



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 02-2017 Medizinisches Qi Gong



Das medizinische Qi Gong dient vor allem der Gesunderhaltung des Menschen.

Das oberste Ziel ist es, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren, damit alle Bereiche genügend Energie erhalten und es keine Stauungen gibt. Weiterhin soll verbrauchte Energie abgegeben werden und reine Energie aus der Umgebung in den Körper geleitet werden.

Zu diesem Zweck werden die drei Bausteine

- Bewegung
- Atmung
- Aufmerksamkeit

In unterschiedlicher Art und Weise mit einander kombiniert, je nachdem, worauf der Schwerpunkt des Übenden liegt.

Wenn hierbei Bewegungen durchgeführt werden, so erfolgen sie immer sehr langsam um das Hereinfühlen in die Bewegung zu ermöglichen. Nur so kann vom Übenden die richtige Ausführung und die eigenen persönlichen Grenzen gespürt werden, die unbedingt beachtet werden sollten.

Grundhaltung:

Die Füße stehen i.d.R schulterbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Knie sind leicht gebeugt. Das Becken wird aufgerichtet um den unteren Rücken gerade zu ziehen, die Wirbelsäule thront gerade und entspannt auf dem Becken, der Kopf ist aufgerichtet und die Schultern hängen locker herab. Von der Taille abwärts ist der Körper

1. Sehr körperbetonte Übungsreihen

Hier wird viel Wert auf Dehnen und Strecken bzw. Anspannen und Entspannen der Muskulatur gelegt. Dadurch werden die Gelenke mobilisiert, auch die, von denen man nicht wusste, dass man sie hat. Durch die mechanische Reizung der Meridiane bzw. einzelner Akupunkturpunkte erhalten diese auch ein klein wenig mehr Energie und können ihrer Funktion besser nachkommen.

Die Atmung in einem bestimmten Rhythmus ist hierbei eher von untergeordneter Bedeutung. Wichtig ist vor allen Dingen, dass überhaupt geatmet wird (also nicht vergessen!!).

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de

Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Übungsreihen, wo nur die natürliche Atmung, unabhängig von der jeweils ausgeführten Bewegung praktiziert wird sind z. B. der Große Tanz – Da Wu und der Taiji-Fitnessstab – Taiji Yangsheng Zhang.

Bei den Acht-Brokat-Übungen – Ba Duan Jin werden die Bewegungen hingegen an einen natürlichen, entspannten Atemrhythmus angepasst.

Die Aufmerksamkeit wird nicht speziell auf bestimmte Körperareale gelenkt.

2. Bewegungsformen mit dem Schwerpunkt Energie und Atmung

Die Bewegungen werden hier fließend ausgeführt, Dehnungen oder Kraftaufwand sind nicht gewünscht, sondern eine lockere, entspannte Haltung.

Das Tempo wird an den eigenen, persönlichen Atemrhythmus angepasst (bitte nie versuchen besonders tief zu atmen, das gibt einen Brummschädel).

Wenn Bewegungen mit der Atmung harmonisiert wurden und gut eingeübt sind, kann die Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperareale gelenkt werden, wodurch sich dort mehr Qi sammelt.

Durch die langsamen und kontrollierten Bewegungen können Bewegungsmuster korrekt erlernt werden. Man hat einfach auch die Zeit um in die Bewegungsabläufe herein fühlen zu können, die Haltung immer wieder zu korrigieren, Verspannungen zu lösen, zu spüren, wann es rund läuft.

Durch eine tiefe Atmung werden die Lungen mit Sauerstoff (Umgebungsenergie) gefüllt, was sich positiv auf die Produktion von Sammelqi auswirkt.

Gleichzeitig wirkt die Bewegung des Zwerchfelles wie eine Pumpe, die den Energiefluss im Bauchraum, aber auch im restlichen Körper unterstützt.

Die tiefe, gleichmäßige Atmung wirkt außerdem entspannend auf Körper, Seele und Geist, wodurch Schmerzen gelindert werden können.

Beispiele hierfür sind das 5-Elemente-Qi Gong oder das Daojin Baojian.

3. Stilles Qi Gong

Hier kommt es vor allem auf die Atmung und die mentale Lenkung der Energie durch den Körper an.

Die Körperhaltung ist dabei entspannt und aufrecht, damit die Energie gut fließen kann. Die Gelenke sollten dabei leicht gebeugt gehalten werden.

Im Rhythmus der Atmung wird nun die Energie durch den Körper geleitet. Beim kleinen Energiekreislauf zum Beispiel beim Einatmen die Wirbelsäule vom Steißbein aus hoch, bis zur Oberlippe, beim Ausatmen die vordere Mittellinie herunter bis zur Steißbeinspitze. Der Atem sollte dabei ruhig und entspannt fließen.

Man kann sich auch einen Energieball vorstellen, der z.B. den Arm rauf und runter fährt und dabei Blockaden beseitigt (hilft gut gegen leichte Schmerzen).

Das Wirkprinzip hier ist: „ Die Aufmerksamkeit lenkt das Qi“, also der Punkt, auf den ich mich konzentriere wird mit mehr Energie versorgt.

4. Unterscheidung nach Wirkweise.

Es gibt Herz-, Schulter-Nacken-, Wirbelsäulen- Qi Gong, Qi Gong für fast alle Beschwerden und Gelegenheiten, wobei jeweils alle der drei vorgenannten Arten vorkommen können.

Allen Qi Gong-Formen gemeinsam ist, dass sie die beste Wirkung entfalten, wenn sie beharrlich geübt und praktiziert werden.

Hierfür sollte man sich aus der Vielzahl der 3 – 4 Tausend Übungsreihen die aussuchen, die dem persönlichen Geschmack entspricht und gerne geübt wird, denn nur dann wird man sie auch praktizieren.