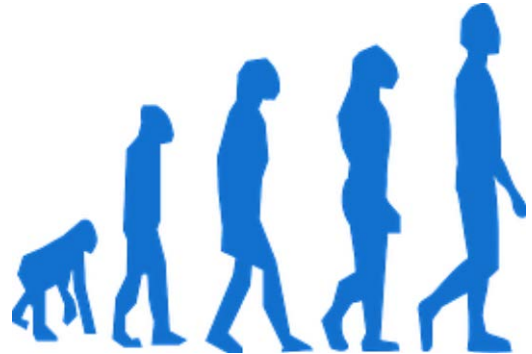




Übungsprinzipien im Qigong

Was üben wir und wohin geht unsere persönliche Entwicklung?

Zunächst üben wir die äußeren Bewegungen der Form und legen eine Basis für weitere Phasen der Entwicklung unserer Bewegungsqualität. Das ist zunächst der reine Ablauf der angebotenen Bewegungen selbst. Beherrscht man dann endlich die äußere Form, fängt die eigentliche Arbeit an, die unermüdliche Arbeit an sich selbst.



Danach kommen wir zur wichtigsten Grundregel der Bewegungsarbeit, dem Zusammenspiel beider Übereinstimmungen. Es wird oft missachtet, dadurch wird das Ziel, mit der momentan gepflegten Bewegungsarbeit die Gesundheit zu fördern, oft verfehlt. Die Kenntnisse der Übereinstimmungen und die Erfahrungen langen Übens, nehmen großen Einfluss auf unser Bewegungsverhalten.

Eine Übung die auf Leistung zielt, ist im vollendeten Können, in der Perfektion beendet. Die Übungen, die Verwandlung meint, ist nie am Ende. So entsteht neben dem Auftrag zur Meisterung, Ordnung und Gestaltung, der innere Weg zur Wandlung und Reife.

Echtes Reifen gibt es nur im Mühen um die vollendete Gestalt.

In gelassenem Fluss muss eine Bewegung aus der anderen hervorgehen.

Man vollführt den Ablauf ganz ungehindert von aller Sorge es könnte misslingen, von allem Ehrgeiz es müsse gelingen.

Ist man ohne Angst vor dem Versagen und dem Streben nach Perfektion, läuft alles von alleine.

Ziel ist es nicht irgendeine Menge von Bewegung zu lernen, sondern unter zu Hilfenahme von Übungen eine Bewegungsart zu erfahren, die langfristig im Körper zu spannungsfreien Bewegungen führt und dadurch Energie freisetzt und ein ganzheitliches Wohlbefinden hinterlässt.