Qigong
Innere Ruhe und Vitalität

Inhalt und Zielsetzung

Qigong bedeutet Energieübungen und folgt einer jahrtausendealten, chinesischen Tradition Körper und Geist gesund zu halten. Bewegung, Atmung und Bewusstsein werden zu einem ganzheitlichen Übungssystem verbunden und in Einklang gebracht. Wichtige Übungsbestandteile sind: Regulierung der Körperhaltung und Bewegung, Regulierung der Atmung, geistige Regulierung, Regulierung von Bewusstsein und Vorstellung, Selbstmassage und Lockerung der Glieder.

Durch die regelmäßige Praxis von Qigong verbessern wir unser Körpergefühl und die Konzentrationsfähigkeit, bauen Stress ab und gelangen in einen Zustand innerer Ruhe. Unser Geist wird klarer, wir denken schärfer und entscheiden schneller. So können wir den Herausforderungen des Alltags gelassen und mit Freude begegnen.

Qigong für Anfänger

Dieser Kurs vermittelt die theoretischen und praktischen Grundlagen des Qigong. Ziel ist die Entwicklung einer differenzierten Körperwahrnehmung, die Förderung der Bewegungsökonomie sowie die Schulung einer freien Atmung. Die Übungen eignen sich ideal zur Stressprävention sowie zur Förderung mentaler Präsenz – ob im Alltag, Studium oder Berufsleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Offenheit und Neugier.

Inhalt und Lernziele

Grundverständnis von Qigong entwickeln

- Einführung in die Prinzipien und die Philosophie des Qigong
- Körper, Energie und Geist verbinden lernen

Erlernen grundlegender Qigong-Übungen in Theorie und Praxis

- Praktische Einführung in ausgewählte Basisübungen
- Schulung von Körperwahrnehmung, Haltung und Bewegungsfluss
- Verständnis für die drei energetischen Grundfunktionen: „Aufnehmen“, „Harmonisieren“, „Ausscheiden“

Vertiefung der Atmumg

- Verbindung von Atmung, Bewegung und Energiefluss
- Atemräume, Atemrhythmus

Stärkung körperlicher und geistiger Ressourcen

- Verbesserung von Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Förderung einer beweglichen, schmerzfreien Wirbelsäule und einer freien Atmung
- Entwicklung eines neuen Lebensgefühls mit mehr Leichtigkeit und Freude

Integration in den Alltag

- Anregungen zur Anwendung von Qigong im täglichen Leben
- Nutzen im Studium und Berufsalltag

Qigong für Fortgeschrittene

Für Teilnehmende mit Vorerfahrung im Qigong oder verwandten Bewegungskünsten bietet dieser Kurs eine Vertiefung der Praxis. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Übungssätzen, verfeinern die Atemführung und entwickeln ein tieferes Verständnis für die energetischen Aspekte der Übungen. Durch die mit der Praxis wachsende Sicherheit werden Freude und Selbstvertrauen auf natürliche Weise gesteigert. Das Erlernte kann immer besser in den Alltag integriert werden.

Inhalte:

Vertiefung und Festigung der Grundübungen

- Wiederholung und Verfeinerung bereits erlernter Bewegungsabläufe
- Verbesserung von Koordination, Bewegungsfluss und Präsenz

Erweiterung des Übungsrepertoires

- Abwechselnde Programme sollen Erlerntes festigen und weitere Möglichkeiten eröffnen
- Erweiterung des Körperbewusstseins und der Selbstregulation
- Energiereiche Atmung und bewegliche Wirbelsäule bilden einen wichtigen Aspekt im Training

Allen die mehr über chinesische Bewegungskünste wissen möchten, empfehle ich die Webseite: **www.daoismus.com**

Unterstützende Literatur:

Oswald Elleberger: Qigong. Grundübungen und Grundlagen. Kösel-Verlag.
Oswald Elleberger: Qigong für Therapeuten. Energiepotenziale und Selbstschutzstrategien. 2. Auflage. VSM Verlag.

Darüber hinaus bietet das Universitätssportinstitut die Möglichkeit, in die chinesische Bewegungskunst Taiji Quan einzusteigen und die 24er Pekingform in drei aufeinander aufbauenden Kursen zu erlernen: Die Kurse Taiji Quan für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene finden unter der Leitung von **Georg Bauernfeind** statt, Taiji Quan für Fortgeschrittene unter der Leitung von **Harald Hartl.**