



Kursmanual für Teilnehmende

Bewegung
Entspannung
Ernährung

► Qigong

Die Inhalte dieses Kursmanuals sind u.a. den Hand- und Kursbüchern der Buchreihe „vhs – gemeinsam Gesundheit erleben“ entnommen (Hg.: Landesverbände der Volkshochschulen in Zusammenarbeit mit dem Ernst Klett Verlag) sowie in enger Kooperation mit der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. - Das Netzwerk (BVTQ) entstanden.

Literaturangaben siehe jeweils auf der letzten Seite der Kursmanuals.

Wir danken dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. (DVV), dem Klett-Verlag und der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. - Das Netzwerk (BVTQ) für die freundliche Unterstützung.

Die Manuale stehen auf der Webseite des DVV im passwortgeschützten Mitgliederbereich zum kostenfreien Download zur Verfügung.

Die Manuale dürfen nur für Kurse und von Kursleitungen der Volkshochschulen und von Mitgliedern der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. - Das Netzwerk (BVTQ) verwendet werden.

Herausgeber:

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V. (DVV)
Obere Wilhelmstr. 32
53225 Bonn
www.dvv-vhs.de
Bonn 2019

Beiträge:

Achim Rache (Hessischer Volkshochschulverband (hvv) / Volkshochschule Region Kassel) in Zusammenarbeit mit Sonja Blank und Markus Wagner (Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. - Das Netzwerk (BVTQ)):

Reflexionshilfe, Grundprinzipien, Wichtige Energetische Punkte, Übungsbeispiele (Seiten 6–12)

Literaturhinweise/Links (Seite 13)

Elvira Dienel, Ilse Hollenberg:

Einführung, Umgang mit Stress (Seite 3, nach u.a. Gabriele Borgdorf-Albers: Ruhepunkte, Hilfen gegen Stress (Handbuch und Kursbuch), Ernst Klett Verlag, Stuttgart 2000), Einführung Qigong (Seite 4–5, nach u.a.: B. Schmid-Neuhaus, L. Schoefer-Happ, D. Mayer-Allgaier, Qigong, Akupressur & Selbstmassage, Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart 2004 (Handbuch und Kursbuch))

Ilse Hollenberg, Elvira Dienel:

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen (Seite 13)

Konzeption, Ausführung, Redaktion:

Elvira Dienel, i.A. DVV

Ilse Hollenberg, VHS Landkreis Diepholz

Layout: DVV, Kreisvolkshochschule Verden

Grafiken:

Christine Reinckens (Seite 7-12)

Urheberrecht:

Alle Rechte vorbehalten.

Zu folgenden Themenbereichen liegen Kursmanuals für Kursleitende mit Kurseinheiten und Kursmanuals für Teilnehmende vor:

Bewegung

Entspannung

Ernährung

Die **Kursmanuals für Teilnehmende** enthalten Grundinformationen, Anregungen und Tipps.

Die Kurse sind offen für Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorerfahrungen, Altersstufen, kulturellen Hintergründen und jeden Geschlechts.

Im Kurs werden Sachinformationen und das Erlernen der Übungen mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Dies ermöglicht die Erweiterung der Gesundheitskompetenzen und den Erwerb psychischer und physischer Ressourcen zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit.

Informationen zu den Kursen sind den jeweiligen Ausschreibungstexten der VHS zu entnehmen.

Wege zum Wohlbefinden

Mit vielfältiger Körperwahrnehmung, wohltuenden Bewegungs- und Entspannungsübungen aus dem Qigong „Die acht Brokate“ lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Dehn-, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut und Ihre Gesundheit fördert.

Wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Manchmal werden Sie innehalten müssen oder kleine Pausen einlegen wollen. Manchmal werden Sie sich erst orientieren müssen. Es wird vielleicht auch Hindernisse und Umwege geben, deren Bewältigung Sie letztlich weiter bringt.

Kleine Schritte

Welche Wege Sie auch wählen, machen Sie kleine Schritte. Wie viel oder wie wenig Sie üben möchten, bestimmen Sie selbst. Nehmen Sie sich jedoch nicht zu viel auf einmal vor, denn „weniger ist oft mehr“. Im Folgenden finden Sie neben Grundinformationen zum Qigong vor allen Dingen Übungsbeispiele und Tipps für Ihre Praxis die es Ihnen ermöglichen, Ihr Üben in den Alltag leichter integrieren zu können.

Umgang mit Stress

Wege entdeckt man beim Gehen

- Sich Zeit nehmen – sich einlassen – nicht zu viel wollen – sind Voraussetzungen, damit Entspannung geschehen kann.
- Schaffen Sie sich Gelegenheiten im Alltag für regelmäßiges Üben. Übungen wirken intensiver und fördern die Gesundheit nachhaltiger, je öfter und ritualisierter sie trainiert werden.
- Haben Sie vielleicht einen Lieblingsplatz in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Haus, wo es ruhig ist und wo Sie ungestört sind? Machen Sie ihn zu Ihrem Rückzugsort, zu einer »Insel der Ruhe«, auf die Sie sich immer wieder zurückziehen können.
- Wenn Sie gerne mit Musik entspannen, stimmen Sie sich damit auf Ruhe ein. Nutzen Sie die Ihnen vertrauten Entspannungshilfen, um an positive Erfahrungen anzuknüpfen.
- Wahrnehmung setzt Offenheit voraus für noch nicht Erlebtes. Betrachten Sie die Übungen weniger als zu absolvierende Leistungen, sondern vielmehr als Chance, etwas Neues zu spüren.

Was ist Stress?

An der Entstehung von Stress sind verschiedene Faktoren beteiligt:

- **Stressoren:** Stressauslöser können äußere Bedingungen und Anforderungen sein, wie z.B. Arbeitsbelastungen, Termindruck, Über- oder Unterforderung, berufliche Unsicherheiten, belastende familiäre Verpflichtungen, Konflikte
- **Stress-Reaktion:** körperliche und seelische Reaktionen auf Stressoren, wie z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, erhöhter Blutdruck bis zum Burnout als schwerer Erschöpfungszustand durch Dauerstress
- **Persönliche Stress-Verstärker** bzw. innere Stressoren: individuelle Einstellungen, Denkmuster und Bewertungen wie z.B. Beliebtheit und Stärke, Defizit-Denken, Versagensängste, Angst vor Kontrollverlust, Wunsch nach Perfektion

(nach: DAK-Gesundheit, Prof. Dr. Gert Kaluza, Leben im Gleichgewicht - Stress erfolgreich bewältigen, Hamburg 2016; siehe u.a. auch: <https://www.dak.de/dak/download/broschuere-leben-im-gleichgewicht-stress-erfolgreich-bewaeltigen-1076232.pdf> (Änderung vorbehalten))

Veränderungen in Gang setzen

Der Organismus ist ein ganzheitliches System: Körper und Seele wirken wechselseitig aufeinander ein. Erforschen Sie bei sich selber, wie Stress sich körperlich und seelisch bemerkbar macht. Stresssymptome können eine Herausforderung sein, Veränderungen in Gang zu setzen.

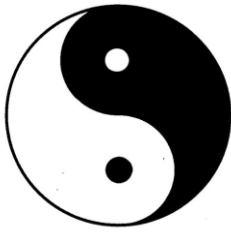
Fragen, die weiterhelfen können

- Was hat Ihnen das letzte Mal geholfen, Stress zu bewältigen?
- Welche kritischen Situationen fallen Ihnen ein, in denen es Ihnen gelungen ist, Balance zu halten?
- In welcher Situation fällt es Ihnen erfahrungsgemäß schwer, die Balance zu halten?
- Kennen Sie Ihre Stressoren, die Stress auslösenden Faktoren?
- Über welche inneren und äußeren Ressourcen verfügen Sie?
- In welcher Situation erleben Sie positiven Stress?



Qigong

• Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)



TCM umfasst die Bereiche Akupunktur, Kräuterheilkunde, Akupressur und Massagen (Tuina), Bewegungsformen wie Qigong und Taiji und Ernährungslehre. Die wichtigsten Modelle, die der gesamten TCM und allen Selbsthilfemethoden zu Grunde liegen, sind die Theorien des Daoismus, von Yin und Yang, der »Fünf Elemente« und des Meridiansystems.

Der Begriff »**Qigong**« ist erst in jüngerer Zeit entstanden als ein Oberbegriff für die Vielfalt der Bewegungsformen, die im Lauf der chinesischen Geschichte zur »Pflege der Lebenskraft« entwickelt wurden. Die Übersetzung beschreibt sinngemäß genau das Ziel dieser Übungen: »Qi« = die Lebenskraft, die Lebensenergie, »gong« = arbeiten oder beharrlich üben. Der Name ist hier also Programm: beharrlich üben, um die Lebenskraft zu bewahren!

Ziel aller Qigong-Übungen ist die Kultivierung des so genannten »wahren Qi«. Sie setzt eine wertfreie Anerkennung des Ist-Zustandes voraus, die es erst ermöglicht, genau zu spüren, wo (im Weltganzen) wir »stehen« und was wir für unser »Wachstum« in dieser Welt brauchen.



Schriftzeichen für Qigong

Voraussetzungen für die Kultivierung des »wahren Qi« sind:

- ausgewogene Ernährung
- ruhige Bewegung
- harmonische Atmung
- ein ruhiges Herz
- die Harmonie der Organe

• Der zentrale Begriff: Qi

Qi wird im Allgemeinen übersetzt mit »Lebenskraft, Energie, Lebenshauch«. Die Definitionen von Qi haben sich in China im Laufe der Jahrtausende je nach Epoche und Schule verändert. Mit Begriffen wie »Dampf, Atem (des Lebens), Welthauch« bis hin zu modernen Vorstellungen wie »Elektrizität, Welle« usw. wurde Qi in Bilder gekleidet, die der Zeit entsprachen. Die Vorstellung von Qi (und sei sie auch noch so bildhaft) genügt aber nicht für ein wirkliches Erfassen dieses Begriffes. Erst mit der körperlich-geistigen Übung wird die wirkliche Bedeutung von Qi erfahrbar.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden viele verschiedene Formen von Qi unterschieden und genau definiert. Die wichtigsten Begriffe sind »ursprüngliches Qi« (oder »vorhimmlisches Qi«), »erworbenes Qi« (oder »nachhimmlisches Qi«) und »wahres Qi«.

Das »**ursprüngliche Qi**« ist die Lebenskraft, die wir bei der Zeugung bzw. Geburt von unseren Eltern mitbekommen, man könnte auch sagen, unser genetisches Potenzial. Es bestimmt die Grundzüge unseres Aussehens und unserer Konstitution, also die Art und Weise, wie wir in dieser Welt gesehen werden, auf diese Welt zugehen und auf sie reagieren.

Das »**erworbene Qi**« vereinigt all die Lebenskräfte, die nach der Geburt auf uns wirken, wie zum Beispiel Umweltbedingungen, Ruhe, Bewegung, Pflege, Zuneigung, Atmung und Ernährung, mit deren Hilfe wir das ursprüngliche Qi erhalten und pflegen, oder auch (falsch angewandt) vermindern können.

Das »ursprüngliche« und das »erworbene« Qi sind stark voneinander abhängig und bilden zusammen das »wahre Qi«.

Das »**wahre Qi**« ist in jedem Menschen stets in unterschiedlicher Menge und Stärke in einem Fließgleichgewicht vorhanden und kann je nach Lebensführung gestärkt (kultiviert) oder geschwächt werden.



• „Richtig atmen“ - aber wie?

Wie Sie bei den Übungen der „Acht Brokate“ erleben können, passt sich der Atem ohne Ihr Zutun den ruhigen und bewussten Bewegungen an. Unterschiedliche Atemräume werden erschlossen. Es gibt demnach keine „richtige“ oder „falsche“ Atmung. Wenn Sie arbeiten, z.B. etwas Schweres heben, schieben oder ziehen, dann schützen Sie Ihre Bauchorgane automatisch durch Anspannung der Bauchdecke. Die Atmung wird eher im Brustraum spürbar. Im Qigong wird das auch Qi-Atmung genannt. Wenn Sie seelisch, geistig und körperlich ruhig sind, kann von allein eine tiefe Bauchatmung einsetzen, wie z.B. im ruhigen Tiefschlaf. Aber sogar Ihre Träume beeinflussen die Atmung. Mit dem Trauminhalt und den dazugehörenden Bildern und Emotionen wird sich die Atmung verändern.

Der Atem darf nie gezwungen werden!

Der Schlüssel zum »richtigen« Atem liegt also in der bewussten inneren und äußeren Bewegung, die Sie durch Qigong »schulen« können. Es gibt Übungen, bei denen das Ein- oder Ausatmen vorgegeben ist. Aber auch hier kann das immer nur eine tendenzielle Angabe sein. Grundsätzlich gilt: »Vergessen« Sie die »richtige« Atmung bei den Übungen. Vertrauen Sie auf die natürliche Folge von Bewegung und Atem, besonders dann, wenn keine Angaben zur Atmung gemacht werden.

• Die Natürliche Atmung

Wählen Sie die Grundhaltung im Sitzen oder Liegen und legen Sie die Hände bei entspannten Schultern übereinander auf den Bauch, so dass die Daumenballen etwa auf dem Bauchnabel zu liegen kommen. Richten Sie Ihren Blick nach innen und lächeln Sie sich liebevoll zu. Lassen Sie den Atem kommen und gehen und spüren Sie, wie Ihre Hände sich leicht heben und senken.

Hinweis:

Diese Übung dient der Beruhigung und Vertiefung der Atmung sowie der Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur. Das Qi kann sich vermehrt im unteren Dantian sammeln. Herz und Geist werden beruhigt. Stress kann abgebaut werden.

• Die Qi-Atmung

- Wählen Sie eine Grundhaltung im Stehen oder Sitzen. Stellen Sie sich jetzt vor, Sie hätten eine Truhe mit einem schweren Deckel vor sich.
- Greifen Sie mit beiden Händen den Deckel, verlagern Sie Ihr Gewicht etwas nach vorne und heben Sie ihn in der Vorstellung ein Stück nach oben.
- Können Sie spüren, wie Ihre Bauchdecke sich ganz leicht spannt?
- Dann lösen Sie die Spannung wieder und legen den Deckel wieder ab.

Hinweis:

Die Qi-Atmung ist eine natürliche Schutzatmung für die inneren Organe. Das Qi wird beim Einatmen im unteren Dantian verdichtet und kann beim Ausatmen die Peripherie versorgen.

Tipps zum Üben von Qigong

- Üben Sie in einer möglichst ungestörten Umgebung, in der Sie sich wohlfühlen.
- Beim Üben in der freien Natur vermeiden Sie starken Wind oder Gewitter. Sorgen Sie in geschlossenen Räumen für ausreichend frische Luft.
- Machen Sie die Ausrichtung bzgl. der Himmelsrichtung zunächst abhängig von Ihrem persönlichen Empfinden.
- Üben Sie weder hungrig noch direkt nach dem Essen.
- Wählen Sie zu Beginn des Qigong- Erlernens 1-2 Übungen aus, die Ihnen gefallen. Machen Sie sich mit Ihnen vertraut und üben Sie diese regelmäßig, bevor Sie Ihren Übungskanon erweitern.
- Sollte eine Unterbrechung unumgänglich sein, dann beenden Sie Ihre Übung so, wie Sie es gelernt haben, bevor Sie sich wieder Ihrem Alltag zuwenden.



• Reflexionshilfen

- Vor Beginn der Übungen nehmen Sie sich bitte einige Augenblicke Zeit, um Ihren ganzen Körper wahrzunehmen. Beobachten Sie dabei bitte Ihre körperliche und geistige Haltung sowie Ihre Atmung. Was beobachten Sie?
- Üben Sie möglichst 10 Minuten die gewählten Übungen und beenden Sie das Üben, wie im Kurs gelernt und besprochen. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Welche Fragen tauchen auf? Hier ist Platz für Ihre Anmerkungen.

Meine Erfahrungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Fragen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Im Anschluss an die Übungen nehmen Sie sich wieder etwas Zeit und beobachten sich wie vor dem Üben.

Was beobachten Sie jetzt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **Platz für weitere Notizen:**

.....

.....

.....

.....

.....



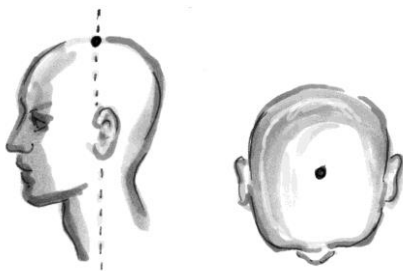
• Wichtige Grundprinzipien des Qigong

In allen bewegten Qigong-Übungen gelten u.a. die nachfolgenden Grundprinzipien. Sie können sich hier Notizen machen, um sich beim eigenen Üben an die wichtigsten Aspekte leichter zu erinnern.

- Yin – Yang Konzept
- „Steigen und Sinken“
- „Öffnen und Schließen“
- „Unten voll oben leer“
- „Stabilität und Flexibilität“
- „Vorstellungskraft und Energie“

• Wichtige energetische Punkte

„Bai Hui“ (Scheitelpunkt)



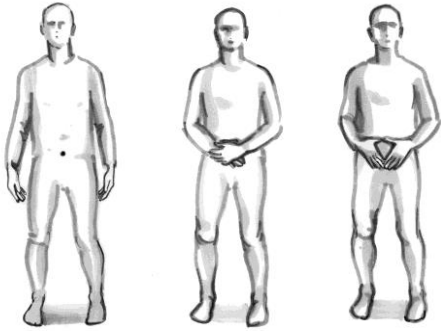
- **Scheitelpunkt** wörtliche Übersetzung: „Hundert Zusammenkünfte“.
- **Lage:** Höchster Punkt des Kopfes, wenn man eine Linie vom Ohrläppchen zur Ohrmuschelspitze zieht und diese verlängert zum Schädeldach.
- **Wirkung:** Gedanken kommen zur Ruhe, ausgleichend und beruhigend.

„Yong Quan“ (Sprudelnde Quelle)



- **Fußmittelpunkt**, wörtliche Übersetzung: „Sprudelnde Quelle“.
- **Lage:** Unterhalb des Fußquergewölbes. Wenn man den Fuß in drei Abschnitte teilt, liegt Yong Quan an der Linie zwischen ersten und zweiten Abschnitt.
- **Wirkung:** Tiefe Entspannung, Gegenpol zu Bai Hui, bringt Qi vom Kopf in die Beine, wärmt die Füße und stellt den Kontakt mit dem Boden her.

„Unteres Dantian“ (Energetisches Zentrum)



- Mitte des Menschen, wörtliche Übersetzung: „Zinnoberfeld“ oder „Punkt der Sammlung“.
- **Lage:** Ist nicht ganz genau definiert. Ein Bereich unterhalb des Nabels. Oft konzentriert man sich auf diesen Punkt, indem man die Hände (Lao Gong) auf ihn legt oder indem sich beide Daumen und Zeigefinger berühren und die Daumen auf den Nabel legt, um das Dantian zu umschließen.
- **Wirkung:** Wirkt beruhigend und energiestärkend zugleich. Sammelpunkt nach jeder Qigongübung. Konzentration auf das.

„Lao Gong“ (Handherzen)

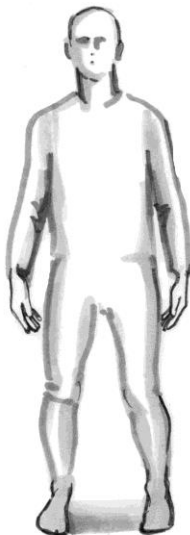


- Handmittelpunkt, Handherz, wörtliche Übersetzung: „Palast des Dienens“.
- **Lage:** In der Mitte der Handinnenfläche. Wenn man eine Perle in der Hand hält, ist Lao Gong die Stelle, wo sie zum Liegen kommt.
- **Wirkung:** Bringt Wärme in die Hände, hilfreich bei Kältegefühl und Energiemangel.

Übungsbeispiele

Die Anleitungen zu den Übungen werden im Kurs vermittelt.

• Der „Qigong – Stand“



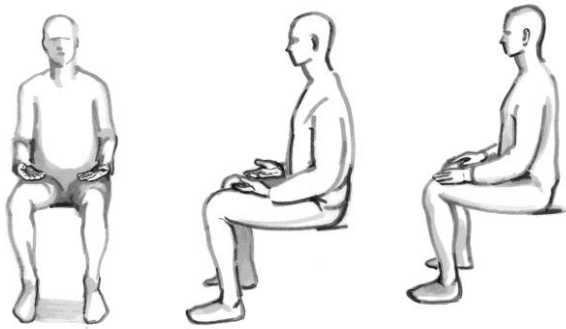
- Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit und parallel nebeneinander, die Knie leicht gebeugt. Lockern Sie sich in allen Gelenken und stellen Sie sich nun vor, Sie stehen „wie ein Baum“. Über die Füße sind Sie mit der Erde verwurzelt und oben werden Sie wie von einer Frühlingsbrise sanft bewegt. Lassen Sie sich Zeit, in dieses Bild hinein zu finden.
- Können Sie kleine Bewegungen wahrnehmen? Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem Sie auch innerlich sanft bewegt, als würde ein Lufthauch durch den Wipfel eines Baumes streichen?
- Ihr Körper darf jetzt vor-, zurück- und zur Seite pendeln. Lassen Sie nach einiger Zeit das Pendeln ausklingen. Die Bewegung wird dadurch so fein, dass sie nur noch innerlich spürbar, aber nicht mehr äußerlich sichtbar ist.
- Wie stehen Sie jetzt? Hat sich etwas verändert?
- Bleiben Sie so noch eine Weile ruhig stehen. Legen Sie die Hände übereinander auf den Unterbauch, das untere Dantian. Hier ist auch Ihr Schwerpunkt. Lächeln Sie sich innerlich selbst noch einmal zu. Spüren Sie die eigene Mitte, die Leichtigkeit des Körpers und die Stabilität, das »Verwurzeltsein«? Wie fühlen Sie sich jetzt? Können Sie so über einen längeren Zeitraum gut und entspannt stehen?

Tipp für den Alltag

Wenn Sie längeres Stehen z.B. am Busbahnhof oder beim Einkaufen als mühsam oder anstrengend empfinden, dann nutzen Sie diese Wartezeit, um wie »ein Baum« zu stehen. Fein und innerlich klar ausgeführt ist diese Bewegung für Umstehende nicht wahrnehmbar, für Sie aber eine gute Übung und der zentrierende, entspannende Effekt spürbar.



• In Stille sitzen



- Einige Minuten achtsamen Sitzen, können vorhandene Spannungen bewusst machen und dadurch die Bereitschaft fördern, sich auf das Thema „Zentrierung“, „zur Ruhe kommen“ einzustellen.
- Setzen Sie sich für einige Minuten ruhig auf ein Meditationskissen, einen Hocker oder Stuhl. Legen Sie Ihre Hände dabei entspannt auf die Oberschenkel, die Lao Gong-Punkte (Handinnenflächen) können dabei sowohl nach unten, als auch nach oben geöffnet sein.
- Beobachten Sie Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt, kommt und geht. Das „nach innen Schauen“, die Konzentration auf sich selbst wird Sie dabei unterstützen, auftauchende Gedanken kommen und auch wieder gehen zu lassen; ...wie Wolken, die vorüber ziehen.

Die Kunst der Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Jeder kann es lernen, achtsam zu sein.“ *Thich Nhat Hanh*

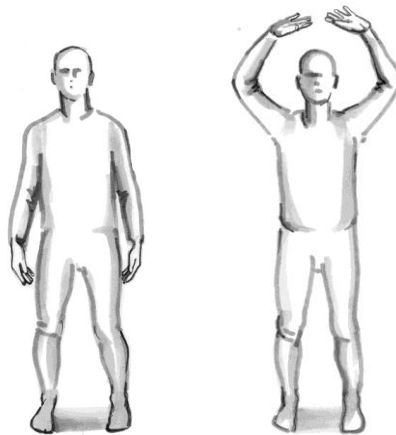
• Die acht Brokate - (Ba Duan Jin) - Übungsbeschreibung

Die hier abgebildeten Skizzen sind eine Orientierungshilfe für Ihr eigenes Üben. Sie zeigen wichtige Positionen der „Acht Brokate“, ersetzen aber nicht den im Unterricht gezeigten Übungsablauf.

Übung 1: „Den Himmel stützen“

Ausgangsposition: Schulterbreit stehen. Arme hängen locker an den Seiten.

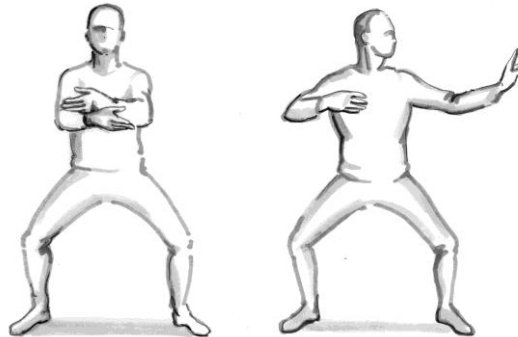
Gesundheitswirkung: Diese Übung hilft, die Lungenkapazität zu erweitern und allgemeine Müdigkeit zu vertreiben. Sie stärkt die Rückenmuskeln und gleicht den Rundrücken aus. Verspannte Schultern werden gelockert, der Magen und weitere innere Organe werden durch die mit dem Atem verbundenen Dehnungs- und Streckübungen stimuliert, so dass die Verdauung angeregt und verbessert wird.



Übung 2: „Auf die Wildgans zielen – den Bogen spannen“

Ausgangsposition: Die Füße sind mindestens zwei Fußlängen voneinander entfernt. Knie leicht beugen, sitzende Haltung. Reiterstand. Arme hängen locker an den Seiten.

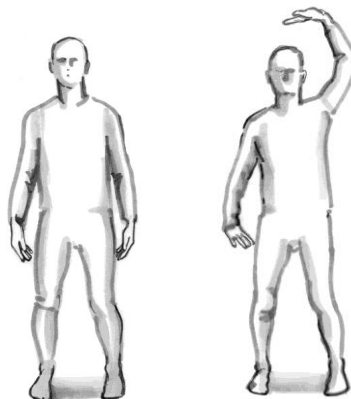
Gesundheitswirkung: Diese Übung verbessert die Atemarbeit und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Sie kräftigt die Muskulatur der Arme, der Brust und der Schultern. Des Weiteren steigert die 2. Brokat Übung die Konzentrationsfähigkeit und hilft gegen Schlaflosigkeit.



Übung 3: „Himmel und Erde verbinden“

Ausgangsposition: Schulterbreit stehen. Arme hängen locker an den Seiten.

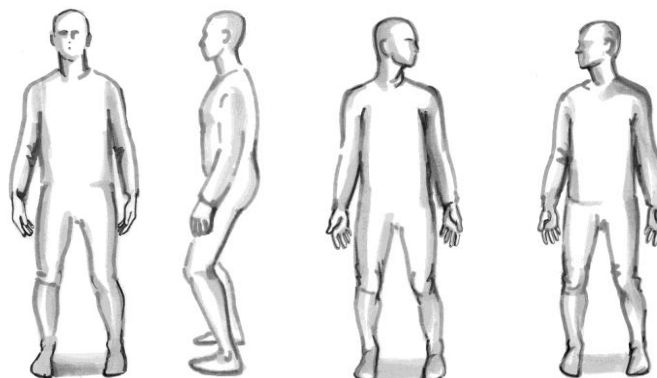
Gesundheitswirkung: Dehnt die Rückenmuskulatur. Sie wirkt massierend auf den Verdauungstrakt und stärkt diese Funktion. Die Übung reguliert die Energie des Magens, der Milz und der Leber.



Übung 4: „Mit Verachtung hinter sich schauen“

Ausgangsposition: Schulterbreit stehen. Arme hängen locker an den Seiten.

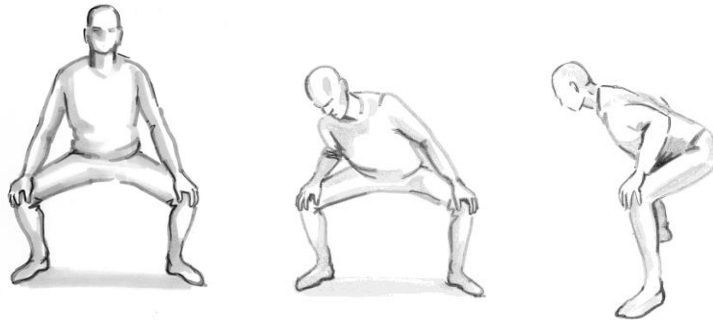
Gesundheitswirkung: Stärkt die Augen und die Nackenmuskulatur, des Weiteren verbessert sie die Durchblutung des Gehirns. Vegetative Überspannung wird abgebaut.



Übung 5: „Das Gesäß hin und her schwenken – und das Feuer aus dem Herzen vertreiben“

Ausgangsposition: Breiter Stand, Fußspitzen zeigen nach außen, sog. Pferdestand. Arme seitlich.

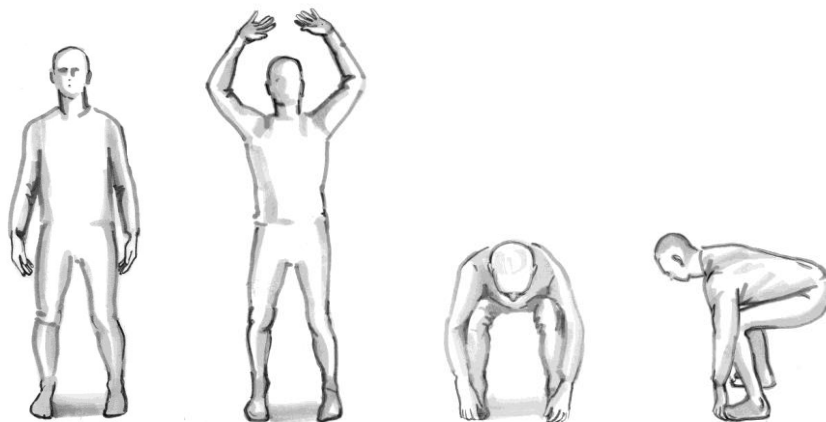
Gesundheitswirkung: Bearbeitet insbesondere den Beckenbereich. Richtig durchgeführt ist sie geeignet, Verspannungen im unteren Körperbereich zu lösen und hier für Geschmeidigkeit zu sorgen. Das Feuer aus dem Herzen vertreiben heißt nicht, dass nun die Liebe aus dem Herzen verschwindet, sondern meint in der Symbolsprache der Chinesen, dass die Übung so entspannend wirken kann, dass sich der im Herzen aufgestaute Ärger mindern oder sogar ganz auflösen kann.



Übung 6: „Mit beiden Händen die Füße fassen“

Ausgangsposition: Schulterbreit stehen. Arme hängen locker an den Seiten.

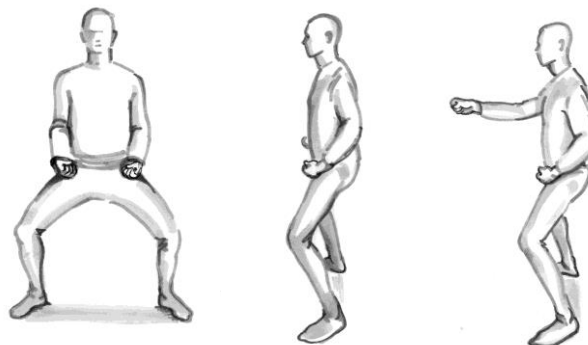
Gesundheitswirkung: Die Übung ist zur Regulation eines zu niedrigen Blutdruckes geeignet. Durch die regelmäßige Beugungen und Streckungen wird die Tätigkeit des Zwerchfells beim Atmen unterstützt. Außerdem hat die Übung aufgrund ihrer Anforderung an das Dehnungsvermögen des ganzen Körpers einen gymnastischen Wert. Vorder- und Hinterseite des Körpers werden gedehnt. Die Nieren- und Nebennierenfunktionen werden verbessert.



Übung 7: „Fäuste ballen und mit den Augen funkeln“

Ausgangsposition: Breiter Stand, Fußspitzen zeigen nach außen, sog. Pferdestand. Arme seitlich.

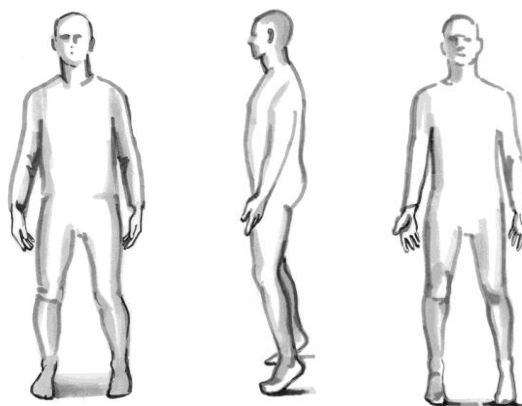
Gesundheitswirkung: Die Übung bewirkt eine Senkung zu hohen Blutdruckes und verbessert die Blutzirkulation. Sie trainiert die Nacken- und Rückenmuskulatur auf eine sanfte Art und Weise. Die Übung stärkt das Selbstbewusstsein.



Übung 8: „Den Rücken fallen lassen und 100 Krankheiten vertreiben“

Ausgangsposition: Schulterbreit stehen. Arme hängen locker an den Seiten.

Gesundheitswirkung: Die letzte Brokat-Übung arbeitet zum Schluss den gesamten Körper noch einmal streckend und dehnend durch. Hierdurch werden Versteifungen und Verspannungen gelöst und die Blutzirkulation wird angeregt. Die Muskulatur, die noch nicht angesprochen wurde, wird zum Abschluss noch einmal in das Übungssystem einbezogen. Die Energie wird im ganzen Körper über die großen Leitbahnen verteilt. Abschluss und Harmonisierung.



Abschluss:

Beide Hände auf den Unterbauch (Dantian) legen. Traditionsgemäß haben die Frauen die linke über der rechten Hand liegen und Männer umgekehrt. Die Aufmerksamkeit in den Unterbauch bringen. Das wird unterstützt, indem man beide Hände um den Nabel kreisen lässt. Zunächst 36 mal in Uhrzeigerrichtung, dann 24 mal in die Gegenrichtung.

Literaturhinweise / Links

1. Barbara Schmid-Neuhaus, Liane Schoefer-Happ, Dieter Mayer-Allgaier: Qigong, Akupressur & Selbstmassage, Ernst Klett Verlag, Stuttgart 2004 (Handbuch und Kursbuch) (derzeit vergriffen; fragen Sie Ihre VHS, Bücher können ggf. dort ausgeliehen werden); Infos zu den Autor/-innen:
2. www.ass-institut.de (Änderung vorbehalten)
3. U. Engelhardt, G. Hildenbrand, Ch. Zumfelde-Hüneburg (Hg.): Leitfaden Qigong: Gesundheitsfördernde und therapeutische Übungen der chinesischen Medizin, Urban und Fischer Verlag, München 2007
4. Frank Seefelder: Chinesische Rückenschule – Leitfaden chinesische Eigentherapie, Bd. 4: Eigentherapie bei Rückenschmerzen, Rheuma und Osteoporose, Schirner Verlag, Darmstadt 2010
5. Gabriele Borgdorf-Albers: Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress, Ernst Klett Verlag, Stuttgart 2000 (Handbuch und Kursbuch) (derzeit vergriffen; fragen Sie Ihre VHS, Bücher können ggf. dort ausgeliehen werden)
6. Gerd Kaluza: Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, Springer, Berlin, Heidelberg 2004
7. Jon Kabat-Zinn: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, Arbor-Verlag, Freiburg 1999
8. Gerd Kaluza: Was die Seele stark macht, Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen, Klett-Cotta, Stuttgart 2011
9. Aaron Antonovsky u. Alexa Franke: Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit, dgvt-Verlag, Tübingen 1997
10. Bengel, Jürgen & Strittmeyer, Regine u. a.: Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert, in: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd. 6., Köln 2001, <https://www.bug-nrw.de/fileadmin/web/pdf/entwicklung/Antonowski.pdf> (Änderung vorbehalten)
11. DAK-Gesundheit, Prof. Dr. Gert Kaluza, Leben im Gleichgewicht - Stress erfolgreich bewältigen, Hamburg 2016; siehe u.a. auch: <https://www.dak.de/dak/download/broschuere-leben-im-gleichgewicht-stress-erfolgreich-bewaeltigen-1076232.pdf> (Änderung vorbehalten))
12. BARMER GEK, Kein Stress mit dem Stress, Ein kleiner Ratgeber zum richtigen Umgang mit Stresssituationen, Wuppertal 2011, <http://www.barmer-gek.de> (Änderung vorbehalten)
13. Fragen Sie auch Ihre Krankenkasse nach Informations- und Übungsmaterial.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen

Die Volkshochschulen bieten u.a.: qualitätsorientierte Gesundheitsbildung, vielfältige und verlässliche Angebotsstrukturen, Wohnortnähe, Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger.

Das Selbstverständnis von Gesundheitsbildung an Volkshochschulen:

- **Volkshochschulen verstehen Gesundheit im ganzheitlichen Sinne**, als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden (entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO).
- **Sie gehen davon aus**, dass das Gesundheitsbewusstsein und -verhalten von Bildung, Lebensstil und sozialer Lage beeinflusst werden. Dabei bleiben Menschen ein Leben lang lernfähig und können ihre Gesundheit und Lebensqualität unabhängig von ihrem Alter jederzeit fördern.
- **Ziele der Gesundheitsbildung sind:** Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen; Erweiterung der Gesundheitskompetenzen; Förderung von gesundheitsbewussten Lebensweisen und Lebensverhältnissen; Unterstützung des eigenverantwortlichen Umgangs mit Gesundheit; Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen in den Alltag; Orientierung an der Salutogenese nach Antonovsky als richtungsweisende pädagogisch-didaktische Grundlage; Ermöglichen von Lernprozessen, die kognitive Verarbeitung mit emotionalen, körperlichen und sozialen Erfahrungen verknüpfen und die motivieren, die gewonnenen Erkenntnisse in gesundheitsbewusstes Handeln umzusetzen.

(siehe auch: Bildung für Gesundheit, Gemeinsam Zukunft gestalten: Selbstverständnis und Leitbild der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, Hrsg.: Deutscher Volkshochschul-Verband e. V., Bonn 2008)

