

	SEITE
Vorwort	4
1. Allgemeines	8
2. Wichtige Hinweise für das Lernen und die Praxis	12
3. Üben für Lernende mit Einschränkungen – Variation und Modifikation	20
Übungsprogramme	28
4. Bewegtes Qigong	30
4.1. Bewegtes Qigong im Sitzen	31
4.2. Bewegtes Qigong im Stehen, 1. Übungsreihe	58
4.2. Bewegtes Qigong im Stehen, 2. Übungsreihe	92
5. Spezial-Programme	130
5.1. Mobilisierung der Schultern	130
5.2. Mobilisierung der Wirbelsäule	147
5.3. Muskel-Aufbau	156
5.4. Massage für die Beine und die Füße	168
6. Stilles Qigong	172
7. Abschlussmassage	178
8. Kurzprogramm zur Lockerung	184
9. Qigong im Alter – Lebens- und Übungskonzept	192
Epilog	205
Glossar	207
Über den Autor und die Co-Autoren	212
Danksagung	214
Literatur-/Quellen-Verzeichnis	216
Impressum	217

1. Allgemeines

1.1. Einleitung

In diesem Buch werden zahlreiche Qigong-Übungen und ergänzende kleine Übungen vorgestellt, die besonders geeignet sind für Senioren, die sich einen positiven Beitrag für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden leisten wollen. Es ist jedoch nicht die Absicht des Autors und der mitwirkenden Fachkollegen, dass Sie als Senioren und Leser dieses Buches alle in diesem Buch dargestellten Übungen erlernen und täglich praktizieren sollen. Auch wenn es auf der Hand liegt, dass Sie die positiven Wirkungen deutlicher erfahren werden, je mehr und je intensiver sie die Übungen praktizieren. Es ist jedoch angebracht, dass Sie einige Ihnen passende Übungen – gegebenenfalls mit Hilfe Ihres erfahrenden Qigong-Lehrers oder Physio- bzw. Sport-Therapeuten oder Ihres Sportmediziners bzw. Orthopäden – aus diesem umfangreichen Übungsprogramm für Ihr tägliches Trainingsprogramm aussuchen.

Jeder Mensch, auch im späteren Lebensabschnitt, hat unterschiedliche Voraussetzungen im Sinne von Kondition und Belastbarkeit sowie unterschiedliche Bedürfnisse, was die Zielsetzung betrifft. Ferner spielt auch die tatsächlich verfügbare Zeit zum Trainingsprogramm eine mitentscheidende Rolle. Erfahrungsgemäß bringen die gezielt und zu Ihnen passend ausgewählten Übungen, die Sie in Ruhe entsprechend den Empfehlungen in der Vorgehensweise und ggf. der Wiederholungsanzahl regelmäßig praktizieren, mehr Vorteile für Sie.

Wie raffiniert und wie durchdacht auch die Qigong-Übungen sind, die Jahrtausende ihre guten Wirkungen für Körper und Geist/Seele erwiesen haben, benötigt Qigong eine regelmäßige Praxis, um diese zu erzielen. Man kann nur von einer Regelmäßigkeit der Übungspraxis sprechen, wenn die Übungen 4 – 5 Tage in der Woche praktiziert werden. Hierbei sind die Übungen bei entsprechendem Zeitaufwand – gegebenenfalls verteilt in zwei bis drei Blöcken am Tag – in Ruhe und fachlich korrekt auszuführen. Also lieber wenige Übungen, die Sie in Ruhe und korrekt praktizieren, als viele Übungen, die Sie in Eile und möglicherweise nicht ganz richtig ausführen!

1.2. Was ist Qigong?

Die Bezeichnung Qigong (气功) setzt sich in dem Chinesischen aus Qi (气) im engeren Sinne von Funktionen des Organismus, oft als Lebensenergie übersetzt, und Gong (功) im Sinne von Üben zusammen. Unter diesem Sammelbegriff werden unterschiedliche Übungsmethoden aus China., die das eigene Qi, unter anderem im Sinne von Funktionstüchtigkeit des Organismus, ganzheitlich (Körper und Psyche) schulen, zusammengefasst.

Je nach Angaben wird Qigong in China seit circa 2000 bis 3000 Jahren praktiziert. Qigong schult und trainiert die Praktizierenden sowohl körperlich als auch psychisch. Die Grundmethoden des Qigong sind nämlich Schulung bzw. Regulierung des Körpers (TiaoXing 调形 bzw. TiaoShen 调身), der Atmung (TiaoXi 调息) und des Geistes (TiaoXin 调心 bzw. TiaoShen 调神). Unter anderem kann Qigong die eigene Konstitution optimieren und die eigene Kondition verbessern, ferner die psychische Stimmung aufhellen und Entspannung sowie innere Ruhe verschaffen.

Die regelmäßige Praxis mit Qigong kann zur Stabilisierung des Gesundheitszustands und damit zur Besserung der Lebensqualität sowie zur Verlängerung der Lebensdauer führen. Außerdem kann Qigong auch zur Vorbeugung und fallweise zur Behandlung von z. B. chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck (Hypertonie), Blutzucker (Diabetes mellitus) und stressbedingten Beschwerden sowie chronischen Schmerzen etc. beitragen. Bei einer konsequenten regelmäßigen Übungspraxis über eine längere Zeit kann das verborgene Qi auch mobilisiert werden.

Das Qigong wird unter anderem in stilles Qigong (JingGong 静功) und bewegtes Qigong (DongGong 动功) unterteilt. Zur Optimierung der o.g. positiven Wirkungen wird Selbstmassage sehr häufig zusätzlich eingesetzt. Bei stillem Qigong wird keine Bewegung oder werden nur ganz wenige Bewegungen ausgeführt, nach dem die Praktizierenden die vorgesehene Körperhaltung im Stehen, im Sitzen oder im Liegen eingenommen haben. Im Allgemeinen arbeitet man in Stille unter

4.1.0 Der Beginn

QiShi
起势



Abb. 4.1.0.1



Abb.4.1.0.1a Seitenansicht



Abb. 4.1.0.2



Abb. 4.1.0.3



Abb. 4.1.0.4



Abb. 4.1.0.5



Abb. 4.1.0.6



Abb. 4.1.0.7

Sitzen Sie mit aufrechtem Rumpf bei Lockerung im Becken und Schultern und blicken Sie nach vorn. Die Hände lassen Sie neben dem Körper entspannt hängen. Sie blicken nach vorn (**Abb. 4. 1.0.1 und Abb. 4.1.0.1a Seitenansicht**). Heben Sie die Hände bei locker gestreckten Armen seitlich hinauf in Schulterhöhe. Dabei drehen Sie die Handflächen nach oben. Beugen Sie die beiden Arme und platzieren Sie die Hände vor und knapp über der Stirn. Die Hände zeigen schräg zueinander und die Handflächen nach unten (**Abb. 4.1.0.2 - Abb. 4.1.0.4**). Bringen Sie die Hände nah vor dem Körper bis zum Unterleib herunter, um sie dann entspannt neben den Körper zurückzubringen. Sie blicken nach vorn (**Abb. 4.1.0.5 - Abb. 4.1.0.7**).

Sie machen diese Übung insgesamt 3 x.