



Die Formen des Qigong

Qigong wird der jeweiligen Form entsprechend in bewegtes und stilles Qigong unterteilt.

Das bewegte Qigong konzentriert sich ganz auf die Bewegung in Verbindung mit einer harmonischen, natürlichen Atmung. Durch die Übungen wird das Loslassen des Alltags und der Gedanken und damit einhergehend die Ausbreitung des positiven Qi im Körper verbessert. Kennzeichnend für das bewegte Qigong ist daher die äußerliche Bewegung und innerliche Ruhe.

Das stille Qigong wird entweder im Stehen, im Sitzen oder im Liegen praktiziert. Wesentliches Merkmal ist das entspannte Verharren in bestimmten vorgegebenen Körperhaltungen bei gleichzeitiger innerer Bewegung von Qi und Blut. Diese Form des Qigong ist bestimmt durch äußerliche Ruhe und innerliche Bewegung.

Die Übungszyklen des Qigong setzen sich fast ausnahmslos aus verschiedenen Kernelementen zusammen:

1. Vorbereitungsübungen / Lockerungsübungen
2. Bewegungsübungen
3. Meditationsübungen
4. Energiesammlung
5. Übungsabschluss mit Selbstmassage und Abklopfen der Meridiane

Die einzelnen Übungsabschnitte können jeweils auf die spezielle körperliche und geistige Konstitution des Übenden abgestimmt werden. So gibt es beispielsweise bei den Vorbereitungs- und Lockerungsübungen Bewegungen, die besonders auf die Entspannung im Nacken- und Schulterbereich ausgerichtet sind. Es gibt spezielle Bewegungsformen, die sich positiv bei Magen-Darm-Problemen auswirken und andere, die vor allem die Muskulatur und die Sehnen stärken und geschmeidig halten. Im Bereich der Meditationen bilden die Übungen des Loslassens, Entschuldigen und Verzeihens unverzichtbare Bestandteile bei der Linderung von Schlafstörungen, Angstzuständen und Depressionen. Die Techniken des Visualisierens von Licht in der Meditation hingegen können gezielt bestimmte Organkreise stärken. Die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten scheint unbegrenzt.