

Ruheübungen (Stilles Qigong)

Entspannung, Konzentration, Energie

Qigong ist mehr als nur eine Sammlung von gymnastischen Übungen. Es ist eine ganzheitliche Methode, die Körper und Geist miteinander verbindet und körperliche und geistige Gesundheit gleichermaßen fördern will. Von zentraler Bedeutung sind neben den Bewegungsübungen meditative Atem- und Wahrnehmungsübungen, die durch Visualisation und Kontemplation ergänzt werden. Es sind konzentrierte Übungen des willentlichen Leitens des Qi durch die Leitbahnen und in bestimmte Körperregionen. Das Qi folgt der Aufmerksamkeit und lässt sich durch die Vorstellungskraft mobilisieren und lenken.

Ruheübungen können helfen, mit Stress, Ärger, Depressionen und allgemeiner Antriebsschwäche besser fertig zu werden. Die aktive Mitarbeit des Geistes fördert den Qifluss und verhindert, dass die Bewegungen rein mechanisch ablaufen. Qigong bietet die Möglichkeit, mit der Kraft der Gedanken Ruhe und Energie zu finden.

Sitzen in Stille

(Achtsamkeitsübungen)

Die Methode des „Sitzens in Stille“ trainiert geistige Ruhe, die Atemfunktion, die Konzentration der Gedanken und das innere Qi. Sie dient dazu, einen besonderen „Ruhezustand im Wachsein“ zu erreichen. Die äußere Ruhe führt zur inneren Bewegung und ermöglicht Selbstregulation und Selbstaufbau.

Stilles Sitzen zählt zu den Achtsamkeitsmeditationen, die ursprünglich aus dem Buddhismus stammend Eingang in die allgemeine Übungspraxis gefunden haben. Neben den Bewegungsübungen ist es ein wichtiger Bestandteil des Qigong. Die Übungen sind besonders alltagstauglich.



Stehen in Stille

(Pfahlübungen)

Stilles Stehen ist die Grundlage jeder Übung. In ihm liegen viele Prinzipien, Informationen und Erkenntnisse des Qigong verborgen. Stilles Stehen ist eine einfache und bodenständige Methode. Die Übungen sind leicht auszuführen und benötigen wenig Vorbereitung und Zeit und erreichen in relativ kurzer Zeit eine Stärkung der Gesundheit und der Konstitution. Es stellt daneben wichtige Basisübungen der Kampfkünste dar.

Stilles Stehen wird zu den Übungen in Ruhe gezählt, da keine oder nur geringe äußerlich sichtbare Bewegung stattfindet. Ruhe bedeutet nicht vollständige Bewegungslosigkeit, sondern dass die Bewegung ins Inneren verlagert wird. Aber auch der Körper ist nicht starr und bewegungslos, sondern der Ort ständiger, äußerlich nicht oder kaum sichtbarer Ausgleichsbewegungen und wechselnder Anspannungs- und Entspannungsvorgänge.

