



Qigong

Übungsformen



Qigong-Übungen, so heißt es gelegentlich, gibt es „wie Sand am Meer“ oder „wie Sterne am Himmel“. Dies mag daher rühren, dass im alten China jeder Meister sein Übungssystem und seine Übungen ausschließlich an seine Schüler weiter vermittelt hat. Es haben sich aber einige wenige Übungsformen und -reihen über verschiedene Schulen und Lehrer hinweg herauskristallisiert, die inzwischen weit verbreitet geübt oder ausgebildet werden. Manche sprechen auch hier von unterschiedlichen Qigong-Stilen.

Kleine Harmonie

Das 5-Elemente Qigong

Das 5-Elemente Qi Gong besteht aus fünf einfach zu erlernenden Bewegungen sowie einer Ausgleichsübung. Die Übungen sind jeweils einem der 5 Elemente zugeordnet und verkörpern dessen

Wesen.

[Erläuterungen zu den Übungen](#)

8 Alltagsübungen

Dehn- und Aktivierungsübungen

Die folgenden Figuren sind in China sehr bekannt. Sie sind aus klassischen Gesundheitsübungen entwickelt und werden immer noch von vielen Berufstätigen, Schülern und Schülerinnen morgens oder nachmittags in einer Pause praktiziert.

[Erläuterungen zu den Übungen](#)

daoyin baojian Gong

Das gesundheitsschützende Qigong

Diese dynamischen Qigong-Übungen dienen allgemein der Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit sowie der Heilung verschiedener chronischer Erkrankungen. Sie kräftigen, harmonisieren die Organfunktionskreise und machen den Körper beweglicher und geschmeidiger.

Sie sind leicht erlernbar. Es sind 8 einzelne langsame, gleichförmige in perfekter Balance gehaltene Übungen, die durch dehnen des Körpers den Qi-Fluss durch alle Meridiane und Funktionskreise fördern. Haltung und Atmung werden reguliert, die Körperwahrnehmung verbessert.

Die 5 Elemente

Wasser - Holz - Feuer - Erde - Metall

Die 5 Elemente Qigong Übungen sind auch bekannt als „Qigong der 5 Wandlungsphasen“ oder „5 Elemente Harmonie“. Diese einfache und kurze Qigong-Übungsreihe ist gut für Anfänger geeignet.

[Erläuterungen zu den Übungen](#)

Shibashi

18 Übungen in Harmonie

Die achtzehn Übungen Taiji / Qigong sind eine Abfolge verschiedener erfolgreich erprobter Qigong-Übungen. Sie wurden von Prof. Lin Housheng zusammengestellt und entspringen dem Taijiquan und einigen typischen Qigong-Methoden. Die Übungen sind relativ leicht zu lernen und haben bei viele Menschen sehr gute Resultate erzielt.

[Erläuterungen zu den Übungen](#)

Herz Qigong

8 Übungen zur Entlastung des Kreislaufes

Das Herz Qigong ist eine Übungsreihe aus dem medizinischen Qigong. Die Übungen sollen die Meridiane durchlässiger machen, Blockaden des Qi beseitigen und Körper wie Geist ins Gleichgewicht bringen durch eine Förderung der Harmonie von Yin und Yang. Die Herzenergie soll harmonisch fließen.

[Erläuterungen zu den Übungen](#)

Ba Duan Jin

Die 8 Brokate

Die Form des Ba Duan Jin besteht aus acht Übungen. Daraus erklärt sich der Name Ba Duan Jin: „Acht Stücke Brokat“. Wegen der raffinierten Choreographie, einfachen Bewegungen und anmutigen Haltung werden die Übungen mit der Schönheit und Kostbarkeit eines Brokatstoffes gleichgesetzt. Die einzelnen Übungen dienen zur Stärkung bestimmter Organe, die komplette Form trainiert den ganzen Körper.

[Erläuterungen zu den Übungen](#) von Renate Wohlfahrt - Lehrerin für Taiji und Qigong



[Video](#)