



## Übungsprinzipien im Qigong

Die durch unseren Körper vorgegebene Motorik ist durch die Funktion der Körperachsen und der Gelenke bestimmt und wirkt in allen Bewegungssystemen. Die Grundlagen sind gleich, sie werden aber sportartspezifisch weitergegeben, und so war es für alle überaus interessant, das eigene Wissen in einem anderen Bewegungssystem wieder zu finden und neue, ergänzende Dinge darüber zu erfahren, warum Bewegungen genau so und nicht anders durchgeführt wurden.

Beim Üben geht es darum, **unerwünschte Spannungen** im Körper und in der Geisteshaltung zu lösen. Dies geschieht u. a. mit folgenden Schritten und aufgrund der genannten geistigen wie physischen Haltungen:

- Körperhaltung in der Bewegung behalten
- Korrekter Umgang mit den Körperachsen
- Stärkung der Stabilisatoren
- Sensibilisierung der Propriozeptoren
- Koordination von Atmung und Bewegung
- Bewegungen aus dem Zentrum initiieren
- Das elektromagnetische Feld des Planeten Erde nutzen, Kraft aus ihm ziehen
- Geistige Leistung beim Merken der Bewegungen und deren Abläufe
- Besinnen auf den Moment, auf mich selbst und das, was ich gerade tue.
- Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit
- Vorstellungskraft und Qi folgen einander
- Bewegung und Ruhe gehören zusammen
- Oben „leicht“ – unten „fest“
- Das richtige Maß
- Schritt für Schritt üben
- Sitzen in Selbstvergessenheit
- Stehen wie ein Pfahl, tief verwurzelt
- Drehen um die innere Mitte
- immer wieder geduldiges Üben

**Wenn man den Kern begriffen hat, ist man in seinen Bewegungen frei.**

- Das Zentrum bewegt sich zuerst
- Öffnen – schließen, steigen – sinken
- Durch das Bewegen des Zentrums
  - kommen Extremitäten (Arme und Beine) zum Körper
  - treiben die Extremitäten nach außen
  - werden die Schritte erzeugt
- Durch das Schließen einer offenen Leiste und dem gleichzeitigen Sinken:
  - steigt das Bein, bewegt sich der Körper

**So kann man das erfasste auf ein paar Begriffe bringen:**

- Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit
- Vorstellungskraft und Qi folgen einander
- Bewegung und Ruhe gehören zusammen
- Oben „leicht“ – unten „fest“
- Das richtige Maß
- Schritt für Schritt üben