



WS 201-01 | Fit in den Tag mit an QiGong angelehnten Übungen

Referentin: Stefanie Schütz

Freitag, 07.02.2025 | 07:00 – 08:30 Uhr

Es gibt viele unterschiedliche Formen, die sich im Laufe der Jahrhunderte in verschiedenen Regionen entwickelt haben.

Basis aller Formen ist

- Atmung
- Bewegung
- Meditation

Und somit die Pflege von

- Körper
- Seele
- Geist

Alle Bewegungen sind

- langsam
- bewusst
- meditativ

Sie verbinden

- Atmung
 - Koordination
 - Vorstellungskraft
-

Übungsbeispiele:

Grundstellung:

Beine hüftbreit

Fußaußenkanten stehen parallel

es ist ein Gefühl, als würden die Füße leicht nach innen gedreht sein, dadurch reduzieren wir etwas die Bewegung aus Kniegelenk und Hüfte
Knie sind leicht gebeugt

Das Becken ist leicht nach vorne gekippt

Der Schultergürtel ist entspannt

Das Gewicht ist gleichmäßig auf der Fußsohle und beiden Füßen verteilt.

Grundlegende Übung des QiGong:

Ziel:

Atmung wird tiefer,

bringt Bewegung in den Körper, besonders in die Wirbelsäule.

Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule:

- Rotation
- Seitneigung
- Beugung / Streckung





Lockere, entspannte meditative Bewegungen aktivieren Körper, Seele, Geist

Über unsere Vorstellungskraft führen wir die entspannte, koordinative Bewegung aus, in Verbindung mit der Atmung. Die Atmung wird tiefer, passt sich der Bewegung an.

Der Geist wird wacher

Somit gehe ich bewusst, aktiv und trotzdem entspannt in den Tag.

Rotation:

Oberkörper nach rechts und links schwingend drehen ohne Muskelanspannung

Arme und Schultern sind entspannt und schwingen locker mit.

Beginne die Übung langsam mit leichter Rotation und bewusst entspanntem Schulter-Nacken-Bereich. Steigere das Bewegungsausmaß mit der Zeit.

Die Arme beschreiben einen immer größer werdenden Kreis und die Wirbelsäule. Die Bewegung langsam ausklingen lassen.

Nachspüren:

- Hände auf Bauch legen
- Entspannt atmen
- Augen schließen

Seitneigung:

Oberkörper nach rechts und links neigen, locker entspannt mit kleiner Bewegung beginnen. Steigere das Bewegungsausmaß, solange du entspannt die Bewegung ausführen kannst.

Variationen:

- Arme in Hochhalte
 - Stell dir vor du hast einen großen Ball zwischen den Händen
 - Du hast die Hände gefaltet
 - Handflächen nach unten gedreht
 - Handflächen nach oben gedreht
- Das Becken bleibt ruhig
- Du bewegst das Becken mit
- Du verlagerst das Gewicht von einer zur anderen Seite.

Nachspüren:

- Hände auf Bauch legen
- Entspannt atmen
- Augen schließen





Beugung/ Streckung:

Arme gebeugt in Seithalte:

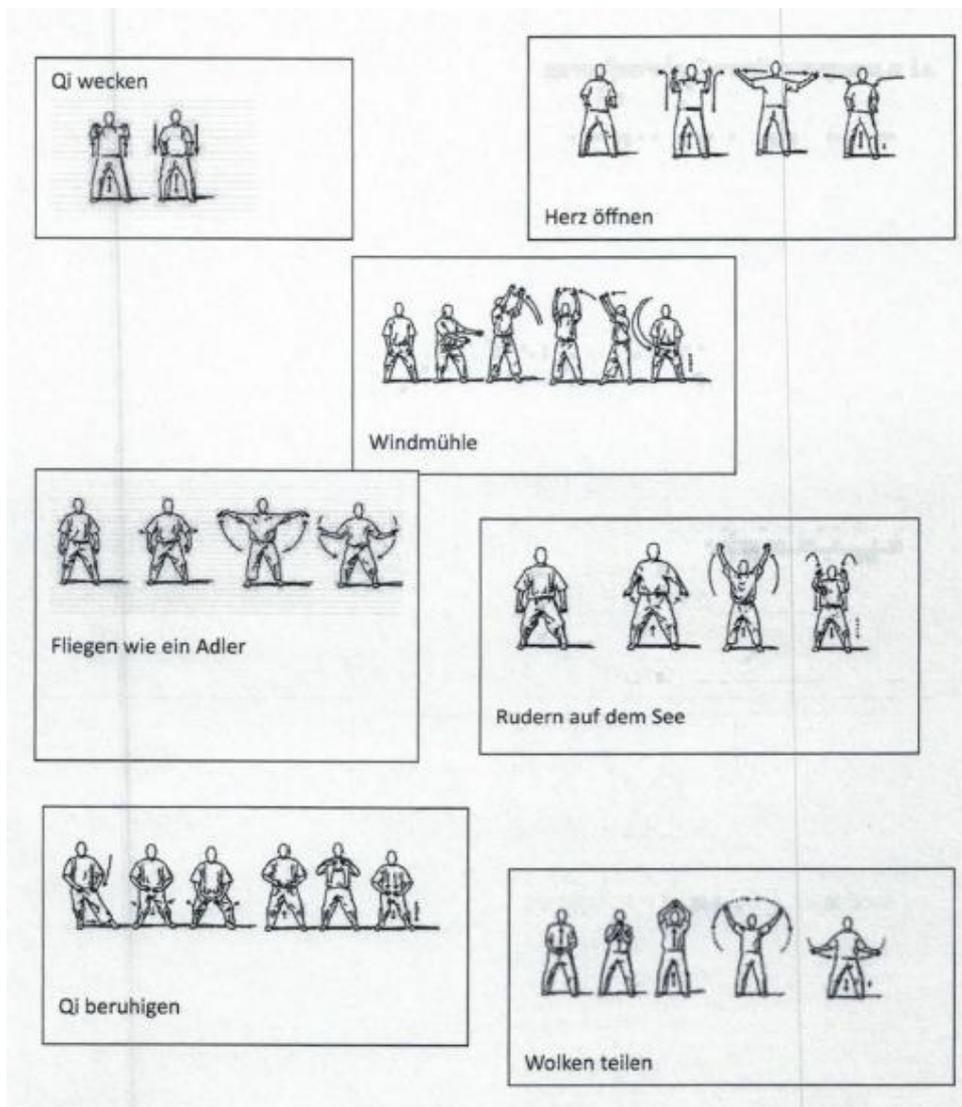


- Oberkörper nach hinten neigen, leichte Rückbeuge → einatmen
- Oberkörper vorbeugen, leichte Vorbeuge, Bauch aktiv einziehen → ausatmen

Nachspüren:

- Hände auf Bauch legen
- Entspannt atmen
- Augen schließen

Leichte Übungen des QiGong



Bildquelle: Mobilesport.ch

