

T.Walpen: Qi Gong handicap, 6 Routinen

Vorteile

-6 kurze (ca.30 Min) Routinen mit: Aufwärmen, 8 Uebungen und Abschluss. Jede Routine hat ein anderes Schwergewicht, siehe Zusatz-Informationen.

-alle Uebungen sitzend und / oder abwechselnd stehend-sitzend möglich

-leicht nachvollziehbar, schnell lernbar, auch die Reihenfolge

-Aufwärmen und Abschliessen immer gleich (Konstanz, Ritual)

-jede Form enthält eine Meditation bzw. innere Uebung

-Ziel: Erhalten und Verbessern von: innerer und äusserer Beweglichkeit, Kreislauf und Energie, Koordination, Freude am Bewegen, Körperwahrnehmung, Sammlung, Fokussierung, spirituelle Entwicklung, je nachdem auch Stand.

-Anleitungen mit Zeichnungen, *kursiv* jeweils die Vorbereitung zur nächsten Uebung. Spezielle Anleitungen fürs Aufwärmen und Zusatzinformationen für die Lehrpersonen.

Grundsätzliches

1. Alle Uebungen **können** im Sitzen ausgeführt werden. Um besser darstellen zu können, was geschieht, werden sie in den Zeichnungen aber oft stehend dargestellt.

Diese Formen sind darum besonders geeignet

- für Personen, die aus irgendwelchen Gründen (Krankheit, Alter, Schwäche) nicht längere Zeit stehen können,
- für Personen im Rollstuhl,
- für Personen, die nicht (mehr) an Kursen teilnehmen können und zuhause für sich Qi Gong spielen wollen (Hausbesuche)

2. Die Körperhaltung beim Stehen: korrekte Qi Gong Haltung: aufrecht, BaiHui nach oben, Wirbelsäule nach oben und unten ziehen, d.h. im Kreuz nach hinten entspannen, so leicht in die Knie sinken (und damit das Becken leicht nach vorn schieben, ‚absitzen‘), Gesicht und Schultern entspannen. Während den Uebungen kann man die Aufmerksamkeit (Fokus) z.B. zu den Schultern bringen.

3. Beim Sitzen auf Folgendes achten: Stuhl mit Rücken-Lehne oder Hocker (keine Seitenlehnen), weit vorne sitzen, die Füße breit und gut auf den Boden setzen, ev. mit Kissen den Rücken stützen. Vorn und seitlich soll Platz genug sein, damit man mit den Armen weit ausgreifen kann.

Für die inneren Uebungen kann man im Stuhl nach hinten rutschen oder auch liegen.

4. Einige der Uebungen haben mehr Effekt, wenn sie stehend ausgeführt werden können. Darum **wenn irgendwie möglich Stehen und Sitzen abwechseln.**

5. Der Atem ist ab und zu speziell angegeben. In der ersten Lernphase ist es oft einfacher, ihn nicht zu beachten. Grundsätzlich soll sich die Bewegung dem Atem anpassen und nicht umgekehrt.

6. Mit wenigen Ausnahmen (Wolkenflug 4b, Bärentritt 5, Kater Carlo 6, 7) sind die Bewegungen sehr langsam, weich und entspannt, ähnlich wie man sich durch Wasser hindurch bewegt. **Konkurrenz- oder Leistungsdenken ist fehl am Platz. Genuss und Freude am Geschehen und am Sein stehen im Vordergrund.** Die Bilder helfen mit, der Uebung Sinn und Form zu geben.

7. Die Anzahl Wiederholungen soll den individuellen Voraussetzungen angepasst werden. Man soll sich wohl fühlen!