

**Hausarbeit**  
für die Ausbildung  
**„Kursleiter Qigong“**  
2003/2004 in Treuchtlingen

---

**Die Qigong-Grundhaltung**

Verfasser : Sigrun Lokotzke, Am Hessinggraben 9, 91593 Burgbernheim

---

---

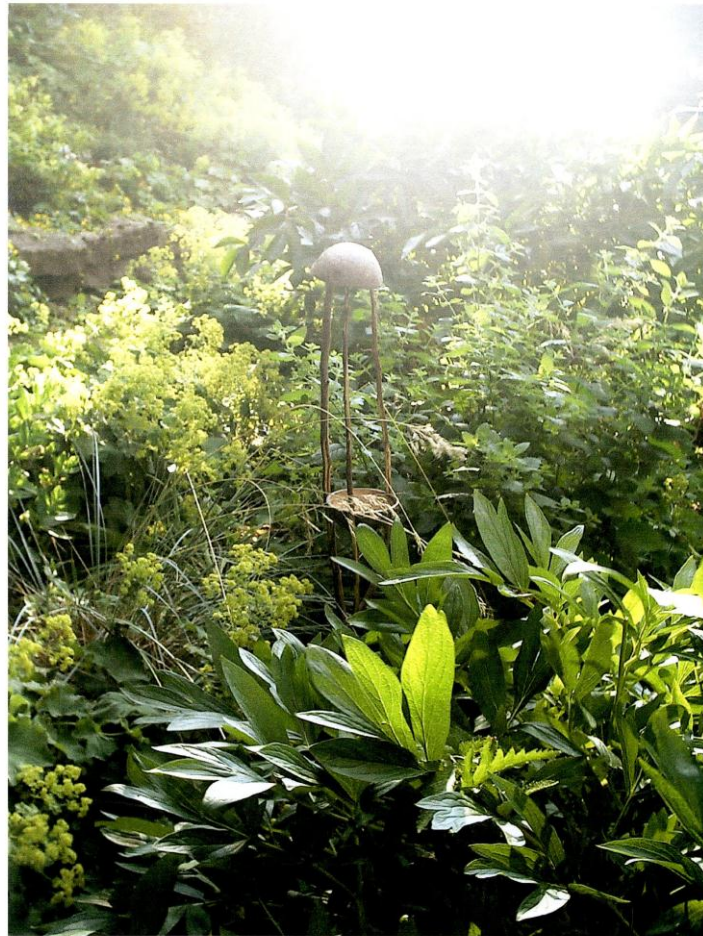
## **Die Qigong-Grundhaltung**

Verfasser : Sigrun Lokotzke, Am Hessinggraben 9, 91593 Burgbernheim

---

### ***Gliederung***

1. Die Qigong-Grundhaltung
  - Begriffsklärung, Wirkung, Ziel
2. Theoretische Anmerkungen zur Qigong-Grundhaltung
3. Die Qigong-Grundhaltung in der Praxis
4. Schlussbemerkung
  - Persönliche Erfahrungen



*Die Welt können wir nicht ändern,  
aber dadurch , dass wir uns selber ändern,  
ändert sich die Welt für uns.*

*Wer sich auf diese Weise wandelt,  
lebt nicht mehr in falschen Vorstellungen  
er sieht die Dinge,  
wie sie in Wirklichkeit sind  
wird dadurch unbeeinflussbarer und frei.*

## Die Qigong-Grundhaltung

Was meinen die Worte **Qigong** und **Grundhaltung**?

Qigong bedeutet die Arbeit und Auseinandersetzung mit der Regulierung der inneren Energie zur Gesundheitsverbesserung, geistigen Ausgeglichenheit und Stärkung des Körpers.

Unter Grundhaltung verstehe ich in dieser Arbeit eine bestimmte Körperhaltung, die von der alltäglichen Körperhaltung abweicht, die ich bewusst einnehme. Die innere Haltung (Gefühle, geistige Einstellung) spiegelt sich ebenfalls in dieser Körperhaltung wieder.

Da die Qigong-Grundhaltung für mich persönlich sehr wichtig geworden ist versuche ich in dieser Arbeit theoretische Grundlagen und praktische Anregungen zu geben, die für mich die Grundhaltung in ihrer Wichtigkeit begreifen haben lassen.

Die Qigong-Grundhaltung kann man als eine der Basisübungen im Qigong verstehen. Es gibt Varianten der Qigong-Grundhaltung für das Stehen, das Sitzen und das Liegen. Den besten Effekt erzielt man jedoch im Stehen, weil hier der Körper am leichtesten atmet und den größten Bewegungsspielraum hat

Auf einem Stuhl oder auf dem Boden kann die Qigong-Grundhaltung auch im Sitzen ausgeübt werden. Wichtig dabei ist eine entspannte, bequeme Sitzhaltung, die dennoch eine korrekte Körperhaltung möglich macht.

Auch im Liegen kann die Qigong-Grundhaltung geübt werden. Für Kranke und Gebrechliche ist die Qigong-Grundhaltung im Liegen empfehlenswert. Dabei vollzieht man die Qigong-Grundhaltung einfach in Gedanken nach.

Die Qigong-Grundhaltung kann als **eigene Übung** dienen, z.B. als Stehübung oder als Standmeditation (siehe Frantzis [1]). Sie ist wichtig zum Stundenbeginn für einen Kurs. Sie sammelt die Übenden ein, bringt Ordnung und Ruhe unter die Teilnehmer, bringt sie auf einen gemeinsamen Ausgangspunkt und stimmt auf die Stunde ein. Beim **Einzelnen** bereitet die Qigong-Grundhaltung den Körper vor, macht ihn bereit und aufnahmefähig, bringt Körper und Geist in Ruhe und Gleichgewicht. Die Qigong-Grundhaltung bringt den Übenden in **die Mitte**. Sie lässt ihn spüren, dass er sowohl im Boden verwurzelt als auch mit dem Himmel verbunden ist. Der Übende in seiner „**Mitte**“ befindet sich als Ganzes zwischen Boden und Himmel.

***„Die Mitte ist die Wurzel von Himmel und Erde und der einzige Zugang zum Ganzen“***

*(Zuzanna Sebková-Thaller)*



Die Qigong-Grundhaltung finden wir in allen Qigong-Übungen wieder. Denken wir an den Satz: „Wir gehen in die Grundhaltung/Grundstellung“, dann wissen wir, dass diese Haltung gemeint ist, außer es wird auf eine spezielle andere Haltung der Übung verwiesen. Als **Anfang bei einer Übung** dient sie zur geistigen Sammlung, zur Vorbereitung des Körpers und sie zeigt den Beginn. Im Laufe einer Übung ist sie der Ruhepol, die Sammlung der neue Start. Am Ende der Übung oder einer Kursstunde schließen wir mit ihr ab, sammeln ein und genießen die Wirkung.

Der Qigong-Grundhaltung liegt eine gewisse Körperhaltung zugrunde. *Eine korrekte Körperhaltung fördert Entspannung, Gleichgewicht, richtiges Atmen und Energiefluß* (Cohen [2]). Durch die korrekte Körperhaltung gelingt es mir den Körper bereit zu machen für äußere Einflüsse und innere Abläufe. *Die Qigong-Körperhaltung soll zur Selbststärkung beitragen, sie soll helfen sich innerlich stark zu fühlen und eigene Entscheidungen zu treffen* (Cohen [2]).

*Das Einnehmen der Qigong-Körperhaltung ist eine effektive Methode, um Fluss und Speicherung des Qis zu verbessern, sie gilt als Qigong in seiner reinsten Form* (Cohen [2]).

#### **Wirkung:**

Jeder Mensch wird unterschiedliche Wirkungen spüren. *Sie bewirkt ein besonders angenehmes Gefühl des Gleichgewichts, der Leichtigkeit und der Verwurzelung mit dem Boden* (Cohen [2]). Meine eigenen Erfahrungen waren, dass ich ein Wärmegefühl in den Händen und Füßen wahrgenommen habe. In den Armen, Schultern und Nacken waren ein Prickeln und Brennen zu spüren. Aus innerer Unruhe kam ich zur Ruhe und konnte so den Anforderungen des Tages gelassener entgegensehen. Je nach Dauer der Qigong-Grundhaltung kann es passieren, dass Schwachstellen im Körper besonders schmerzen oder blockieren. Macht man sich dies bewusst, tritt eine Korrektur fast automatisch ein; durch feine Veränderungen der Haltung einzelner Körperteile kann man meist die Schmerzen beseitigen, die Blockaden lösen und erreicht letztendlich, dass der Geist zur Ruhe kommt. Dabei muss man aber auch Grenzen akzeptieren; körperliche Dispositionen muss man hinnehmen und generell sollte nichts erzwungen werden.

Andere Qigong-Übende berichten, dass sie spüren, wie ein Energiestrom durch sie hindurchgeht, oder ein Schütteln sie bewegt.

### **Ziel: Erlangen der geistigen Grundhaltung**

Durch die Qigong-Grundhaltung im Stehen setze ich ein Signal. Ich will dabei sein, will Neues aufnehmen, mich auf Neues einlassen, das Alte hinter mir lassen. Sie macht mich aufnahmefähig. Ich spüre mich als Ganzes, spüre wie ich fest auf der Erde stehe und trotzdem nach oben frei bin, dazwischen bin ich als Ganzes. Die Qigong-Grundhaltung macht mich bereit für die Stunde oder die Übung. Ich bin mit allen Sinnen bei mir. Ich bin mir meines Körpers bewusst, ich bin bei meinem Körper. Ich bin geistig anwesend, meine Gedanken schweifen nicht umher. **Ich bin in meiner Mitte.**

### **Wie erreiche ich diesen Zustand?**

Ich arbeite mich mit Hilfe der Vorstellung von Bildern oder einfachen Übungen entlang der Längsachse quasi „durch den Körper“. Die Schwere leite ich bewusst nach unten, ich stehe und bin „verwurzelt“. Die Verbindung nach oben gelingt leichter, wenn ich mir vorstelle, ein Faden oder eine Perlenschnur hielten mich. Ich spüre, dass ich gehalten werden und bin doch beweglich. Ich fühle mich leicht und frei.

Meine **Mitte** wird mir bewusst, indem ich meine Aufmerksamkeit in das untere Dantian leite. Dieses liegt im Unterbauch etwa zwei Fingerbreit (1½ Cun) unterhalb des Nabels. Das Dantian ist nach chinesischer Auffassung unser Energiezentrum, aus dem wir immer wieder Kraft schöpfen und in dem wir Kraft speichern.

Ich atme mit dem Zwerchfell, leite den Atem in das untere Dantian und spüre wie sich mein Bauch dehnt. Mein Atem geht vollkommen natürlich und entspannt.

### **Wie schaffe ich die Entspannung des Körpers und des Geistes ?**

Die Entspannung des Körpers gelingt mir, indem ich meine Aufmerksamkeit den Gelenken, Gliedmaßen, Organen und Sinnen schenke. Ich spüre mit allen Sinnen in meinen Körper, nehme meine Körpermitte wahr. Über diese bewusste Wahrnehmung leite ich die Schwere nach unten. Ich bemerke Unstimmigkeiten im Körper, das können Muskelspannungen oder Schwächen sein, es können Gefühle des Behagens oder des Unbehagens sein, es können Gedanken oder der Atemrhythmus sein. Nachdem mir diese Wahrnehmungen bewusst sind, fange ich an meinen Körper zu korrigieren. Ich spüre die Korrekturen. Die Energie in mir durchdringt und öffnet mich. Die Spannkraft trägt mich, dehnt mich, lässt mich wachsen. Äußerlich ist dies vor allem an den Armen, Schultern und am Brustkorb zu sehen.

Bei jedem Einatmen spüre ich bewusst, das sich der Bauch langsam ausdehnt und beim Ausatmen zieht er sich zusammen. Ich nehme den Ein-Aus-Rhythmus an und begeben mich in den Austausch mit meiner Umgebung. Das Erlebnis des Lebens wird mir bewusst, entspannt mich. Ich zeige, dass ich bereit bin, mich annehme, mir wohlgesonnen bin, eine positive Grundhaltung zu mir habe. Diese innere Haltung nennt man „Inneres Lächeln“.

Das „Innere Lächeln“ breitet sich in mir aus und tritt auch nach außen, zu sehen an einem entspannten Gesichtsausdruck bis hin zu einem sanften Lächeln. Mit dem „Inneren Lächeln“ stimme ich dem Leben zu und trete in eine Resonanz zum Leben. Es durchflutet mich wie ein Glücksgefühl, es kann zu einem Hin- und Herpendeln des Körpers bis hin zu Wellenbewegungen kommen. Ich nehme meine Mittelachse wahr., aus der diese Bewegungen kommen. Sie können ganz sanft sein, so dass sie nicht unbedingt zu sehen sind. Meine Gedanken sind zur Ruhe gekommen und ich kann mich auf das Kommende konzentrieren.

## **Theoretische Anmerkungen zur Qigong-Grundhaltung im Stehen**

Das Stehen begleitet uns durch unser ganzes Leben. Als Säugling fange ich an langsam in den Stand zu gelangen, bis ich bereit bin meine Umgebung zu erforschen. Im Alter gebe ich meinen Stand wieder auf, um mich abzulösen. Das Stehen finden wir in unserem Alltag, in unserer Lebensführung, in unserer Lebens- oder Krankengeschichte, beim Sport und in der Gymnastik. Die Qigong-Grundhaltung im Stehen, wie sie im Folgenden beschrieben wird, ist Bestandteil von Qigong, TaiChi und Meditation.

### **1. Die Fußstellung**

Die Füße stehen hüft- oder schulterbreit auseinander. Siehe sind die Kontaktstelle zur Erde um das Yin-Qi aufzunehmen. Durch eine Gewichtsverteilung von 70% auf den Fersen und 30% auf Ballen und Zehen steht man fest auf der Erde und die „Verwurzelung“, eine Voraussetzung für den Fluß des Yin-Qi, gelingt leichter.

### **2. Die Knie**

Die Knie sind leicht gebeugt und nicht durchgestreckt. Sind die Knie gebeugt, können sich die Rückenwirbel zu-



sammenziehen und entspannen, öffnen und schließen, das Becken bleibt locker (Cohen [2]). Leicht gebeugte Knie führen zu Elastizität.

### **3. Die Wirbelsäule**

Die Wirbelsäule wird sanft gestreckt und gerade gehalten. Man steht zentriert und fest, ausbalanciert und in stabilem Gleichgewicht. Wenn die Wirbelsäule gerade ist, sind die einzelnen Wirbelknochen besser zu spüren und haben Platz zum Atmen. Das Gewicht sinkt gleichmäßig durch die Füße in den Boden und verstärkt den Kontakt zwischen Füßen und Boden. Bei einer geraden Wirbelsäule kann das Qi besser fließen.

### **4. Der Brustkorb**

Der Brustkorb wird entspannt. Dadurch kann das Himmels-Qi (Yang), das wir über den Scheitelpunkt des Kopfes (Baihui) aufnehmen, ungehindert über den Rücken (Yang-Seite) nach unten fließen. Das Senken der Brust ist hilfreich für das Fließen des Erd-Qis auf der Vorderseite (Yin-Seite) nach oben. Ich befinde mich in der Mitte und nehme das Qi der beiden Quellen auf und verbinde es miteinander.

### **5. Die Schultern und die Ellbogen**

Die Schultern locker und entspannt senken. Die Arme hängen leicht vom Körper weg, die Ellbogen dabei nicht durchdrücken, dies würde eine verminderte Blutzirkulation in Händen und Fingern zur Folge haben.

Die Achselhöhlen sollten freigehalten werden damit das Qi leichter fließen kann.

### **6. Der Nacken und der Kopf**

Ein verspannter Nacken läßt die Energie nicht in den Kopf gelangen.

Der Kopf wird gehalten und aufrecht nach oben getragen; dadurch entspannen sich die Augen auf natürliche Weise und schauen geradeaus. Die Augen sind halb offen.

Die Zungenspitze liegt deshalb entspannt am oberen Gaumen. Und schließt damit den Kleinen Energiekreislauf.

Der kleine Energiekreislauf (auch kleiner Himmelskreislauf) ist aus der Sicht der traditionellen Chinesischen Medizin eine Quelle der Lebenskraft und Vitalität. Er verläuft durch den wichtigsten Yang-Meridian, das Lenkergesäß (Dumai). Dieser beginnt am Beckenboden (Huiyin) und verläuft über den Rücken bis zum höchsten Punkt des Kopfes (Baihui); danach über die Vorderseite des Kopfes und endet unter der Oberlippe am Gaumen. Am Huiyin beginnt auch der wichtigste Yin-Meridian, das Dienergefäß (Renmai). Er steigt an der Vorderseite des Körpers hoch bis zu einer kleinen Vertiefung unterhalb der Unterlippe. Die beiden Meridiane werden über die Zunge miteinander verbunden.

Diese beiden Meridiane tragen dazu bei, den Fluß der Yang- und Yin-Energie in den 12 organbezogenen Leitbahnen zu re-



gulieren. Diese beiden Flüsse müssen untereinander kommunizieren. Wenn Yin und Yang harmonisieren, nehmen Gesundheit und Vitalität zu. Körper, Geist und Seele bilden wieder eine Einheit.

Es entsteht ein Gefühl des Gehaltenwerdens, der Leichtigkeit und Beweglichkeit.

#### **7. Die Stirn**

Die Stirn wird entspannt, vor allem das sogenannte Dritte Auge (Yin-Tang) zwischen den Augenbrauen in der Stirnmitte, verdient hier Aufmerksamkeit. Eine eigentlich leichte Übung, die sich manchmal als schwierig herausstellt, weil Alltagsprobleme oft nicht auf Kommando auszublenden sind. Hier spiegelt sich die innere Einstellung des Menschen zu sich selbst wieder.

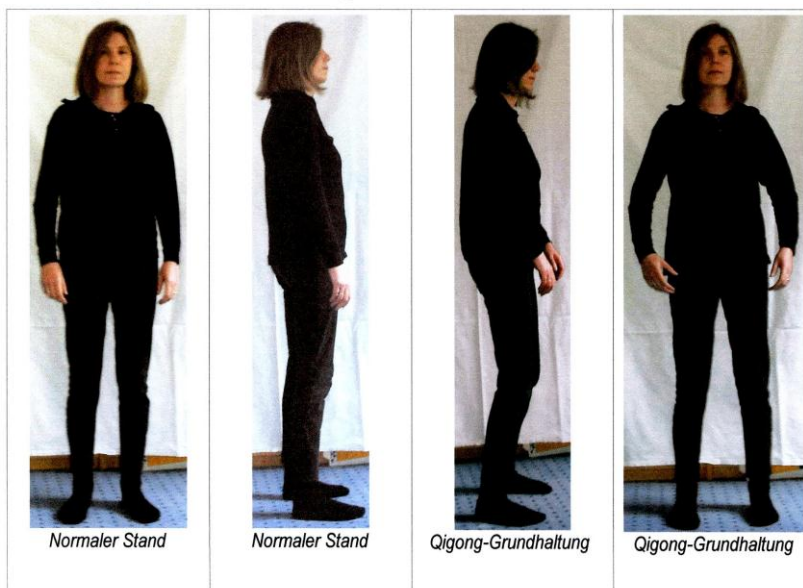
#### **8. Das Innere Lächeln**

Gelingt es mir auf mich einzulassen, meinen Körper wahrzunehmen, mich auf die Übung, die Stunde, die Gruppe einzulassen, bin ich als Wesen präsent oder nur mein Körper. Meine äußere Grundhaltung im Stehen spiegelt die innere wieder. Äußere und innere Haltung können sich im Laufe der Zeit durch beständiges Üben immer mehr und schneller entwickeln.

Die Aufmerksamkeit tritt eine Reise in das Innere an. Sie verweilt bei den Sinnesorganen, bei den inneren Organen, den Gliedmaßen. Sie horcht, spürt, lächelt in den Körper hinein, schenkt ihm Beachtung, nimmt in wahr, nimmt ihn an, wie er ist. Sie kehrt wohlwollend zurück. Auf der Reise nimmt der Übende die Entspannung des Körpers wahr, sie streicht als Brise durch ihn hindurch und zeigt sich letztlich in einem feinen Lächeln um den Mund. Die Gesichtszüge sind entspannt. Der Körper sendet ein Strahlen aus. In der Literatur wird dieser Zustand als „Inneres Lächeln“ bezeichnet (Schofer-Happ u.a. [3]). Der Übende ist in seiner Mitte, sammelt alle Empfindungen im Bauchraum ein und wirkt für alles weitere gelassen. Er trifft die Entscheidung wie es anschließend weitergeht. Hat seine Gedanken geklärt.

## Die Qigong-Grundhaltung in der Praxis

### Die Qigong-Grundhaltung im Stand



Unterschied zwischen normaler Körperhaltung und Qigong-Grundhaltung

#### 1. Die Füße verwurzeln



Korrekte Fußhaltung

Die Füße stehen hüft- oder schulterbreit auseinander, so dass ich stabil stehe und es dennoch bequem empfinde. Die Außenkanten der Füße sind parallel zueinander gerichtet, die Großzehen haben eine leichte Orientierung nach innen.

Das Gewicht des Körpers ist zu 70% auf den Fersen und zu 30% auf Ballen und Zehen.

Durch diese Gewichtsverteilung steht man fest auf der Erde, die Füße verwurzeln mit der Erde. Sie sind die Kontaktstelle zur Erde um das Yin-Qi aufzunehmen.

★ **Tipp** : Die Zehen 3mal anziehen und wieder ausstrecken. Hilfreich kann auch die Vorstellung sein, dass ich wie ein Baum stehe und nach unten fest verwurzelt bin.



Unkorrekt

#### 2. Die Knie entspannen

Die Knie sind leicht gebeugt und nicht durchgestreckt. Übende mit Knieleiden nehmen die Haltung ein, die ihnen am Angenehmsten ist. Wenn die Knie gebeugt sind, können sich die Rückenwirbel zusammenziehen und entspannen, öffnen



Knie leicht gebeugt

und schließen, das Becken bleibt locker (Cohen [2]). Leicht gebeugte Knie führen zu Elastizität.

★ **Tipp** : Leichtes Kreisen der Knie von innen nach außen, als ob wir ein Bild malen würden. Manchem hilft auch die Vorstellung er würde mit den Knien an einem Baumstamm lehnen.



Unkorrekt

3.

### Die Wirbelsäule ausrichten



Auf Becken achten!

Die Wirbelsäule wird sanft gestreckt, indem ich die Hüfte vorsichtig nach vorne rölle, das Steißbein ein wenig nach unten- innen ziehe, den Dampfpunkt leicht anziehe. Die tiefer liegenden Rückenmuskeln (Lendenwirbelsäule) werden leicht nach außen gedrückt. Der Rest des Rückens sollte gerade stehen und sich nicht in irgendeine Richtung neigen; die Wirbelknochen sollen Platz „zum Atmen“ haben.

Wenn die Wirbelsäule gerade ist, sind die einzelnen Wirbelknochen besser zu spüren. Das Gewicht sinkt gleichmäßig durch die Füße in den Boden und verstärkt den Kontakt zwischen Füßen und Boden, somit. Bei einer geraden Wirbelsäule kann das Qi besser fließen.

★ **Tipp** : Sich vorstellen man würde sich auf einen hohen Hocker oder auf eine Wolke setzen. Sich Vorstellen die Wirbelsäule sei eine Kette, an der die einzelnen Perlen (Wirbel) zu spüren sind. Die richtige Hüftstellung erreicht man oft besser, wenn man die Hüfte mehrmals vor- und zurückkippt.

4. **Der Brustkorb**

Der Brustkorb wird entspannt, indem das Brustbein sanft nach unten gerichtet wird, die Schultern sinken locker nach unten der Bauch wölbt sich leicht nach vorne.

Die Brust auf keinen Fall zusammenpressen, weil dann auch die Lunge zusammengepresst wird und ein freies Atmen nicht mehr gelingt. Beim Senken des Brustbeines und Sinken der Schultern ist das Lösen der Wirbel am oberen Rücken zu spüren.

Dies macht sich innerlich und äußerlich bemerkbar. Äußerlich streckt sich die Wirbelsäule spürbar nach oben. Innerlich erhält die Lunge mehr Platz zum Atmen, was auch äußerlich sichtbar wird, weil durch das Atmen mehr Energie in den Körper gebracht wird und er sich beim Einatmen aufrichtet.

★ **Tipp** : NICHT „Brust raus“ und NICHT „Bauch rein“



Unkorrekt

5. **Die Schultern und die Ellbogen**



Bei den Schultern darauf achten, dass sie nicht nach oben gezogen sind; locker, entspannt die Schultern senken. Die Arme hängen leicht vom Körper weg, die Ellbogen dabei nicht durchdrücken, sondern sanft gebeugt nach außen drehen. Dadurch werden die Achselhöhlen freigehalten und das Qi kann leichter fließen.

Hände und Finger sind bei der Qigong-Grundhaltung locker geöffnet und die Handflächen weisen nach hinten.

★ **Tipp** : Achselhöhlen leicht belüften, damit ein Tennisball darunter Platz hat oder Schultern einmal hochziehen und sinken lassen.

## 6. Der Nacken und der Kopf

Der Kopf wird leicht und frei, wenn man die Nackenmuskeln parallel zur Schulterlinie und in senkrechter Verlängerung der Wirbelsäule nach unten entspannt. Der Kopf wird locker und aufrecht gehalten. Das Kinn ist leicht nach unten geneigt. Der höchste Punkt des Kopfes (=Scheitelpunkt-baihui) hebt sich fast wie von selbst etwas nach oben, der Druck auf den Halswirbeln wird vermindert. Der Nacken ist gerade und der Unterkiefer wird leicht zurück gezogen. Somit sind Augen und Unterkiefer auf einer nach vorne gerichteten Linie. Die Zungenspitze liegt entspannt am oberen Gaumen.



Nacken und Kopf

★ **Tipp** : Ein goldener Faden hält uns am höchsten Punkt des Kopfes und zieht uns empor; wir sind eine Marionette und werden an einem Faden am höchsten Punkt des Kopfes empor gezogen ;ich hebe meinen Hut leicht zum Grüßen.

## 7. Die Stirn

Die Stirn wird entspannt, vor allem der Punkt zwischen den Augenbrauen in der Stirnmitte, das sogenannte Dritte Auge (Yin-Tang) verdient hier Aufmerksamkeit.

★ **Tipp** : Die Augenbrauen nach oben ziehen und wieder lockern. Die Entspannung der Stirn gelingt fast mühelos, wenn man sich an eine angenehme Situation, ein schönes Erlebnis oder an einen lieben Menschen erinnert.



Normal vor der Übung

Das Ergebnis ist  
ein feines,  
sanftes  
Lächeln.



Sanftes Lächeln,  
entspanntes Gesicht

### **Die Qigong-Grundhaltung im Sitzen**

Ist vor allem sinnvoll, wenn die Übenden Senioren, Kranke oder Gehbehinderte sind. Hier sind nur die Abweichungen zur Qigong-Grundhaltung im Stehen aufgeführt :

- Auf einem Stuhl bequeme Sitzhaltung einnehmen; anfangs ruhig angelehnt, im Lauf der Übung dann frei sitzen.
- Mehrmals Kreisen auf den Sitzhöckern und sich vorstellen man würde von einem Perlenfaden sanft nach oben gezogen. Dadurch sitzt man automatisch in einer korrekten, aufrechten Haltung
- Sich vorstellen, ein Gewicht wäre am Steißbein befestigt, das sanft nach unten zieht
- Hände liegen mit dem Handrücken auf den Oberschenkeln, Finger zeigen locker nach oben.

### **Die Qigong-Grundhaltung im Liegen**

Ist vor allem sinnvoll, wenn die Übenden Kranke oder Gebrechliche Menschen sind. Hier sind nur die Abweichungen zur Qigong-Grundhaltung im Stand aufgeführt :

Die Liegeunterlage sollte weder zu hart, noch zu weich sein; eventuell kann man ein kleines Kissen unter die Kniekehlen schieben, um zum einen das Durchdrücken der Knie zu vermeiden und zum anderen den untere Rücken zu entlasten. Ein kleines Kissen unter dem Nacken kann ebenfalls hilfreich sein, um Schultern, Nacken und Kiefer zu entlasten. Beim Ausüben der Qigong-Grundhaltung im Liegen besteht die „Gefahr“ dass der Übende einschläft. Die Qigong-Grundhaltung wird in der Vorstellung nachvollzogen. Bei Schwerkranken unterstützt der Leiter mit entsprechenden, einfühlsamen Worten und eventuell sanften Berührungen der Körperteile die Vorstellung

### **Kurzfassung für den Alltag**

Wichtig ist bei der Qigong-Grundhaltung , ob im Stehen, Sitzen oder Liegen, dass ich mich wohlfühle.

Mit folgenden drei Merkhilfen kommt man mit einiger Übung automatisch in die Qigong-Grundhaltung:

- unten : fest
- oben : leicht
- dazwischen : ich als Ganzes in meiner **Mitte**

## Persönliche Erfahrungen

Im vergangenen Herbst brachte mir eine falsche Körperhaltung starke Nackenschmerzen, die sich bis zu Nackensteifigkeit verschlimmerten. Medikamente zeigten keine lindernde Wirkung. Gezielte Übungen aus Qigong oder anderen Systemen waren aufgrund der starken Schmerzen und der Unbeweglichkeit nur sehr begrenzt möglich und brachten deshalb fast keine Erleichterung. Beim Versuch gezielte Qigong-Übungen zu machen bemerkte ich, dass die Qigong-Grundhaltung bereits Erleichterung im Nacken- und Schulterbereich brachte. Besonders das Langziehen des Nackens löste ein angenehm erleichterndes Gefühl aus. Daraufhin nahm ich – sobald der Arbeitsalltag dies erlaubte – die Qigong-Grundhaltung ein und war innerhalb von drei Tagen beschwerdefrei. Ab diesem Zeitpunkt setzte ich mich auf Stühlen z.B. Im Unterricht oder bei Konferenzen bewusst in die Qigong-Grundhaltung.

Später im Jahr hatte ich mir durch falsches Tragen eine Zerrung im Lendenwirbelbereich zugezogen. Auch hier half mir als „erste Hilfe“ die Qigong-Grundhaltung, zur Schmerzlinderung und Entlastung der Wirbelsäule, bis ich Übungen machen konnte, die die Wirbelsäule stärken.

Kopfschmerzen konnte ich in letzter Zeit gut durch das Üben der Qigong-Grundhaltung in den Griff bekommen. Mein Arbeitsplatz (ein sonderpädagogisches Förderzentrum) fordert von mir starke Nerven. Der Mittwoch beansprucht die Nerven am schlimmsten. Ich habe mir deshalb angewöhnt, morgens für längere Zeit bewusst in die Qigong-Grundhaltung zu gehen. Einfach um Gelassenheit zu gewinnen und die Unruhe und das Unbehagen abzustreifen. Bei manchen Klassen gehe ich zu Stundenbeginn ganz kurz in die Qigong-Grundhaltung, mache mir meine Mitte bewußt, schaue mich um, orientiere mich und fange an.

Im Frühjahr habe ich eine Qigong-Kurs mit Senioren gehalten. Hier wurde die Qigong-Grundhaltung im Sitzen eingenommen. Anfangs war es für die Gymnastik gewohnten Teilnehmerinnen seltsam keine sichtbare Bewegung zu machen und eigentlich „nur“ zu sitzen. Manche Teilnehmerin wurde unruhig und schauten sich verunsichert um. Besonders das „Lächeln“ bereitete Schwierigkeiten, es gab manchem verkniffenen Mund und angespannte Stirn zu sehen. Im Laufe des Kurses gewöhnten sich die Seniorinnen daran und nahmen es gelassen. Hier half der Satz „Wir freuen uns auf die kommende Stunde“.

Es gibt noch viele Situationen, in denen ich mich in die Qigong-Grundhaltung begeben kann z.B. Beim Telefonieren, bei Gesprächen oder wenn ich in den Garten schaue.



Ein kleiner Tipp zum Schluß :

Auf Passbildern schaut man am besten und natürlichsten aus,  
wenn man in der Qigong-Grundhaltung das Innere Lächeln  
ausstrahlt.

***Warte nicht  
bis dein Lächeln  
aus zahnlosem Munde kommt,  
sondern raffe Dich rasch auf  
zu konsequentem Üben***

gefunden auf <http://www.bluehenderzweig.de/>  
der Seite von Dieter Hölle, Facharzt für Allgemeinmedizin

### **Verwendete Quellen**

VerfasserIn, Kurztitel, Seitenzahl. Genauere Angaben zu Titel,  
Erscheinungsjahr und -ort

[1] Bruce Kumar Frantzis, Energietore, 230 Seiten, „Die  
Energie-Tore des Körpers öffnen“, 2001, Hamburg

[2] Kenneth Cohen, Qigong, 638 Seiten, „Qigong -  
Grundlagen Methoden Anwendungen“, 1998, Frankfurt am  
Main

[3] Barbara Schmidt-Neuhaus, Liane Schoefer-Happ, Dieter  
Mayer-Allgaier, Qigong Akupressur & Selbstmassage, 128  
Seiten, „Qigong Akupressur & Selbstmassage – Ins Reich der  
Mitte“, 2001, Stuttgart

[4] Ulli Olvendi, Das stille Qi Gong, 318 Seiten, „Das Stille Qi  
Gong – nach Meister Zhi-Chang Li“, 1994, Bern

[5] Zuzana Sebková-Thaller, mündlich in Ausbildungsstunden