


[druck](#)

Das Online-Angebot des Bayerischen Rundfunks

www.br-online.de/umwelt-gesundheit/thema/qigong/uebung.xml

Stand: 20.08.2003

Übung



Qigong sollte im Idealfall fester Bestandteil des Alltags werden. Doch auch wer seltener übt, tut sich etwas Gutes. Der Qigong-Einstieg gelingt am leichtesten über einen Kurs. Neben der Deutschen Qigong Gesellschaft bieten noch zahlreiche weitere Institutionen, auch die Volkshochschulen, entsprechende Kurse an. Heutzutage sind die Qigong-Lehrer in der Regel gut ausgebildet.

Wie lässt sich Lebensenergie einüben?

Dr. Sebková-Thaller: Vor allem im Alltag. Schon vor einem Kursbesuch können einige Grundsätze der Energiepflege berücksichtigt werden. Es geht zum Beispiel um die Wahrnehmung der eigenen Haltung, vor allem der Wirbelsäule als einer biegsamen Säule. Wichtig ist, dass die Wirbelsäule stets in Bewegung ist. Während ich dieses Gespräch führe, schwingt meine Wirbelsäule. Ich stelle mir vor, dass sie sich wie ein Bambusrohr im Wind oder wie Pflanzen im Meer bewegt. Diese kleine Bewegung aktiviert bereits Energie.

Welche körperliche Verfassung muss man für Qigong mitbringen?

Dr. Sebková-Thaller: Das Alter spielt überhaupt keine Rolle. Wir beginnen schon mit Kleinkindern oder - noch besser - im Mutterleib, denn wenn es der Mutter gut geht, dann kommen die Kinder schon ganz anders auf die Welt, ruhiger und ohne Stress. Bei Kleinkindern kann man mit Qigong-Massagen beginnen. Kindergartenkinder



können einfache Qigong-Übungen selbstständig praktizieren. Auch auf der anderen Seite der Altersskala gibt es keine Grenze: Meine älteste Schülerin war 92 Jahre alt. Es gibt spezielle Qigong-Kurse für Menschen in Altersheimen und für Behinderte. Sie geben ihnen das Gefühl für den Körper und für sich selbst zurück. Diese Kurse helfen den Menschen, sich selbst neu zu begegnen, sich zu bejahen und das Leben anders zu genießen.

Setzt Qigong eine bestimmte innere Einstellung voraus?

Dr. Sebková-Thaller: Eigentlich nur die Offenheit, sich auf Neues einzulassen. Und ein bisschen Zeit sollte man mitbringen.

Wie oft sollte man Qigong üben?

Dr. Sebková-Thaller: Je öfter, desto besser. Es muss aber auch nicht lang sein. Und: Schon einmal Qigong pro Woche ist wunderbar. Es hängt sehr davon ab, was man übt. Sind es bestimmte Übungsreihen, dann ist es gut, wenn man sie täglich macht. Es ist auch gut, wenn man einmal in der Woche gemeinsam mit anderen übt, weil das korrigierend wirkt. Aber am schönsten ist es, wenn es gelingt, Qigong in den Alltag zu integrieren.

Eine Übung, die Sie machen können, während Sie gerade lesen

Dr. Sebková-Thaller: Sie sitzen und haben beide Füße auf dem Boden. Sie spüren die Verbindung zum Boden. Sie stellen sich vor, dass Sie am höchsten Punkt des Kopfes angebunden sind und wie eine Marionette hochgezogen werden. Dabei beobachten Sie Ihre die Wirbelsäule, wie sie gestreckt wird, wie sie gerade wird, und spüren auch, dass der Kopf dabei leichter wird. Der Nacken kann sich gut entspannen. Die Schultern sind tief und locker. Die Arme und Hände sind ebenfalls entspannt. Sie nehmen den Atem wahr und beobachten, wie er den ganzen Körper erschließt und bewegt.

Kann man sich durch falsch ausgeführte Qigong-Übungen schaden?



Dr. Sebková-Thaller: "Schaden" ist vielleicht zu weit gegriffen. Aber wenn man bei bestimmten Drehungen nicht richtig dreht, kann man zum Beispiel in den Knien Schmerzen hervorrufen. Deswegen ist es gut, dass man immer wieder in die Kurse geht und sich dort korrigieren lässt. Aber die absolute Mehrheit der Qigong-Übungen kann man ohne Angst vor Nebenwirkungen ausüben.

© Bayerischer Rundfunk