

Was ist Qi Gong?

Im Qi Gong gelten annähernd die gleichen Kriterien wie beim **Taijiquan**. Das betrifft vor allem:

die Schwerpunkte einer Übungseinheit,
das methodische Vorgehen
den Aufbau einer Übungseinheit s.o.

Die Übungen und Formen haben teilweise eine einfachere Struktur und sind leichter erlernbar als die Taiji-Figuren. Daher sind sie gut geeignet zum Einstieg in die stille Körperarbeit.

Hier eine kurze Erläuterung einiger Qi Gong-Formen:

Es gibt verschiedene Formen von Qi Gong: stilles, langsames, bewegtes und/oder kraftvolles Qi Gong

1. 8 Brokatübungen: Ba Duan Jin

Ba steht für die 8, das Symbol für die Unendlichkeit

Duan ist die Übung

Jin bedeutet kostbares Gewebe (kostbarer, golddurchwirkter Stoff)

Wirkung:

- das Dehnen von Sehnen und Muskeln fördert die Durchblutung und vertieft den Atem
- die Organfunktionen werden angeregt
- chronische Wirbelsäulenleiden können gelindert werden durch sanfte Drehbewegung und durch Aufrichtung
- Unruhe und Angst können sich durch regelmäßiges Üben verringern und der Alltag kann leichter bewältigt werden
- Bildhafte Namen unterstützen das Üben, wie z. B.: auf den Adler schießen, den Rücken straffen, die Füße fassen die Lenden und Nieren stärken, den Himmel tragen etc.

2. Taiji-Qi Gong: zusammengestellte Übungen aus traditionellen Qi Gong-Formen und der traditionellen Taijiquan-Form

Wirkung:

- ruhige, fließende Bewegungen massieren die Organe, beleben die Muskeln, die Sehnen und öffnen die Gelenke
- der Geist wird ruhiger
- Entspannung hilft Stress abzubauen
- Bildhafte Bezeichnungen der Übungen unterstützen die Konzentration wie z. B.: die Hände wie in den Wolken, das Schwungrad drehen, mitten im See rudern, den Mond umarmen etc.
- Auch für ältere Menschen geeignet

3. Heilspaziergänge:

Wirkung:

- Langsames Gehen führt zu tieferem Atem und zur Entspannung und Beruhigung der Nerven
- Erforschen des Ineinandergreifens des Zusammenhangs von Gelenken, Muskeln und Sehnen beim Gehen
- Aufrichtung des Skeletts beim Gehen
- Lockerung der Wirbelsäule
- Förderung des Gleichgewichtes, in Balance kommen

4. Dantian Qi Gong: bezeichnet ein Areal im Unterleib und gehört zum stillen Qi Gong im Sitzen (Dantian-Zinnoberfeld)

Wirkung:

- die Zirkulation des Qi im Unterleib wird angeregt
- Verdauungsprobleme können durch tiefe Atemführung verringert werden
- Regelbeschwerden können gelindert werden
- die Konzentration wird gestärkt
- Die Durchblutung kann gefördert werden etc.

Nach Beendigung eines Grundkurses ist es möglich Aufbaukurse zu belegen und das Erlernte zu vertiefen. Es werden viele verschiedene Formen angeboten, u. a.:

- Daoyin Baojian Gong (Gesundheit schützendes Qi Gong)
- Leber-Qi Gong (medizinisches Qi Gong)
- Spiel der 5 Tiere (Bär/Hirsch/Adler/Tiger/Affe)
- Luo Han (buddhistischer Weiser)
- Großer/kleiner Energiekreislauf
- Wudang-Qi Gong (alte traditionelle Formen)
- Yi Jin Jing (Transformation von Muskeln und Sehnen)

Auch wenn der Schwerpunkt z. B. auf Nacken und Schultern oder Wirbelsäule und Unterleib liegt, profitiert doch der gesamte Körper und Organismus. So hat auch hier ein Teil seine Wirkung auf das Ganze.