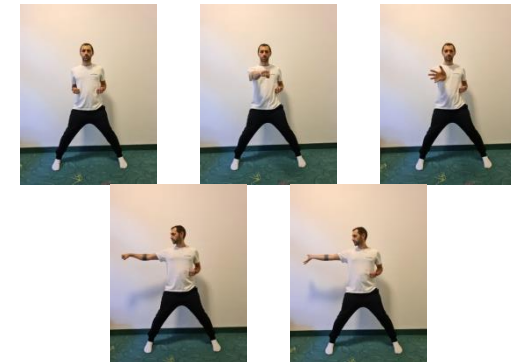
7. *7 Betrübnisse, 100 Krankheiten vernichten*

- Schmalere Stand (Adlerstand)
- Hände seitlich am Becken
- Handflächen zeigen nach unten
- Auf die Zehen kommen und Arme nach unten schieben
- Langsam in die Ausgangsstellung zurück gehen
- Übung beginnt von vorne



8. *Die Faust strecken*

- Reiterstellung
- beide Fäuste sind geballt, Arme lehnen am Körper an, Finger liegen oben
- rechter Arm nach vorne ausstrecken, Finger zeigen nach unten
- Hand locker lassen
- Qi einsammeln
- geballte Faust zum Körper ziehen
- Seite wechseln
- Das selbe zur Seite hinaus, Blick folgt der Hand
- Auf gleiche Art und Weise beide Arme gleichzeitig nach vorne stoßen Qi einsammeln und wieder zurück führen
- Ebenso zur Seite



Literatur

Qi Gong – entspannt, gelassen und hellwach GU