

## Was ist Qigong?

Qigong ist eine seit Jahrtausenden aus dem Daoismus überlieferte Methode zur Entwicklung von Vitalität, Lebensfreude und spirituellem Wachstum; sie beinhaltet vielfältige Übungen in Ruhe und Bewegung, im Stehen, Sitzen oder Liegen. Sie ist neben der Akupunktur ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Qi – die Lebensenergie – strömt in einem System von Leitbahnen [Meridianen] durch den Körper und wird zentriert in Energiezentren. Beständiges Üben [gong] in achtsamer Grundhaltung beruhigt den Geist, harmonisiert Atem und Bewegung, lässt das Qi fließen und weckt die Selbstheilungskräfte. Es ist der Weg [dao] zu einem ausgewogenen Lebensgefühl.

## Was bewirkt Qigong?

Qigong bewirkt positive Beeinflussung physischer und psychischer Vorgänge. In den verschiedenen Methoden des Qigong kann unterschiedliche Gewichtung zum Tragen kommen: Meditation, Entspannung in der Körperhaltung, Energieaufbau und Dynamik in den Bewegungen immer unter Einfluss der Vorstellungskraft. Die Wirkfaktoren tragen bei zur Wiederherstellung eines gesunden körperlichen und geistigen Zustandes – besten Falles in der Prävention.

Qigong stellt als Selbstheilungsmethode die Wahrnehmung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten in den Vordergrund. Es entwickelt sich verfeinerte Selbstwahrnehmung. Beim Üben zeigen sich die Gegensätze von innerer Ruhe und äußerer Bewegung oder innere Bewegung bei äußerer Ruhe. Je nach Antrieb, Motivation und Willensstärke kann der Ausgleich stattfinden und zu mehr Konzentration, Achtsamkeit auf Körper und Geist - auch im Alltag - beitragen.

## Die Wirksamkeit ist vielfältig:

- Erleichterung und Vertiefung des Atems
- Förderung des Herz-Lungenkreislaufs
- Entspannung in Muskeln, Sehnen und Gelenken
- Zunahme von Bewegungsfreude und Beweglichkeit bei gleichzeitiger Entschleunigung
- Wahrnehmung der Körperhaltung und Koordination der Bewegung
- Anreicherung des Organismus mit Qi und Regulierung der Organfunktion
- Entspannung und Wohlbehagen
- Ruhe und Gelassenheit in der Bewältigung von Stress und Alltagshektik
- Belastbarkeit und Frustrationstoleranz
- Flexibilität und Kreativität
- Ausgeglichenheit und geistige Klarheit

Die Forschung der Neuropsychologie in den USA und in den letzten Jahren auch in Deutschland belegt die aktivierende sowie Stress reduzierende Wirkung auf das Gehirn bei Menschen, die Achtsamkeit praktizieren.

## Taiji Qigong

### Grund- und Ausdrucksformen

Dieses Übungssystem enthält einige Sequenzen aus dem Qigong und Taijiquan [Kampfkunst]; es ist heute in China, USA und Europa weit verbreitet. Langsam ausgeführte, sanft dehnende Übungen verbinden Atem, Ruhe und Bewegung. Spiralig fließende Bewegungsabläufe – auch in Schritten – werden mit bildhaften Vorstellungen durchgeführt, z.B., „die Hände durch Wolken bewegen“, „die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus“ oder „der weiße Kranich zeigt seine Schwingen“. Sie intensivieren die Wahrnehmung des Körpers und dessen Ausdruckskraft.

Leicht zu erlernende Grundformen fördern die Beweglichkeit und Koordination; sie wirken entlastend bei Schulter-Nacken Verspannungen, bei Gelenkproblemen, insbesondere auch bei Beschwerden der Wirbelsäule, der Hüftgelenke und Knie. Diese Übungssequenz ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene in jedem Alter sehr geeignet. Sie ist eine gute Voraussetzung - bei weiter führendem Interesse - zum Erlernen der Schrittfolge des Taiji Quan.

## Teil I

In diesem Kurs wird die spezifische Körperhaltung in Ruhe und Bewegung erarbeitet und die Übungsweise vermittelt. Grundformen der Übungssequenz werden in einzelnen Schritten erlernt.

### Kursinhalt:

- Beruhigung von Körper und Geist
- Atemberuhigung und –zentrierung
- Selbstmassage im Verlauf der Energieleitbahnen
- Übungen zur Dehnung der Gelenke
- Körperhaltung im Sitzstand
- Atemfunktion
- Leiten von Qi in das Dantian – obere Leere untere Fülle
- Bedeutung des Beckenbodens
- Ausdehnung im Raum: Öffnen und Schließen – Wachsen und Sinken
- Gewichtsverlagerung und Schrittstellungen
- Spiralbewegungen in Koordination und Gleichgewicht
- Achtsamkeit und Wahrnehmung
- Meditation in der Bewegung

## Teil II

Die in Teil I erlernten Übungen werden wiederholt, vertieft und erweitert in Schrittstellungen sowie in der Fortbewegung. Sie werden ergänzt mit der Übung im Stand: Zhan Zhuang „Stehen wie ein Baum“.

### Kursinhalt:

- Energieaufbau aus der Mitte
- Beckenbodenbewusstsein
- Heben und Senken
- Qigong Schritte
- Stehen: Struktur in der Körperhaltung
- Schieben und Ziehen – Kraftlinien
- Widerstand
- Atemtechnik

### Referentin:

#### Irene Uhlig, PT

- Bobath Therapeutin
- Middendorf Atemtherapeutin
- Zertifikat in integrativer Körper- und Bewegungstherapie [Institute for Educational Therapie, Berkeley]
- Shiatsu Grundausbildung
- Ausbildung im Stillen Qigong [Meister Zhi Chang Li]
- Taiji Quan und Qigong Lehrerin

Sie praktiziert Taijiquan und Qigong seit 1984 in verschiedenen Stilrichtungen, ist Lehrerin der Deutschen Qigong Gesellschaft [DQGG] und Mitglied der World Chen Taiji Association Germany [WCTAG]

**irene.uhlig@gmx.de**  
**030.782 33 74**

### Veröffentlichungen:

*Irene Uhlig* Fachbeitrag in „Krebs und Hoffnung“  
Hrsg. Hartmut Reiners LAGO Brandenburg,  
Geest Verlag  
Tagung 29./30. Juni 2001

*Irene Uhlig* Qigong und Atemarbeit  
Der Erfahrbare Atem®  
In: Tiandiren Journal 2 / 2004

### weitere Literaturhinweise:

*Josephine Zöller* Das Tao der Selbstheilung  
Otto-Wilhelm-Barth Verlag 1984

*Ulli Olivedi* Das Stille Qigong nach Meister Zhi-  
Chang Li  
Esoterisches Wissen - Wilhelm Heyne Verlag  
1994

*Foen Tjoeng Lie* Wissenswertes vom Qigong  
Kolibri Verlag 2002

*Foen Tjoeng Lie* Taiji Qigong mit 18 Folgen  
DVD [www.kolibrivsland.de](http://www.kolibrivsland.de)

*Marietta Eichler* Tai Chi – Qigong in 18  
Bewegungen ISBN 3-921229-93-6

*Jiao Guori* Die 15 Ausdrucksformen des Taiji  
Qigong Medizinisch Literarische  
Verlagsgesellschaft MBH

# Qigong

Fortbildung für  
Physiotherapeuten  
2012



[www.qigong-atem.de](http://www.qigong-atem.de)