



Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen.

## Qigong Kursplan in der Sportgemeinschaft Karlsruhe e.V.

### Montag

10.00-10.30 UHR - KURZENTSPANNUNG - DURCHLAUFENDER KURS

10.45-11.30 UHR - ERLERNE DIE QIGONG-ÜBUNGEN IN EINEM 10-ER KURSBLOCK

Nächster Beginn 17.04.2023 - Bei Interesse bitte in Anmeldeleiste eintragen!

### Dienstag

17.00-17.45 UHR - ERLERNE DIE QIGONG-ÜBUNGEN IN EINEM 10-ER KURSBLOCK

Nächster Beginn 17.04.2023 - Bei Interesse bitte in Anmeldeleiste eintragen!

18.00-19.00 UHR - QIGONG FÜR FORTGESCHRITTENE - DURCHLAUFENDER KURS

### Freitag

10.00-10.30 UHR - KURZENTSPANNUNG - DURCHLAUFENDER KURS

Die Kurse sind für alle Teilnehmer mit einer gültigen Mitgliedschaft (RehaPlus, SeniorenMitgliedschaft und allg. Mitgliedschaft) kostenlos.



## **Qigong mit Reinwald**

von Prof. Zhang Guangde, Sportschule Peking  
(übernommen von Manfred K. Rudel, Karlsruhe)

Die fernöstliche Medizin geht davon aus, dass der Körper, der Geist, d.h. unser Denken und Fühlen, sowie das umgebende Energiefeld eine Einheit sind. Der Einklang dieser Komponenten gibt uns das Wohlbefinden das wir – Gesundheit nennen. Diesen Zustand zu pflegen und wenn nötig Störungen zu beseitigen, erreicht man durch die Qigong-Übungen. Qigong ist auch die Grundlage für viele Weiterentwicklungen, wie Tai Ji (Tai-Chi) und für viele Verteidigungs- und Kampfsportarten, wie Karate, Tai Guan Do (Taekwondo), Gongfu (Kungfu) und andere. Um Qigong zu üben sind Kenntnisse über die Meditation, Körpermeridiane und Körperanatomie sicher von Vorteil, aber unbedingt erforderlich sind nur ein paar Grund- und Bewegungsformen.

### **Qigong-Üben besteht aus drei Teilen:**

#### **1. Vorbereiten**

- Grußzeichen
- Verbrauchte Energie abgeben durch Bewegungen, ausschütteln, entspannen
- In die Meditation eintreten, Augen schließen und „richtiges“ Atmen beachten
- Qigong-Stand wahrnehmen

#### **2. Üben der Formen**

- 8 Übungen nach Prof. Zhang
- Letzte Übung speichert die gewonnene Energie in das Qi-Zentrum

#### **3. Abschluss**

- Meridiane ausstreichen oder ausklopfen
- die Hände auf die Brust legen und auf bewusstes tiefes Atmen achten.
- Augen schließen und den Augenblick mit allen Sinnen empfinden und genießen.

Qigong kann man immer und zu jeder Zeit üben. Es funktioniert immer, selbst wenn nur ein Teil praktiziert wird. Ein- bis zweimal in der Woche in einer angenehmen Atmosphäre zu üben ist optimal. Jeden Tag es in den Tagesablauf einzubinden ist sinnvoll und man wird es schnell vermissen. Das Üben in einer Gruppe bringt zusätzlich positive Wirkung.

Viel Erfolg beim Üben wünscht  
Reinwald Neuner  
[e.r.neuner@t-online.de](mailto:e.r.neuner@t-online.de)