

Undine Eberlein

Somatisches Qi Gong

Qi Gong ist im Kontext der daoistischen Philosophie sowie der traditionellen chinesischen Medizin entstanden. Es zielt auf die Harmonie von innerer und äußerer Natur und die achtsame und zugleich gelassene Lenkung der Energie (chinesisch: Qi), ohne aber zu viel zu wollen (chinesisch: Wu Wei - absichtsloses Tun).

Qi Gong findet meist am Platz statt und unterstützt mit ruhigen und fließenden Bewegungen, begleitet von bewusster Atmung und Wahrnehmung der Körper-Mitte, die Balance von Körper, Geist und Seele. Es ist eine ausgezeichnete Methode der Stressprävention und des Stressabbaus. Außerdem stärkt es die Abwehrkräfte, unterstützt den Körper in seiner Fähigkeit zur Selbstregulation und hat positive Auswirkungen auf Stoffwechsel, Herz-Kreislauf- und Nerven-System.

Somatisches Qi Gong nenne ich die von mir unterrichtete Weise des Qi Gong. Dabei liegt der Schwerpunkt weniger auf den kulturspezifischen Konzepten des traditionellen chinesischen Qi Gong (mit seinen unterschiedlichen Zentren, Energieleitbahnen, Akupunkturpunkten usw.), sondern auf der leiblich-spürenden Erfahrung, der Sensibilisierung für das eigene Befinden und das der anderen Übenden, sowie auf einer achtsamen Selbst-und Weltwahrnehmung.

Es geht dabei vor allem darum, zu erfahren, wie Bewegungen aus unserem Körper und seiner Mitte entstehen können: Wie bin ich mit dem Boden, der mich trägt, verbunden? Wie ermöglicht dies eine sanfte Aufrichtung meines Körpers? Wie nehme ich meinen Atem wahr? Wie können meine Bewegungen leichter werden und Nacken, Schultern und Rücken entspannter? Und vor allem: Wie kann ich üben und erfahren, dass meine Glieder und Bewegungen alle miteinander verbunden sind und so Harmonie und körperlich-seelische Integration spürbar werden?

Übungen aus dem Qi Gong mit seinen verschiedenen Formen werden dabei durch andere somatische Übungen (z.B. aus Feldenkrais) ergänzt. Die einzelnen Einheiten haben jeweils einen eigenen inhaltlichen Schwerpunkt, z.B. Füße, Becken, Hüften, unterer Rücken, Brustbereich usw.

Die leichten und spielerischen Übungen der Kurse setzen keine Vorkenntnisse oder speziellen körperlichen Fähigkeiten voraus und sind für alle Altersgruppen geeignet.