LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

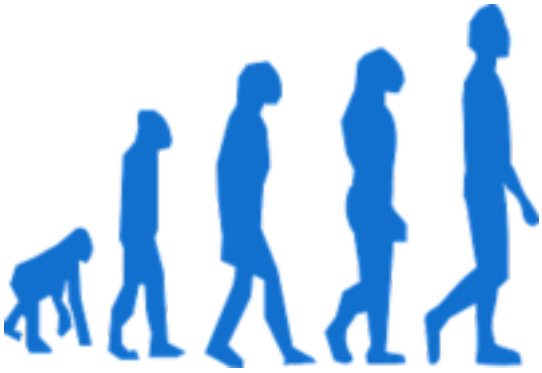
Das Üben selbst

Es existieren viele Schriften in denen Punkte der Bewegungsprinzipien erläutert werden. Sie beziehen sich im Großen und Ganzen auf den Kern, die äußere und innere Haltung beim Üben selbst. So lässt sich jede Bewegungsarbeit auf wenige Gesichtspunkte reduzieren.

- Sich auf die Entspannung bestimmter Körperpartien zu konzentrieren, während sie die Bewegungen ausführen, wie z.B. die Schultern weich machen oder den Bauch entspannen.
- Die Bewegungen verbundener und weicher zu machen.
- Bewegungen extrem langsam ausführen.
- Eine bestimmte Bewegung immer wieder üben.
- Sich in eine Positur hinein zu entspannen, und diese für eine Minute oder länger halten.
- Suche die Einheit in der Bewegung von Körper und Energie!

- Die Arme bewegen sich im Einklang mit dem Rumpf.

Unsere Entwicklung



Zunächst üben wir die äußeren Bewegungen der Form und legen eine Basis für weiter Phasen der Entwicklung unserer Bewegungsqualität. Das ist zunächst der reine Ablauf der angebotenen Bewegungen selbst. Beherrscht man dann endlich die äußere Form, fängt die eigentliche Arbeit an, die unermüdliche Arbeit an sich selbst.

Mehr dazu lesen im Artikel "Unsere Entwicklung"

Einschränkungen

Die Einschränkungen unserer Bewegungs-möglichkeiten ist gegeben durch körperlichen Gegebenheiten wie Gelenkfunktionen, Individuelle Rastermaße, Fehlstellungen, Beweglichkeit, Motorik. Die Anwendung der Bewegungsmöglichkeiten des Körpers und das Akzeptieren seiner Grenzen sind die Grundlagen für das Tun.
Die Harmonisierung des Körpers geht von unserem Bewegungszentrum "Becken" aus über die Extremitäten Arme - Schultern und Beine - Becken.

Übungsprinzipien

Die durch unseren Körper vorgegebene Motorik ist durch die Funktion der Körperachsen und der Gelenke bestimmt und wirkt in allen Bewegungssystemen. Die Grundlagen sind gleich, sie werden aber sportartspezifisch weitergegeben, und so war es für alle überaus interessant, das eigene Wissen in einem anderen Bewegungssystem wieder zu finden und neue, ergänzende Dinge darüber zu erfahren, warum Bewegungen genau so und nicht anders durchgeführt wurden.

Mehr dazu lesen im Artikel "Übungsprinzipien im Qigong"

Übungsformen

In den Kursen werden, je nach Ausbildungsstand oder Bedürfnissen der Übenden, verschiedene Übungsformen angeboten:

Äußeres Qi Gong (wài gong) - Bewegendes Qi Gong

- Die acht Brokatübungen; Übung für ein langes und gesundes Leben; 18 Gesundheitsübungen; Übungen zu den 5-Elemente u.a.m.
- Übungen zur Motorik, zur Schulung des Gleichgewichtes, zur Mobilisierung u.a.m.

Inneres Qi Gong (nèi gong) - Stilles Qi Gong

- Übung der/des stehenden Säule/Pfahles; Kleiner Kreislauf; Dantian Übung im Liegen; Sechs heilende Laute im Sitzen u.a.m

Die Übungsstunde selbst

Die gewählte Bewegungsarbeit wird von den Teilnehmern unter unterschiedlichen Aspekten gesehen. Dabei ist zu hinterfragen, warum man sich für seine Bewegungsart entschieden hat. Sicher ist immer ein Motiv, aus den Übungen etwas Positives mitzunehmen. Was sind also die eigenen Ziele und Erwartungen?

Mehr dazu in dem Artikel "Die Übungsstunde im Qigong"

Zum Beginn einer Übungsstunde

Vor **Beginn einer Übungsstunde** sollen sich die Teilnehmer von der Last des Alltags befreien und sich auf sich selbst besinnen die Probleme des Tages hinter sich lassen und dem Tag eine positive Wendung geben. Es ist der Moment, sich auf etwas Neues zu besinnen und dem Körper, dem Geist und der Seele den Freiraum zu geben sich zu regenerieren. Durch immer wiederkehrenden Übungen gelingt es zu entspannen und so eine lang anhaltende Wirkung zu erzielen.

Beispiel eines Übungsbeginns

Hörtext dazu

Zum Ende einer Übungsstunde

Das **Übungsende** bringt nach den individuellen, sportartspezifischen Übungen den Körper erneut auf einen Level der inneren Ruhe zurück. Das erreichen wir durch unterschiedliche Übungen, die zum einen die Atemfrequenz senken und zum anderen beanspruchte Körperregionen entspannen.

Beispiel eines Übungsendes

Hörtext dazu