

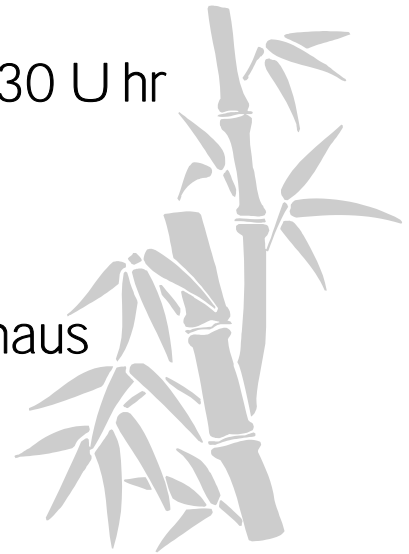
# Morgendliches Qi Gong mit Schule und Bevölkerung



Montag, 8. Mai bis  
Freitag, 12 Mai 2006

08:00 - 08:30 U hr

Vor dem  
Primarschulhaus  
Menziken



Ohne A nmeldung

mit Sabine Rossi, dipl Qi Gong Lehrerin

## **Qi Gong – entspannt, selbstbewusster, leistungsfähiger im Fluss des Lebens**

Im Qi Gong (sprich Tshi Gung) werden mentale Erholung und körperliches Training miteinander verknüpft. Die aus China kommende Methode für ein gesundes, langes Leben beruht auf uraltem Wissen.

In jüngster Zeit haben auch Hochleistungssportler wie etwa die österreichische Ski Nationalmannschaft und diverse Bundesliga Vereine das Potential dieser Übungen entdeckt und diese fest in ihre Trainingsplanung integriert.



Infos:  
[www.menziken.ch](http://www.menziken.ch)



**Während des „morgendlichen Qi Gong“ in Menziken werden, neben Einführungsübungen die folgenden Übungsfolgen gezeigt & praktiziert:**

## **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 5 bis 10 Minuten täglichen Übens kann man eine Verbesserung der Kondition und der Beweglichkeit erzielen. Sinnvoll ist es, jede Übung etwa 6mal zu wiederholen. So dauert die gesamte Folge ca. 20 Minuten. Besonders gut eignen sich die Übungen zum Aufwärmen für darauf folgende, meditativere Qi Gong Übungen oder aber andere sportliche Aktivitäten.

Sie können diese Übungsfolge langsam und meditativ oder aber auch dynamisch ausführen, mit oder ohne Musik. Dabei kann bei jeder Figur von 1 bis 8 gezählt werden. Bei der 7. Figur sollten Sie etwas langsamer zählen. Bei der 8. Figur wird das Tempo verdoppelt. Alle Übungen beginnen zur linken Seite (Zählzeit 1 bis 4) und werden dann spiegel verkehrt zur rechten Seite (5 bis 8) durchgeführt.

Sie können durchaus jede Figur für sich üben - je nach Bedarf und sooft Sie mögen. 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 – von genüßlichem Räkeln bis zum Springen.

Qi Gong als ganzheitliche Ausrichtung hat, wie oben erwähnt, den Einklang von Körper, Geist und Seele zum Ziel. Hierfür bietet das authentische medizinische Qi Gong eine Vielzahl von Übungen an, die persönlichen Wandlungsprozesse zu aktivieren und auszugleichen. Faszinierend ist es auch zu sehen, dass diese Übungen von jedermann/frau erlernt werden können, ohne dabei bereits einen grossen sportlichen oder koordinativen Hintergrund haben 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 meiner Meinung nach in der heutigen Zeit immer wichtiger, um den Erfordernissen des Alltags gerecht werden zu können, die eigene Leistung gesund zu steigern und sich in kurzer Zeit in einen Wohlfühlzustand versetzen zu können.

## 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 essentielle 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, 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 alle Übungen, die für die Lebensenergie dienlich und förderlich sind.

Im Generellen kann man sagen, dass der Übende durch eine spezielle Atemführung, bestimmte Körperhaltungen und Bewegungen sowie meditative Körperhaltungen das Qi in seinem Körper versucht, 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 kämpferischen Aspekt in den Vordergrund zu stellen. Von vielen Menschen, über lange Zeit entwickelt, umfasst Qi Gong viele Schulen.

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 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.

## **Qigong-Übungen arbeiten im wesentlichen über drei Wege:**

1. den Körper schulen. Neben verschiedenen Haltungen im Liegen, Sitzen und Stehen, die entweder entspannende oder stabilisierende Wirkung ausüben, werden sanfte oder kraftvolle Bewegungen eingesetzt, je nachdem, ob Harmonisierung oder Kräftigung des Körpers als Ziel der Übung vorgesehen ist. Durch die Arbeit mit dem Körper kann das Qi besser zirkulieren. Die Körperhaltungen und die Bewegungen regulieren unsere Meridiane (Muskel, Bänder, Nervenbahnen und Blutgefäße). Über die Verbindungen nach innen nehmen sie Einfluss auf die inneren Organe und Funktionssysteme.

2. die Atmung schulen. Über die Atmung können wir innere Ruhe herstellen, den Geist und die Funktionen der inneren Organe beruhigen bzw. regulieren und auch die Lungenfunktion isoliert trainieren.

3. den Geist schulen. In der Regel wird dabei die Konzentration, die bewußte Ausführung, die Ausdauer und die Geduld geschult. Manchmal werden Imaginationen oder Affirmationen eingesetzt.

In meiner Arbeit als diplomierte Qi Gong Lehrerin sehe ich 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.

### **EnerChi**

by Sabine Rossi

- Deutsche Meisterin und mehrfache deutsche Hochschulmeisterin Rhythmische Sportgymnastin
- langjähriges Mitglied Deutsche Nationalmannschaft Rhythmische Sportgymnastik
- Sport- und BWL Lehrerin phil.
- Dipl. Qi Gong Lehrerin
- Langjährige Erfahrung in diversen Trendsportarten, Aerobic, Tanz, Stretching und Entspannung
- Tätig als Ausbildnerin im Wellness- und Gesundheitsbereich

Sabine Rossi bietet schweizweit verschiedene Qi Gong Packages für Interessierte, Vereine und Firmen an, von einem Einstiegstag über Wochenendworkshops bis hin zu Privatinstruktionen für Hochleistungssportler und Manager.

Weitere Informationen bei Sabine Rossi, Flückenstr. 31, 5616 Meisterschwanden, Tel. u. Fax: 056 667 39 65, mail: [sabine.rossi@tiscali.ch](mailto:sabine.rossi@tiscali.ch)