

Qigong für Pädagogen

氣功

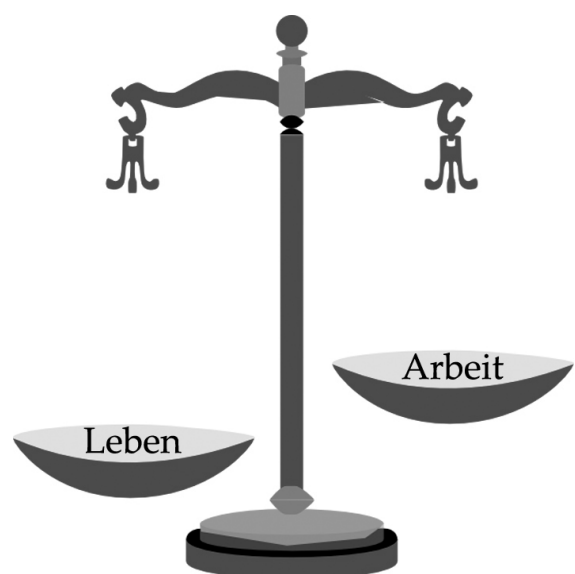
Qigong – Üben mit Lebensenergie

Qigong bedeutet, auf die eigene Lebensenergie bewusst Einfluss zu nehmen. Dazu zählen reinigende, harmonisierende und aufnehmende Übungen ebenso, wie Erholung und das Finden von passenden Ausgleichsformen. Die Bandbreite im Qigong ist enorm. Von meditativ, entspannend und ruhig bis hin zu anstrengend, sportlich und kräftigend. Wörtlich kann man Qigong als „Üben mit Lebensenergie“ übersetzen. Ziel ist es, bestimmte Fähigkeiten im Umgang mit der eigenen Lebenskraft zu entwickeln. Qigong gilt als das Studium der Lebensenergie in der Natur und im Menschen.

Einen besonderen Namen hat sich Qigong mit seinen langsamen, fließenden und erholsamen Bewegungen gemacht, welche zu Entspannung und damit zur Steigerung des Qi-Flusses beitragen.

Der gemeinsame Nenner ist stets der ganzheitliche Ansatz im Qigong: In diesem Sinn werden Körperhaltung, Bewegung, Lebensenergie, Geist, Bewusstsein, Vorstellung und Atmung zu einem Gesamtsystem koordiniert und zusammengefügt.

Die langsamen und meditativen Abläufe sind in diesem Zusammen-



hang einer der wesentlichen Vorteile von gut ausgeführtem Qigong.

Wie in vielen weichen Bewegungs- und Kampfkünsten wird dadurch im Qigong viel Koordination und Feinmotorik trainiert. Es gilt, bestimmte Haltungen und Bewegungsfolgen mit möglichst wenig muskulärem Aufwand zu meistern.

Körperhaltung

Eine locker aufgerichtete und geweitete Wirbelsäule ist eine der besten und wichtigsten körperlichen



Ein Paradebeispiel für eine ungünstige Körperhaltung

Voraussetzungen für eine funktionierende Selbstwahrnehmung. Zudem bietet eine locker aufgerichtete Körperhaltung einen ausgezeichneten Schutz vor negativen Einflüssen von außen.

Stellen Sie sich frontal vor einen Spiegel und beobachten Sie Ihre Körperhaltung:

- Sind die Fußinnenkanten parallel oder zeigen die Zehen nach außen?
- Sind beide Schultern gleich hoch?
- Können Sie Spannung lösen, ohne in sich zusammenzufallen?
- Ist Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt?

In der nebenstehenden Abbildung sind die Füße auswärts gedreht, was Verspannungen im unteren Rücken fördert. Viel Druck lastet auf der rechten Hüfte und am rechten Knie an der Innenseite. Am Hüftgelenk lastet sehr viel Druck. Dadurch kommt es zu einer seitlichen Verkrümmung der gesamten Wirbelsäule, was auf die Dauer Schmerzen verursacht. Als weitere Folge sind die Schultern schief, was vor allem auf der rechten Halsseite zu Verspannungen führt.

Zum längeren Stehen oder Sprechen ist diese Haltung also völlig ungeeignet.

Drehen Sie sich seitlich, richten Sie sich mit der Schwerkraft aus und werfen Sie einen Blick in den Spiegel:

- Sind Ihre großen Gelenke (Sprunggelenke, Knie, Hüften, Schultern) übereinander?
- Welche Form und welche Krümmung hat Ihre Wirbelsäule?
- Gibt es Stellen im Hals-Nacken-Bereich, die eng aussehen, in welchen Druck entsteht?
- Wie sieht der Übergang zwischen Rücken und Nacken aus – gibt es einen erkennbaren Knick?

Günstige Körperhaltungen zeichnen sich durch ein gewisses Maß an Symmetrie aus – von vorne betrachtet. Entspannung und weite, offene Gelenke bilden eine Einheit, welche den optimalen Umgang mit der eigenen Lebenskraft fördert.

Von der Seite betrachtet sind Fußgelenke, Knie, Hüftgelenke und Schultern übereinander. Die Wirbelsäule hat eine leichte(!) doppelt S-förmige Krümmung.

Wenn Sie neue Qigong-Übungen lernen, macht es oft Sinn, in den einzelnen Positionen innezuhalten und die Haltung zu überprüfen.

Oft können dadurch beträchtliche Spannungen aus den Schultern, dem Rumpf, den Rückenmuskeln,

dem Nacken und den Beinen gelöst werden.

Mit ein wenig Übung gelingt es auch, in der Bewegung weniger Spannung zu verwenden.

Ebenso können Sie im Unterricht ab und zu die Aufmerksamkeit auf Ihre Körperhaltung richten und versuchen, möglichst viele Spannungen in der Körperhaltung zu lösen ohne dabei zusammenzufallen und kleiner zu werden.

Achten Sie auf einen stabilen Stand, wobei beide Beine gleich belastet sind und die Zehen nach vorne weisen. Ein stabiler Stand unterstützt die Stimme.



Gut aufgerichtet – die großen Gelenke sind übereinander