



>> **Für mehr Kraft**

Tiefe Atmung gibt
neue Energie

>> **Für mehr Anmut**

Konzentrierte Bewegungen
sorgen für eine schöne Haltung

>> **Für mehr Lockerheit**

Sanftes Training
entspannt den Rücken

QI-GONG

FOTOS__JAN RICKERS PRODUKTION__JOANA CLARO

KONZEPT UND TEXT__PETRA OTTO

FACHLICHE BERATUNG__MARGRET STÜRZ, QI-GONG-LEHRERIN

HALTUNG ZEIGEN

Innen entspannt, außen anmutig: Meditative Qi-Gong-Übungen machen den Rücken beweglich, richten auf und lassen Sie voller Energie in den Frühling starten

Uralte Weisheit: Den Atem ruhig fließen lassen, den Bewegungen nachspüren, sanft den Körper strecken – merken Sie schon, wie entspannend Qi-Gong (gesprochen: »Tchi Kung«) ist? Die meditative Atem- und Bewegungstechnik wird in China seit Jahrhunderten praktiziert und soll die Lebensenergie (das Qi) stärken, Körper und Geist in Einklang bringen. Unsere Übungen stammen aus dem Tai-Chi-Qi-Gong. Das ist eine neue Form des Qi-Gong, die vom Tai-Chi (Schattenboxen) inspiriert ist. Die Übungen entspannen und stärken den Rücken, fördern die Beweglichkeit der Schultern und die Flexibilität der Wirbelsäule. Die Haltung wird aufrecht und anmutig.

Worauf Sie beim Üben achten sollten: In bequemer Kleidung und ohne Schuhe fallen die Bewegungen am leichtesten. Um eine Wirkung zu erzielen, sollten Sie regelmäßig üben, möglichst an einem ungestörten Trainingsplätzchen mit frischer Luft. Versuchen Sie, während der Übungen zugleich aufrecht und entspannt zu sein. Die Schultern sollten möglichst immer unten bleiben, Knie und Arme nicht durchdrücken. Jede Bewegung (Übung 1 bis 5) etwa 5-mal wiederholen.



Drei Übungsschritte:

- 1 Die äußere Bewegung**
Lassen Sie sich für die Ausführung der Bewegung Zeit. Es ist wichtig, dass Sie die Abläufe möglichst genau und in Ruhe erlernen. Bleiben Sie locker und entspannt.
- 2 Bewegungsgefühl entwickeln**
Bleiben Sie beim Üben offen und neugierig für die Übung. Achten Sie darauf, wie sich eine Bewegung anfühlt und was sie bewirkt.
- 3 Die innere Bewegung**
Je vertrauter Sie mit den ersten beiden Schritten sind, umso leichter ist es, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und die Wirkung der Übung zu spüren. Dieser Zustand der betrachtenden Ruhe wirkt sehr meditativ. Auch hier gilt: Lassen Sie sich Zeit.



Grundposition

Jede der folgenden Übungen (1 bis 5) beginnt in dieser Ausgangsstellung: hüftweiter Stand, Füße parallel nebeneinander. Gewicht gleichmäßig zwischen Ferse und Fußballen verteilen. Knie leicht beugen, Becken in die Mittelposition. Oberkörper entspannt aufrichten. In der Vorstellung das Steißbein nach unten zwischen die Fersen sinken lassen (den unteren Rücken entspannen), und den Scheitelpunkt des Kopfes nach oben aufrichten, als würde man etwas auf dem Kopf balancieren. Schultern sinken nach außen unten, die Arme hängen seitlich locker, die Achseln sind »höhlig«, als hätte man kleine Luftkissen darunter. Die Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln, die Finger sind leicht geöffnet. Das Gesicht ist entspannt (ein leichtes inneres Lächeln). Die Verbindung zwischen Füßen und Scheitelpunkt – Erde und Himmel – spüren und den Atem fließen lassen.

- A Hüftweiter Stand (s. o.).** Das Gewicht Richtung Boden sinken lassen, dabei leicht in den Knien nachgeben. Beim Einatmen die Füße in den Boden drücken und aus diesem Druck heraus Knie und Hüfte sanft strecken, der Oberkörper beginnt sich aufzurichten und steigt Richtung Himmel. Gleichzeitig die Arme vor dem Körper bis auf Schulterhöhe steigen lassen. Die Handflächen weisen nach unten. Die Schultern sind außen.
- B Das Gewicht ausatmend wieder nach unten Richtung Erde sinken lassen, die Knie entspannen, dabei die Knie nie über die Fußspitzen hinaus vorschieben, die Füße behalten guten Kontakt zum Boden, die Arme parallel nach unten führen. Der Oberkörper bleibt aufrecht.**

Das Qi wecken





A



B

2 Den Brustkorb öffnen

A Hüftweiter Stand. Einatmend beginnt der Körper sich aufzurichten. Dabei die Arme bis auf Brustbeinhöhe steigen lassen wie in Übung 1. Die Arme weiter zur Seite öffnen, sodass sie aber noch leicht vor der Schulterachse sind. Das Öffnen folgt über Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenke. Der Brustkorb weitet sich. **B** Ausatmend das Körpergewicht sinken lassen, die Arme streben auf Brustbeinhöhe zueinander, weiter ausatmen und die Arme weiter vor dem Körper zur Erde fließen lassen wie bei Übung 1.

A Hüftweiter Stand, die Hände vor dem Unterbauch übereinanderführen, ohne dass sie sich selbst oder den Bauch berühren. **B** Den Körper mit dem Einatmen langsam aufrichten und nach oben steigen lassen (Füße leicht in den Boden drücken, Knie sanft strecken), die Hände vor dem Körper bis auf Stirnhöhe anheben. Die Schultern entspannen. **C** Ausatmend Knie lösen, Körpergewicht sinken lassen, die Arme über außen senken, bis sich die Hände wieder vor dem Unterbauch treffen. Die Füße behalten guten Kontakt zum Boden.



A



B



C



DAS BALANCE-RANKING

Haltung	***
Beweglichkeit	**
Gleichgewicht	**
Energie	***

* kleine Erfolge ** ziemlich gute Wirkung
*** genialer Effekt ⚡ Vorsicht, könnte schaden

»In der Ruhe sei wie die Kiefer.
In Bewegung sei wie Wolken
und das Wasser« QI-GONG-SPRICHWORT



4 Rudern auf dem See



A Hüftweiter Stand, entspannte Knie. Zunächst etwas nach unten sinken, dabei die Handflächen nach außen drehen. Im Einatmen nach oben steigen. Dabei die Arme in einem Kreis nach hinten außen und oben führen, bis sie über dem Kopf ausgestreckt sind (Ellenbogen bleiben weich).
B Ausatmend die Hände zu lockeren Fäusten schließen, als würde man ein Ruder greifen. **C** Jetzt den Körper sinken lassen, die Knie lösen, die Arme schulterweit vor dem Körper nach unten neben die Hüften senken. Die Fäuste öffnen und in einer öffnenden Bewegung die Arme drehen (bei den Fingern beginnen und langsam bis zur Schulter fortsetzen), bis die Handflächen nach außen weisen.

5 Wie eine Wildgans fliegen



A Hüftweiter Stand, einatmend Füße leicht in den Boden drücken, die Fersen heben (bei Gleichgewichtsproblemen die Fersen am Boden lassen und sich nur vorstellen, sie zu heben), die Beine sanft strecken. Groß- und Kleinzehballen behalten festen Kontakt zum Boden. Gleichzeitig die Arme zur Seite bis auf Schulterhöhe steigen lassen, die Handflächen zeigen nach unten. In der Vorstellung die Arme weiter in die Länge wachsen lassen.
B Ausatmend die Fersen senken und das Körpergewicht sinken lassen, die Knie entspannen und die Arme wieder seitlich am Körper nach unten führen. Die Schultern bleiben locker.

➔ Mehr Fitnessprogramme finden Sie unter www.brigitte.de/fitfolder

Hüftbreiter Stand, die Hände übereinander knapp unterhalb des Nabels auf den unteren Bauch legen – auf das sogenannte untere Dantian, eine Art Energiezentrum. Die Ellenbogen zeigen entspannt nach außen. Mit der Aufmerksamkeit eine Weile im unteren Dantian verweilen. Dabei den Atem fließen lassen.

6 Das Qi beruhigen



Zum Weiterlesen:

Qigong: Wilhelm Mertens, Helmut Oberlack, mit CD zum Üben, 80 S., 16,90 Euro, Gräfe und Unzer.
Die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong: Tomo Masic, 84 S., 14,95 Euro, Books on Demand.



Programm_www.ottobodywork.de: Kleidung_Top: Venice Beach_Top: Tanktop +Hose: Closed.
Die Fotoaufnahmen entstanden an der Staatsoper Hamburg.

QI-GONG

Sanfte Übungen für einen starken Rücken
und eine aufrechte, anmutige Haltung. Damit
Sie mit Leichtigkeit durchs Leben kommen –
und nie wieder Schmerzen fürchten müssen