

Tai Chi - Qigong

Qigong ist eine gesundheitsfördernde, ganzheitliche Übungsmethode, die auf selbstregulierender Basis Sport und Medizin miteinander verbindet. Tai Chi Chuan ist die etwas sportlichere Variante. Es gibt auch Mischformen. Alle fördern die innere Lebenskraft des Menschen und tragen so zu einer Verbesserung der Konstitution und zur Stärkung des Immunsystems bei.

Die überraschend große Anzahl von 120 ÜbungsleiterInnen wurde in der von der AOK sehr gut organisierten Veranstaltung in Aalen in die Bewegungskunst des Qigong eingeführt vorwiegend mit den gesundheitsschützenden Übungen von Professor Zhang Guangde von der Sportuniversität Peking. Sein umfangreiches Qigongsystem wird auch an der Universität Oldenburg und der Deutschen Sporthochschule gelehrt. 1996 ist sein Methodenzyklus als einzige Methode in das nationale chinesische Gesundheitsprogramm aufgenommen worden. Die Methode um die Gesundheit zu schützen ist durch einen Poster der AOK bekannt geworden und in Aalen einige Jahre von mir unterrichtet worden. Details über Ausführung und Lehrweise, aber auch über Ausbildungsmöglichkeiten zu Übungsleitern und Lehrern können bei der Deutschen Qigong Gesellschaft (Tel. und Fax 07347/3439) oder bei Armin Heinz, Karl Bonhoeffer Str.10, 73450 Neresheim (Tel. 07326/7763) erfragt werden.

Die Meisterübung

Die nachfolgende Übung ist von dem Qigong - Großmeister Dan Gong Xiong aus Shanghai überliefert worden. Ich habe sie zum Ansporn Meisterübung genannt. Sie ist für Anfänger gut geeignet und kann mit Ausdauer und Einfühlungsvermögen zur Meisterschaft führen. Die Übung wird mit langsamen, entspannten und fließenden Bewegungen durchgeführt. Auf den Bildern wird sie vorgestellt von Frau Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, der Vorsitzenden der Deutschen Qigong Gesellschaft.

1. Locker stehen, Füße schulterbreit parallel, Arme an den Seiten
2. Arme anheben mit gegeneinander zeigenden Handflächen bis in Schulterhöhe
3. Handflächen zueinander führen, die Daumen Richtung Halsgrube kippen und heranziehen
4. Handflächen öffnen und nach vorn schieben
5. Arme mit Handflächen nach außen in weitem Kreis zu den Seiten ziehen
6. Handflächen nach oben drehen
7. Handkanten schulterbreit nach vorn bringen
8. Handflächen nach unten drehen
9. Fingerspitzen nach oben ziehen und Hände an den Körper heranziehen
10. Handflächen nach oben schieben/ nach oben schauen
11. wieder absenken bis auf Schulterhöhe
12. Handflächen nach außen schieben
13. Handflächen zueinander drehen und mit den Fingerspitzen zusammenführen
14. Hände zum Körper heranziehen
15. Handflächen nach unten richten und Hände bis zum unteren Dantien (handbreit unter dem Nabel) absenken
16. Arme bogenförmig auseinander führen und in die Kniebeuge gehen
17. Hände zusammenführen und sich wieder aufrichten
18. Hände in Brusthöhe drehen und Handflächen parallel zum Körper nach unten führen und wieder bei 1. beginnen.

7 mal durchführen, dann 5 Minuten stehen mit auf dem Dantien gekreuzt übereinandergelegten Händen.

Die Meisterübung

