



Warum in meiner Stunde?



Was kann Qigong zur Übungsstunde beitragen?

Vor **Beginn** einer Übungsstunde sollen sich die Teilnehmer/-innen 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.

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

Wie wirkt es in uns?



Regulierung der Atmung und Beruhigen der Nerven

Qigong harmonisiert alle Körpersysteme, wobei es im Chinesischen keine Trennung von Körper, Geist und Seele gibt. Alles gehört zusammen und beeinflusst sich gegenseitig. So verbinden Qigong-Übungen die dem Körper eigene Energie mit der im Außenraum. Es beruhigt die Atmung und die Nerven und kann dadurch den Blutdruck senken.

- **Atmung beruhigen**

Die einzelnen Atemzyklen werden größer, der Atem richtet sich mehr in den Bauchraum als in den Brustkorb. Die Durchblutung wird angeregt und eine Verbesserung der Organfunktionen erreicht. Regenerationsfähigkeit, Verdauung etc.

- **Nerven beruhigen**

Man damit beschäftigt die Übungen Ihrer Intension entsprechend auszuführen, so bleiben die Gedanken bei einem selbst, schwirren nicht durch Raum und Zeit

- **Entspannung**

Die äußere Muskulatur wird so wenig wie möglich genutzt.

- **Innere Haltung**

Durch die oben genannte Art der Entspannung, stärkt sich unsere Körpermitte und gibt uns zusammen mit der die Wirbelsäule umgebende Muskulatur eine innere Haltung

Wie wirkt es äußerlich?



Muskeln und Gelenke werden durch Dehnen und Entspannen aktiviert

Die Vielzahl der Übungen verfolgen jeweils unterschiedliche Ziele. Es ist sinnvoll diese Intensitäten der aktuellen Übungsstunde anzupassen, um damit bestimmte Aspekte des Haltungs- und Bewegungssystems sowie der Bewegungsfähigkeit zu trainieren. Alle in weiteren Kapiteln vorgestellte Übungen sind ihrer Funktionalität zugeordnet und oft für mehrere Aspekte verwendbar.

- **Dehnung**
Das Verlängern der Muskulatur übt einen Dehnungsreiz aus
- **Entspannung**
Entspannen von Muskeln und Gelenken
- **Gleichgewicht**
Die Verbesserung der Körperhaltung und die Orientierung im Raum fördert das Gleichgewicht und die Balance
- **Haltung**
Die aufrechte Haltung entlastet die Wirbelsäule
- **Kräftigung**
Muskeln werden gekräftigt, Sehnen werden stabilisiert
- **Mobilisierung**
Die Bewegungsfähigkeit wird erhalten und gefördert



[Mehr dazu lesen in diesem Artikel](#)