

Qigong: Innere Ruhe durch die Kraft der Bewegung

Zahlreiche Meditationsverfahren werden als Bewegungsformen ausgeführt. In der Körperkultur Chinas werden sie unter der Bezeichnung «Qigong» (auch «Chigong») zusammengefasst. Eine Übersicht mit methodischen Hinweisen.



Verschiedene Qigong-Übungen eignen sich, um das Verständnis für die Bewegungsökonomie zu verbessern. Als «Cool Down» helfen sie, den Kreislauf nach einer hohen Bewegungsintensität wieder zu beruhigen und die Verarbeitung der Trainingsreize zu fördern.

Methodische Hinweise

- **Qualität vor Quantität:** Nicht die Anzahl der Wiederholungen ist entscheidend, sondern der Grad der Aufmerksamkeit. Mit der gezielten Entwicklung des Atems und der Bewegungsvorstellung soll Bewusstsein und Handeln eine Einheit werden.
- **Akzeptieren der Grenzen:** Physische Grenzen (vor allem die Beweglichkeit) sollen erfahren und als Ausgangslage genommen werden. Übertriebene Bewegungen wie das Verdrehen oder Belasten von Beinen, Füßen oder der Wirbelsäule (Lendenwirbel) sollten vermieden werden.
- **Achtsamkeit, Wachheit, Gegenwärtig-Sein:** Qigong hilft, unsere Bewegungen und unser Verhalten auch im Alltag und nicht nur im Training besser wahrzunehmen. Indem wir uns nach bestimmten Prinzipien bewegen, üben wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes zu lenken. Dies fördert unsere Wahrnehmung für eine bessere Bewegungsstruktur, Bewegungsübertragung und einen besseren Bewegungsfluss.
- **Verbinden von Atem und Technik:** Die Übungen sollten nicht mechanisch ausgeführt werden. Atem und Bewegung wirken gegenseitig aufeinander ein.
- **Nicht Tun:** Im Qigong-Training geht es um die Vorstellungskraft. Solange ich eine Bewegung «ausführe», benutze ich vorwiegend meine Muskelkraft. Ziel ist es, den Ablauf so gut zu kennen, bis wir eine klare Vorstellung davon haben.
- **Mit Sinken beginnen:** Jede Übung beginnt mit einem Sinken. Wir lösen die Gelenke des Körpers und lassen den Schwerpunkt natürlich absinken. Das fördert sowohl den Bewegungsfluss als auch die Stabilität.
- **Von Innen nach Aussen:** Die Bewegungen entfalten sich harmonisch vom Zentrum nach aussen oder um das Zentrum herum. So entsteht mit zunehmendem Können eine dreidimensionale Bewegungsgestalt.

- **Technik als Hilfsmittel:** Die Technik hilft uns, die Qualität des Empfindens zu schulen und den inneren Fluss der Bewegung zu finden. Wann bilden wir uns etwas ein und wann empfinden wir wirklich? Meinen wir oder erkennen wir?
- **Loslassen:** Qigong üben bedeutet die Fähigkeit des «Loslassens» zu entwickeln (Gedächtnisinhalte, Vorstellungen, Gedanken): Sich selbst vergessen. Das bedeutet auch, Erfahrungen des Trainings wieder loszulassen und weiterzuentwickeln.

→ [Übungen](#)

Quelle: Erik Golowin, Lehrer für Karate, J+S Experte, Experte esa Erwachsenensport, Kungfu, Taiji, Qigong, Kickboxen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO