

Qi Gong und Tai Ji Quan



Jeweils vom Herbst bis zu den Osterferien üben wir im Kurs-System montags in der kleinen Gymnastikhalle des Gymnasiums Qi Gong und Tai Ji Quan. Diese beiden

ganzheitlichen Übungsformen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erfreuen sich inzwischen immer größerer Bekannt- und Beliebtheit. Beide Übungsformen können von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeführt werden. Zu sanften fernöstlichen Klängen bewegen wir uns entspannt und ruhig, kräftigen aber dabei unsere gesamte Muskulatur, Knochen, Sehnen und Bänder, verbessern die Haltung, stärken das Herz-Kreislauf-System, versorgen alle inneren Organe mit Energie und Sauerstoff und schulen Konzentration, Gleichgewicht und Koordination. Darüber hinaus führen die Übungen zu innerer Ruhe und Gelassenheit und tun der Seele gut. Bei den Übungen achten wir ganz besonders auf unsere Atmung. Viele Menschen haben aus Zeitmangel eine gesunde Atmung total verlernt. Statt durch das Zwerchfell zu atmen und dabei mit jedem Atemzug alle inneren Organe mit Sauerstoff zu versorgen und zu massieren, wird hauptsächlich über den Brustkorb geatmet. Die Folge davon sind oft typische Zivilisationskrankheiten, wie Fehlhaltungen und Verspannungen sowie Herz- und Kreislaufstörungen, Durchblutungsstörungen, innere Unruhe, Erschöpfung u. v. a. mehr.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Achtsamkeit uns und unserem Körper

gegenüber. Wir werden dafür sensibilisiert, auch im Alltag schneller eingefahrene schädliche Verhaltensweisen zu erkennen und diese zu korrigieren.

Im Qi Gong-Kurs arbeiten wir z.Z. u. a. an den „18 Edlen Übungen“, an einer Übungsreihe aus dem Wudang-Qi Gong, den „Acht Brokaten“ und an kleineren Formen, wie der Fünf-Elemente-Übung „Harmonie“, der „Verbindung zwischen Himmel und Erde“ und den „Fünf Rädern“. Darüber hinaus befassen wir uns mit Meditationsübungen, Energie- und Reflexzonen-Massagen, Akupressur und Übungen zur Entgiftung des Körpers sowie Übungen zum Schutz vor schädlicher Energie.

Tai Ji Quan ist Meditation in Bewegung, Heilgymnastik und Atemkunst in einem. Die oben näher beschriebenen positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele treffen sowohl für Qi Gong als auch für Tai Ji Quan zu. Wir arbeiten in der Tai Ji-Gruppe am Yang-Stil der „Langen Form“ mit 85 Sequenzen. Die Arbeit an dieser Form setzt geduldiges Üben über einen längeren Zeitraum voraus, belohnt aber mit vielen positiven Erfahrungen und Erfolgen im Hinblick auf Beweglichkeit, Konzentration, Ruhe und Gelassenheit, Stärkung des gesamten Bewegungsapparates und der inneren Organe. Wir ziehen in Ruhe und Gelassenheit unsere Bahnen und erleben die Form als einen Tanz.

Bei aller „Arbeit“ haben wir aber auch viel Spaß und das Lachen kommt bei uns nicht zu kurz. „Neue“ sind bei uns stets willkommen.

Edith Born