



Fachartikel zu den Stundenbeispielen

Qigong

11/2000

05/2001

03/2002

04/2003

08/2011

09/2011

(Die 8 Brokate, Teil 1)

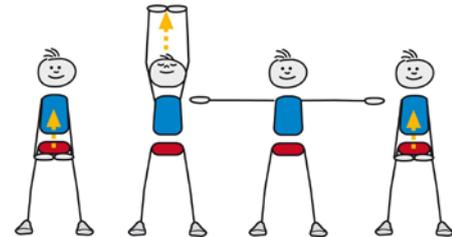
(Die 8 Brokate, Teil 2)

Qigong

Herkunft / Ziele und Wirkungen

Qigong ist der chinesische Begriff für eine Vielzahl von Traditionen im Umgang mit unserer Lebensenergie, dem Qi. Die wichtigsten Einflüsse kommen aus dem Daoismus, dem Buddhismus und den chinesischen Kampfkünsten.

Die Übung des Qigong ist ein wichtiger Aspekt der Chinesischen Traditionellen Medizin, die auf einem enormen Erfahrungswissen beruht. Inhalte sind Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist. Die einzelnen Übungen können in Ruhe, mit oder ohne Bewegungen durchgeführt werden. Durch beständiges Üben gewinnt der Übende die Kontrolle



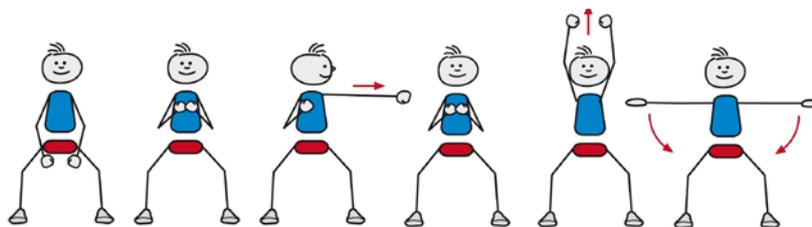
über den inneren Fluss des Qi, seiner Lebensenergie. Das wiederum trägt dazu bei, die Gesundheit zu bewahren und die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Die Chinesische Medizin besagt, dass durch das freie Fließen des Qi durch die Meridiane, den Energiebahnen unseres Körpers, der Mensch gesund ist und seine Organe, die mit den Meridianen verbunden sind, harmonisch zusammenarbeiten. Fühlt sich der Mensch kraftlos und mutlos, dann fließt das Qi nicht ungehindert. Hat der Mensch Schmerzen, staut sich das Qi. Ist der Mensch strahlend, optimistisch und voller Tatendrang, dann fließt unser Qi ungehindert. Durch Üben und Pflegen von Qigong wird der Qi-Fluss angeregt und die Gesundheit gestärkt. Somit dienen die Qigong-Übungen sowohl der Prävention als auch der Heilung von Krankheiten.

Qigong appelliert an die Eigenverantwortung des Menschen, denn nur beständiges Üben verfeinert die Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit.

Bewegungsidee

Es gibt sehr viele unterschiedliche Qigong-Arten und unterschiedliche Wege Qigong zu erlernen. Einige grundlegende Aspekte unabhängig von der Vorgehensweise sind zu beachten.



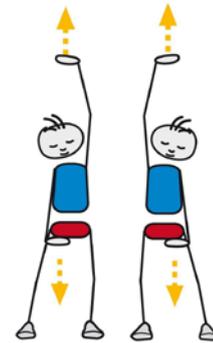
- Körperhaltung und Bewegungsausführung:
 - beides sind Voraussetzungen für eine natürliche Entspannung und Bequemlichkeit.
- Atemführung:
 - sie sollte natürlich fließend, ruhig und gelassen, gleichmäßig und langsam sein.



- Hohe geistige Konzentration:
 - bedeutet mit Leib und Seele bei der Übung zu bleiben, sich nicht ablenken lassen. Nur so kann der eigene Wille optimal gesteuert werden.
- Sich Zeit nehmen und Geduld haben.

Wirkungen

- Regelmäßiges Üben kräftigt die Muskulatur und lässt sie geschmeidig werden. Die Elastizität der Muskeln nimmt zu.
- Durch das langsame und tiefe Atmen in Kombination mit Bewegung wird der Sauerstoff tief ins Gewebe transportiert, die Herz-Lungen-Tätigkeit wird gesteigert. Die Elastizität der Blutgefäße nimmt zu.
- Die Muskelkontraktion bewirkt, dass die Lymphe effizienter durch das System gepumpt wird.
- Durch die Druckveränderungen in den Gelenken werden diese geschmiert und die Beweglichkeit erhöht.
- Die behutsamen und langsamen Bewegungsabläufe kräftigen Sehnen und Bänder.
- Neue Energie für das Knochenmark, Aktivierung der Gehirn-Rückenmark-Pumpe und Beseitigungen von Blockaden in den Nerven- und Energiebahnen (Meridiane) sind weitere positive Aspekte, die bei regelmäßigem Üben zu spüren sind.
- Die intensive Körperwahrnehmung und die Konzentration auf das hier und jetzt führen zu Stressabbau. Wohlbefinden und Selbstvertrauen in den eigenen Körper und das eigene Tun werden intensiv gefördert.



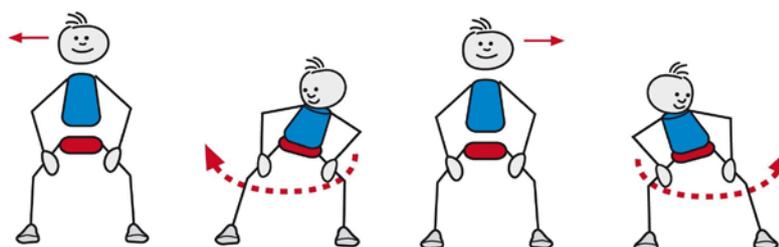
Eignung für verschiedene Zielgruppen

Qigong ist für alle Zielgruppen geeignet vom Kind bis ins hohe Alter. Qigong arbeitet viel mit mentalen Bildern und der Vorstellungskraft. Entsprechend werden Bild und Übung altersspezifisch angepasst.

Einsatzfelder

In der allgemeinen Sportpraxis können Qigong-Übungen zu Beginn der Stunde stehen, um die Teilnehmer/innen „von der Last des Alltags zu befreien“ und zu sich selbst zu finden. Abstand gewinnen von den Problemen des Tages, diese hinter sich zu lassen und sich konzentriert auf die Sportstunde einzulassen.

Am Ende der Stunde als „Herunterkommen“, Körper und Geist zur inneren Ruhe führen. Durch Qigong-Übungen die Atemfrequenz senken und die beanspruchten Körperregionen entspannen.





Konzepte/Programme

So vielfältig und zahlreich die Qigong-Übungen sind – es gibt über 4000 –, so vielfältig sind die Konzepte und Programme. Eine der berühmtesten Qigong-Übungsfolge sind die 8 Brokate (siehe auch Stundenbeispiele 08/2011 und 09/2011).

Grundlage bilden uralte chinesische Überlieferungen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Es gibt keine einheitliche Regelungen oder gar Richtlinien.

Handhabung

Es empfiehlt sich Kurse zum Erlernen der der Basiselemente zu besuchen. Diese werden angeboten von Volkshochschulen und TaiChiChuan -Schulen.

Fazit

Für Übungsleiter und -leiterinnen, die vielfältige Formen zur Entspannung oder als Stunden-einstieg oder -abschluss suchen, bietet Qigong eine variantenreiche Alternative.

Literaturempfehlungen

Peter Jußenhoven:
„Qigong im Allgemeinsport“ - Sammlung von Übungsbeispielen
Aachen 2013
Shaker Media Verlag

Internettipps

Unter <http://www.youtube.com/watch?v=zU07tJZoGfE> auf YouTube ist die Ausführung der 8 Brokate (Stundenbeispiele 08/2011 und 9/2011) zu sehen.

Die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V. <http://www.qigong-gesellschaft.de> wurde 1990 als gemeinnütziger Verein gegründet und zählt fast 1200 Mitglieder, davon über 300 Qigong-Lehrende. Sie verbreitet, fördert und erforscht Qigong als Methode zur Selbstregulation und Persönlichkeitsentwicklung und ist keinem bestimmten Übungsstil verpflichtet.