



Das innere, stille Qigong

Beispielhafte Erläuterungen



Die Innere Arbeit des Qigong ist nicht nur von der geistigen Einstellung zum Üben geprägt. Der Körper selbst spielt eine entscheidende Rolle, da er einen wesentlichen Anteil am "Wohlfühlen" trägt. Die Übungen stärken die innere Muskulatur des Körpers und werden von unserem Bewegungszentrum, dem Becken, initiiert. Bewegungen der äußeren Extremitäten Arme und Beine, entstehen, sind schwebend, treibend und "entstehen" durch den synchronen Umgang mit dem Atem und der Bewegung.

Hier werden 2 grundlegende Aspekte, die jeder Qigong Übung inne wohnen, erläutert. Ich nenne sie das "**Sinken**" und des "**Setzen**".



Der aufrechte Stand

Wie gehen von einer aufgerichteten Körperhaltung aus die wie einnehmen, sobald wir uns zum Beginn des Übens einfinden.

Dabei stehen wir völlig entspannt aufrecht, nichts wird überstreckt. Der Körper ist locker, der Blick geht geradeaus und das Kinn wird leicht zurück genommen.



Das Sinken

Der erste Impuls einer Übung geschieht durch ein leichte sinken im Körpers.

Wir bleiben in der senkrechten Ausrichtung, gerade über den Füßen und spüren den Kontakt des Vorderfußes mit dem Boden. Die Knie beugen sich dabei leicht und der Schultergürtel wird rund. Die Hände kommen etwas nach vorn.



Das Setzen

Mit dieser Phase rundet sich der Körper weiter ab.

Es entspricht dem Hinsetzen auf einen nicht vorhandenen Hocker unter dem Gesäß. Die Knie werden runder, wir kippen das Becken nach vorn und ziehen den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. So rutschen die Hände wie von selbst vor den Oberschenkeln und nehmen die Schultern mit. Die senkrechte Haltung des Körpers über den Füßen wird dabei nicht verlassen.

Diese 3 Phasen gehen mit dem Ausatmen einher und man kann von einem "**Schließen**" des Körpers reden. Mit dem Beginn jeder nun folgenden Bewegung, atmet man mit dem Aufrichten des Körpers ein und redet vom "**Öffnen**".

Wie Sie erkennen, neigt sich durch die Rundung des Rückens der Blick leicht nach unten, da die gerade Linie des Rückens zum Nacken unverändert bleibt. Dieser nicht fokussierte Blick, der weit vor Ihnen auf den Boden gerichtet ist, unterstützt das Gleichgewichtsgefühl in Ihnen.

!!! Um die beschriebenen Aspekte deutlich zu machen, sind die Phasen hier extrem deutlich ausgeführt. Üben Sie es ruhig in dieser Deutlichkeit um die Unterschiede zu erfahren. Mit der Zeit des Übens werden diese Kleinigkeiten zu Ihnen gehören. Sie werden Ihr Üben bereichern und so gering werden, dass sie von außen nur für den erfahrenen Übenden erkennbar sind.

Schlusswort:



Jede Übung des inneren Qigong beginnt, oder enthält an relevanten Stellen, die Phasen "**Sinken**" und "**Setzen**".

Im erweiterten Üben bleibt es jedem selbst überlassen, diese Aspekte in ALLE Übungen die er, egal in welchem Bewegungssystem er sich befindet, einzubringen.