

■ Turnerinnen/Turner: Fernöstliches

Qi Gong – entspannt, selbstbewusster,

Kaum einer kann es sich heute leisten, länger krank zu sein, verminderte Leistung am Arbeitsplatz zu zeigen oder in anderen Bereichen des Lebens durch verringerte Vitalität oder chronische Krankheiten ausgegrenzt zu werden. In der heutigen Zeit, die gekennzeichnet ist vom «Schneller-, Weiter-, Besser-Denken», boomt der Trend zu sanften Fitness- und Bewegungsformen in allen Bereichen des Freizeitsports, Leistungssports wie auch im Topmanagement diverser weltweiter Konzerne, in der Rehabilitationsmedizin sowie in verschiedenen Präventivprojekten.

Im Qi Gong (sprich Tschì Gung) werden mentale Erholung und körperliches Training miteinander verknüpft. Die aus China kommende Methode für ein gesundes, langes Leben beruht auf uraltem Wissen und wurde ursprünglich nur innerhalb der Familientraditionen weitergegeben. Begabte Kinder wurden von den damaligen Meistern ausgesucht und in die Kunst der Qi-Gong-Techniken eingeführt, bis sie selbst den Titel eines Meisters erhielten.

Durch die Öffnung Chinas konnte das bisher streng gehütete Wissen um diese Qi-Gong-Techniken auch im Westen Einzug halten. Viele chinesische Meister touren kontinuierlich weltweit herum, um in Workshops, Fortbildungen und nicht zuletzt langjährigen Ausbildungen diesen Teil der traditionellen chinesischen Medizin bekannt zu machen.

Ungewöhnlich, um nicht zu sagen seltsam, mutet es schon an, wenn man eine erste Qi-Gong-Stunde besucht oder etwa eine Gruppe Trainierender im Freien beobachtet, wie sie die für uns fremd wirkenden Bewegungsabläufe exerziert.

Dabei haben auch in jüngster Zeit Hochleistungssportler, wie etwa die österreichische Ski-Nationalmannschaft, diverse Bundesliga-Vereine, aber auch andere namhafte Spitzensportler, das Potenzial dieser Übungen entdeckt und diese in ihre Trainingsplanung bereits fest integriert. Das Qi-Gong-Training, von geschulten Trainern unterrichtet, ist also ein fester Bestandteil im Trainingsalltag vieler Sportler geworden.

Sabine Rossi

Sabine Rossi war langjähriges Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft in der Rhythmischen Sportgymnastik. Sie ist Sport- und BWL-Lehrerin phil. und dipl. Qi-Gong-Lehrerin.

Zudem hat sie langjährige Erfahrung in diversen Trendsportarten wie Aerobic, Tanz, Stretching und Entspannung. Sie ist zurzeit tätig als Ausbilderin im Wellness- und Gesundheitsbereich.

Was heisst Qi Gong?

Qi ist die Transkription eines Zeichens, das, wie die meisten chinesischen Schriftzeichen, viele Bedeutungen hat. Qi bedeutet Gas, Luft, Atem, Geruch und noch vieles mehr. Qi ist ein zentraler Begriff in der chinesischen Philosophie und steht für eine sehr feine wie auch essenzielle Substanz. In der chinesischen Medizin steht Qi für die physiologische Aktivität und funktionelle Vitalität des Organismus, was sich in den Worten «Lebenskraft und Lebensenergie» am besten erklärt.

Jeder von uns hat schon einmal Qi erfahren oder erfährt es tagtäglich. Wenn wir beispielsweise gähnen, dann merken wir, dass eine Art von Schauer, Wärme oder Kälte über den Rücken zum Kopf fließt, dass wir Gänsehaut bekommen oder uns sogar Tränen in die Augen fließen. Das ist nach chinesischem Ansatz eine Qi-Erfahrung.

Gong bedeutet Verdienst, Leistung, Erfolg, Wirkung, im weiteren Sinne auch Zeit, Mühe, Anstrengung, Arbeit, Können und Geschicklichkeit. Dabei handelt es sich um Fähigkeiten, die man sich durch körperliches Üben, nicht aber durch Intelligenz aneignet.

Qi Gong bedeutet also im übertragenen Sinne, alle Fähigkeiten, das Qi zu beeinflussen im Sinne von allen Übungen, die für die Lebensenergie dienlich und förderlich sind. Im Generellen kann man sagen, dass der Üben-der durch eine spezielle Atemführung, durch bestimmte Körperhaltungen und Bewegungen sowie durch meditative Körperübungen versucht, das Qi in seinem Körper zu beeinflussen. Die Übungen bilden ein komplexes System und ermöglichen es, die Lebensenergie im eigenen Körper zu lenken und zu leiten, Blockaden zu lösen, Krankheiten vorzubeugen oder sie zu heilen.

Qi Gong kann mit unterschiedlichen Absichten trainiert werden; es ist möglich, den heilenden, meditativen oder aber den kämpferischen Aspekt in den Vordergrund zu stellen. Von vielen Menschen über lange Zeit



entwickelt, umfasst Qi Gong viele Schulen, die man bis heute in fünf Richtungen unterscheiden kann: Die taoistische Schule, die buddhistische Schule, die konfuzianische Schule, die medizinische Schule und die Kung-Fu-Schule.

Für alle Richtungen gilt jedoch, dass regelmässiges Praktizieren dazu führt, das Qi in Fluss zu bringen. Man fühlt sich nachher gesund und vital. Mit zunehmender Übungspraxis spürt der Trainierende auch eine Veränderung seiner Wahrnehmung von sich, aber auch von seiner Umwelt. Wenn man den alten chinesischen Lehren glaubt, so führt Qi Gong zu einer Interaktion zwischen Körper und Geist, womit wir unser ganzes Wesen und unseren ganzen Ausdruck erst wirklich nutzen können.

Um eine möglichst hohe Wirkung dieser Techniken zu erreichen, sollten folgende Grundlagen beim Üben beachtet werden:

1. Körperhaltung und Bewegungen, um die Entspannung zu erreichen
2. Atemtechnik
3. Konzentration, autosuggestive Vorstellungen

leistungsfähiger im Fluss des Lebens

Die acht Figuren für den Alltag

Diese Bewegungsfolge wurde aus klassischen chinesischen Gesundheitsübungen entwickelt. Zum Teil stammen die Bewegungen aus der Kunst der Selbstverteidigung. Ziel dieser Übungen, die in China in vielen Betrieben und Institutionen täglich ein- oder zweimal zu festen Zeiten geübt werden, ist es, den Körper täglich durchzuarbeiten und zu dehnen.

Die acht Figuren für den Alltag aktivieren die Meridiane und Gelenke, dehnen die Sehnen und trainieren die Muskeln. Über die gymnastische Wirkung hinaus wird dabei auch der Qi-Fluss auf spezifische Weise in Gang gebracht. Schon mit fünf bis zehn Minuten täglichen Übens kann man eine Verbesserung der Kondition und der Beweglichkeit erzielen. Sinnvoll ist es, jede Übung etwa sechsmal zu wiederholen. So dauert die gesamte Folge rund 20 Minuten. Besonders gut eignen sich die Übungen zum Aufwärmen für darauf folgende, meditative Qi-Gong-Übungen oder aber für andere sportliche Aktivitäten.

Diese Übungsfolge kann langsam und meditativ oder aber auch dynamisch, mit oder ohne Musik, ausgeführt werden. Dabei wird bei jeder Figur von 1 bis 8 gezählt. Bei der Figur 7 sollte etwas langsamer und bei der Figur 8 im doppelten Tempo gezählt werden. Alle Übungen beginnen zur linken Seite (Zählzeit 1 bis 4) und werden dann spiegelverkehrt zur rechten Seite (5 bis 8) durchgeführt.

Jede Figur kann für sich geübt werden – je nach Bedarf und so oft man mag. Für das regelmässige Üben ist es jedoch ratsam, sich an die vorgegebene Reihenfolge zu halten, da so der Körper und somit auch das Qi in einer sinnvollen Weise allmählich aktiviert werden – vom genusslichen Räkeln bis zum Springen.

Begriffe aus dem Qi Gong

- Bogenschritt →
- Hohlfaust ↓
- Faustherz/ ↓
- Faustaugen ↓



Figur 1

Bewegung der oberen Extremitäten («Faule Knochen strecken»)

1 Den linken Fuss einen Schritt zur Seite setzen, schulterbreit stehen, beide Beine gleichmässig belasten, die Füsse stehen parallel. Handflächen nach aussen drehen, die durchgestreckten Arme seitlich in einem Kreis über hinten nach oben führen, dabei tief einatmen. Hände in Hochhalte über dem Kopf zur Faust schliessen, Fäuste bis vor die Schultergelenke herunterziehen.



2 Die Fäuste wieder nach oben strecken, bis die Arme parallel nach oben stehen, dabei den Blick leicht nach oben richten. Flankendehnung: Mit der einen Faust zur Scheitel gehen, die andere Faust zieht nach oben.

3 Die Fäuste wieder bis vor die Schultergelenke herunterziehen, die Handgelenke anwinkeln und angewinkelt nach aussen rotieren, die Arme waagrecht zur Seite strecken, dabei die Schulterblätter auseinander ziehen.



4 Gleichzeitig die Beine schliessen (den linken Fuss zum rechten Fuss beistellen) und die Arme sinken lassen, ausatmen.

5–8 Seitenverkehrte Wiederholung der Übung (Punkt 1 bis 4), d. h., den rechten Fuss einen Schritt zur Seite setzen, usf.



Figur 2

Bewegung des Fauststossens

Ausgangsstellung: Hohlfäuste neben den Beckenschaufeln, Faustherz zeigt nach oben, Ellenbogen nach hinten.

1 Den linken Fuss im Bogenschritt zur linken Seite setzen, gleichzeitig mit der linken Hand (die Handfläche steht aufrecht, wie eine Handkante) einen horizontalen Halbkreis zur linken Seite beschreiben, dann die linke Hand in einer Greifbewegung zur Beckenschaufel heranziehen, beide Hohlfäuste ruhen nun wieder auf der Beckenschaufel, die Füße sind parallel und zeigen diagonal zur Seite.



2 Die rechte Faust nach vorne stossen, dabei Schultern maximal nach links drehen. Am Ende des Fauststosses zeigt der Fausrücken nach oben.



3 Die linke Faust nach vorne stossen, die rechte Faust zurück zur Beckenschaufel nehmen, die Schultern maximal nach rechts drehen.



4 Die linke Faust zurückziehen, zur Ausgangsposition zurückkehren, d. h. die Hohlfäuste neben den Hüften halten, die Ellbogen nach hinten ziehen, das Gewicht zum rechten Bein zurückverlagern, die Füße parallel nach vorne drehen und das linke Bein zum rechten Bein zurückziehen.



5–8 Seitenverkehrte Wiederholung.

Figur 3

Erweitern des Brustkorbes

+ Arme parallel mit Hohlfäust nach vorne strecken, die Faustaugen zeigen nach oben.

1 Den linken Fuss im Bogenschritt nach vorne setzen, gleichzeitig beide Arme gestreckt mit geschlossener Faust zur Seite öffnen, sodass der Brustbereich und die Innenseite der Arme gedehnt werden.



+ Arme gestreckt zurückführen, dabei sind beide Beine gestreckt und gleich belastet.



2 Arme nochmals im Bogenschritt nach hinten führen, dehnen und wieder zurückführen, dabei beide Beine strecken.

+ Vom vorderen linken Fuss abstoßen und diesen zurückziehen, Stand mit geschlossenen Beinen, Hände auf die Knie legen, Rumpfbeuge (mit durchgestreckten Beinen) nach vorne und dabei die Kniekehlen bzw. hinteren Oberschenkel dehnen.



3 In die Knie gehen, dabei die Fersen möglichst auf dem Boden lassen (Mogeln ist erlaubt.), Hände berühren die Oberschenkel.



4 Aus der Hocke mit geradem Rücken aufrichten.

5-8 Seitenverkehrte Wiederholung.



Figur 4

Schwingen der Beine



1 Den linken Fuss einen halben Schritt nach vorne setzen, Gewicht ganz auf das vordere Bein verlagern, gleichzeitig beide Arme nach oben öffnen, Handflächen zeigen zueinander, die Arme sind ganz durchgestreckt.

2 Das rechte Bein nach vorne oben schwingen, mit beiden Händen auf die Oberseite des Fußes schlagen (Klappmesser).



3 Das rechte Bein schwingt zurück, wobei das Gewicht auf dem linken Bein bleibt.



4 Das Gewicht auf das rechte Bein zurückverlagern und das linke Bein zurückziehen, beide Beine sind nun geschlossen, gleichzeitig die Arme vorne zur Ausgangsposition hinunterführen.

5-8 Seitenverkehrte Wiederholung.

Figur 5

Neigen des Oberkörpers

1 Den linken Fuss weit zur Seite setzen, den linken Arm gestreckt seitlich über hinten nach oben führen bis er senkrecht steht (die Handfläche zeigt dann nach rechts). Die rechte Hand in die Hüfte stützen, den gesamten Oberkörper nach rechts beugen, der linke Arm bleibt gestreckt neben dem Ohr, das linke Knie beugen. Dabei wird das Gewicht weitgehend auf das linke Bein verlagert. Die Dehnung der linken Körperseite und der Innenseite des rechten Beines spüren. Kein Hohlkreuz!





Figur 6

Drehen des Oberkörpers

1 Das linke Bein zur Seite setzen, schulterbreit stehen, beide Beine sind belastet. Arme seitlich bis zur Horizontalen heben, Handflächen zeigen nach unten.



2 Oberkörper nach vorne neigen und gleichzeitig nach links rotieren, die Arme bleiben gestreckt, der linke Arm zeigt nach oben, die rechte Hand berührt die linke Fussspitze.



3 Wieder aufrichten, Hände zu Fäusten schliessen, Oberkörper während dem Aufrichten nach rechts rotieren, dabei den rechten Arm gestreckt schräg nach oben hinten heben, Kopf und Blick folgen der Bewegung, der linke Arm bewegt sich mit (Schaufelbewegung).



4 Zurück in die Ausgangsposition gehen.



+ Den Oberkörper aufrichten, der Arm bleibt senkrecht nach oben gestreckt, beide Beine sind gestreckt und gleich belastet.

2 Nochmals neigen und dehnen.

3 Dito

4 Zurück in die Ausgangsposition gehen, d. h. das linke Bein zum rechten Bein ziehen, die Arme dabei nach unten sinken lassen (Arme und Beine gleichzeitig schliessen).



5-8 Seitenverkehrte Wiederholung.

5-8 Seitenverkehrte Wiederholung.

Figur 7

Bewegung der Bauch- und Rückenmuskulatur

1 Beide Arme gestreckt vor dem Körper nach oben bis über den Kopf heben. (Die Handflächen zeigen dann nach vorne.) Den Oberkörper leicht nach hinten beugen, die Vorderseite dehnen. (Nicht zu sehr ins Hohlkreuz gehen!)



2 Rumpfbeuge mit gestreckten Armen nach vorne, die Fingerspitzen sollten den Boden berühren (Mogeln ist erlaubt).



3 Aufrichten, die Arme gestreckt nach oben führen und dann über dem Kopf in die Seit-halte (90°) öffnen, gleichzeitig einen Bogenschritt links nach vorne ausführen.



4 Vom vorderen Bein abstossen, Arme und Beine gleichzeitig zur Ausgangsposition schliessen,

5–8 Seitenverkehrte Wiederholung.

Bemerkungen

Qi Gong als ganzheitliche Ausrichtung hat, wie eingangs erwähnt den Einklang von Körper, Geist und Seele zum Ziel. Hierfür bietet das authentische medizinische Qi Gong eine Vielzahl von Übungen an, um die persönlichen Wandlungsprozesse zu aktivieren und auszugleichen. Faszinierend ist es auch zu sehen, dass diese Übungen von jedem erlernt werden können, ohne dabei bereits einen grossen sportlichen oder koordinativen Hintergrund besitzen zu müssen. Qi Gong lehrt jeden verantwortungsvoller mit dem Körper umzugehen, sich ein individuelles Gefühl von Wohlbefinden anzueignen, Ausgleich und Bewusstheit zu schaffen und Stille sowie Zentriertheit zu erfahren. Diese Aspekte sind in der heutigen Zeit immer wichtiger, um den Erfordernissen des Alltags gerecht werden zu können, die eigene Leistung gesund zu steigern und um sich in kurzer Zeit in einen Wohlfühlzustand zu versetzen. Mein Anliegen ist es, dass diese wertvollen Techniken noch bekannter werden, denn ich sehe in meiner Arbeit als diplomierte Qi-Gong-Lehrerin fast täglich, wie die Qi-Gong-Übungen bei meinen Schülern wirken und welche positiven Auswirkungen sich bei jedem Einzelnen einstellen, wenn Qi Gong im Alltag integriert ist. Qi Gong ist für mich ein Weg, eine Lebensart, die mir neben Bewegung und Entspannung vor allem Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Gesundheit und Lebensfreude gibt.

Sabine Rossi

Figur 8

Springende Bewegung (Hampelmann)

1 Hochspringen, die Beine im Sprung öffnen, sodass man in Schulterbreite zum Stehen kommt, Arme horizontal strecken, Handflächen nach unten.



2 Wieder springen, Arme gestreckt nach oben bringen, in die Hände klatschen, die Beine schliessen.



3 Zurück in die Position 1.

4 Zurück in die Ausgangsposition.

5–8 Wiederholung.

Diese Bewegung aus dem Sprunggelenk ausüben, dabei alle Muskeln locker lassen, nicht anspannen.

