

WILHELM MERTENS  
HELMUT OBERLACK

▶ plus kostenlos online

# QIGONG

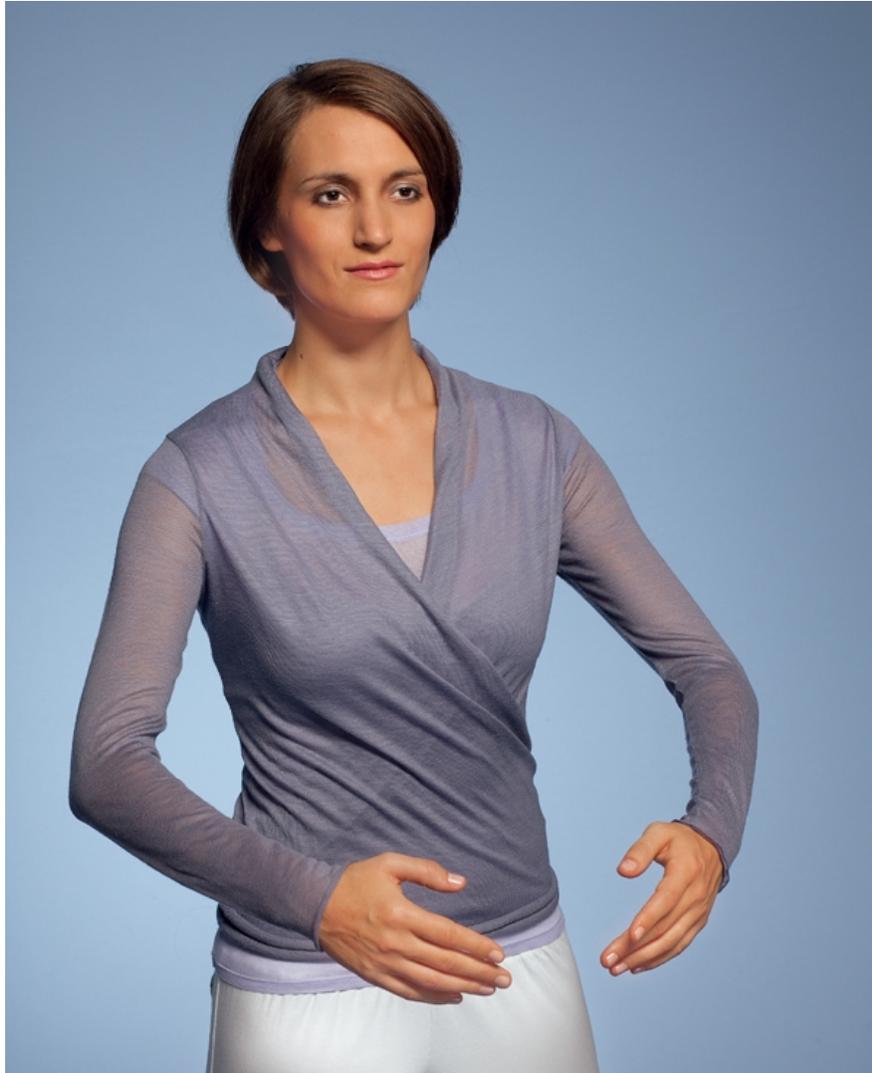


G|U

Lesen Sie die Übungen im Buch genau durch, und probieren Sie sie aus. Wenn Sie sich mit den Bewegungsabläufen und den Hinweisen etwas vertraut gemacht haben, können Sie auch die Multimediainhalte verwenden, die Sie durch einen Großteil dieser Übungen leitet. Bei einem Teil der Übungen wird der Atem geführt. Ist der vorgegebene Rhythmus für Sie zu langsam, können Sie jederzeit einen Zwischenatem nehmen. Sie können eines der beiden Übungsprogramme, die wir für Sie zusammengestellt haben, üben oder sich Ihr eigenes »Menü« erstellen. Wählen Sie jeweils wenigstens eine Übung aus jedem Bereich aus - eine Einstimmungsübung, eine zum Lockern, dann eine der beiden Hauptübungsfolgen und zum Schluss eine Übung, um die ins Fließen gebrachte Energie zu sammeln und zu bewahren.

Dieses Buch vermittelt Ihnen einen ersten Zugang zum Qigong. Sollten Sie daran Gefallen finden, ist es ratsam, sich an einen Qigong-Lehrer in Ihrer Nähe zu wenden. Durch persönlichen Unterricht können Sie das Qigong noch tiefer erfahren.

*Und nun viel Spaß beim Üben!*



KÖRPER UND GEIST  
VORBEREITEN

*Der richtige Einstieg ist ganz wichtig, um erfolgreich und wirkungsvoll üben zu können. Deshalb helfen Ihnen die Übungen in diesem Kapitel, sich körperlich und geistig optimal auf die Hauptübungen des Qigong vorzubereiten.*

# LASSEN SIE SICH ZEIT!

*Viele Übungen des Qigong, insbesondere die Bewegungsabläufe, sind recht komplex. Nehmen Sie sich die Zeit, jede Übung in aller Ruhe zu erfassen, auszuprobieren und durch Wiederholung zu verinnerlichen. Gehen Sie entspannt, mit Neugier, Geduld und Humor ans Üben heran.*

Alle Übungen haben einen äußeren Ablauf und eine innere Wirkung. Der Ablauf ist die äußere Bewegung: Was macht der Rumpf, wie bewegen sich die Arme, wo liegt das Gewicht? Doch beim Qigong kommt es nur in zweiter Linie auf den äußeren Ablauf an, in erster Linie aber auf den Effekt: Was bewirkt die Übung in mir? Um vom Ablauf zur Wirkung zu kommen, sollten Sie immer schrittweise üben.

## ÜBEN SIE IMMER IN DREI SCHRITTEN

### 1. Den Ablauf verinnerlichen

- ▶ Machen Sie sich mit dem Ablauf einer Übung vertraut. Das braucht Zeit. Es ist wirklich wichtig, dass Sie jede einzelne Übung und jeden Bewegungsablauf in Ruhe lernen, egal wie lange Sie dafür brauchen. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Qigong ist kein Leistungssport!
- ▶ Ganz wichtig beim Erlernen der Übungen ist, dass Sie locker bleiben und Verspannungen vermeiden. Wenn Sie sich zu sehr anstrengen, geht Ihnen die Lockerheit verloren, und Sie behindern sich selbst beim Lernen.

### 2. Ein Gefühl für die Übung entwickeln

- ▶ Entwickeln Sie ein Gefühl für die Übung. Wie Denken und Fühlen dabei zusammenwirken müssen, wurde schon im Einführungskapitel beschrieben (≥). Lassen Sie sich auch hier so viel Zeit, wie Sie brauchen. Ungenau zu üben, nur um rasch voranzukommen, lohnt sich einfach nicht - denn es wird nicht die gewünschten Erfolge bringen.
- ▶ Wichtig, um ein Gefühl für die Bewegungen zu entwickeln, ist die Bereitschaft, sie offen zu entdecken und zu erfahren. Vorgefasste Ideen, wie

eine Übung sich anfühlen oder wirken sollte, erschweren es Ihnen, eigene Erfahrungen zu machen.

### 3. Die Wirkung betrachten

► Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Wirkung der jeweiligen Übung. Zusätzlich zum äußeren Ablauf werden in den folgenden Übungskapiteln die Wirkungen jeweils gesondert beschrieben. Je deutlicher Sie diese Wirkungen spüren, desto leichter wird es Ihnen naturgemäß fallen, Ihre Aufmerksamkeit darauf zu richten.

► Je intensiver Sie die ersten beiden Schritte vollzogen haben, desto größer ist die Wirkung und desto besser können Sie sie dann auch spüren. Und je mehr Sie spüren können, desto größer wird wiederum die Wirkung sein.

► Auch hier gilt: Lassen Sie sich Zeit! Wenn Sie beim zweiten oder dritten Schritt Schwierigkeiten haben, kehren Sie lieber zum vorherigen Schritt zurück.

► Dieser dritte Schritt wird Ihr Üben noch erlebnisreicher und interessanter machen. Denn hier entsteht etwas, das in der einschlägigen Literatur oft mit »Qigong-Zustand« bezeichnet wird. Wenn Ihre Aufmerksamkeit auf die Wirkung gerichtet ist, gelangen Sie in einen Zustand der betrachtenden Ruhe. Sie begegnen der meditativen Seite des Qigong.

► Es wird ein wenig dauern, bis sich Ihre Wahrnehmung für die Komplexität der Übungen entwickelt und verfeinert hat. Denn die Aufmerksamkeit kann am Anfang nicht überall sein. Sie sollten so lange bei einem Aspekt bleiben, bis Sie ein deutliches Gespür dafür entwickelt haben. Erst mit der Zeit werden Sie in der Lage sein, vieler Aspekte gleichzeitig gewahr zu sein - ein Merkmal des Qigong-Zustands, den Sie, wie die meisten Übenden, als besonders wohltuend empfinden werden. Es ist der meditative Zustand der »betrachtenden Ruhe«, der Geist und Körper in Einklang bringt.

Wenn es Ihnen gelingt, vom Tun und Handeln (sprich: Ablauf) zum Betrachten (sprich: Wirkung) zu wechseln, entsteht innere Ruhe!

#### ALLES BRAUCHT SEINE ZEIT

Und diese Zeit ist sehr individuell. Jeder Mensch ist einzigartig, und jeder Mensch hat seine Art, Qigong zu lernen. Die drei Schritte helfen Ihnen, in