Meditative Übungen für den Alltag

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Meditative für den Alltag

Heilgymnastische Übungen, die Körperbewegungen, Atmung und die gezielte Steuerung der Vorstellungskraft miteinander verbinden, werden im asiatischen Raum seit Jahrtausenden überliefert. Es gibt heute unzählige verschiedene Formen solcher Qigong-Übungen.

Monika und Erik Golowin

Das Fliessen des Kreises

Funktion: Lockert Schulterblätter und Schultermuskulatur und belebt die Zirkulation im Halsbereich. Löst Nackenverspannungen. Speziell geeignet für Personen, die hauptsächlich sitzend arbeiten. Nach dem Ausführen fällt aufrechtes Sitzen leichter.

Wichtige Hinweise: Halswirbelsäule gerade, Schultern entspannt und gesenkt, Hände und Finger gestreckt. Während der ganzen Bewegung bleiben die Arme und somit auch die Organe entspannt. Die Bewegung wird in erster Linie durch die Vorstellung ausgedehnt und nicht mit den Muskeln. Zwischen Atmung und Bewegung entsteht eine harmonische Wechselwirkung. Das Körperzentrum fühlt sich «voll» an, und der After ist «verschlossen».

Langsame Ausführung. Drei bis fünf Mal von innen nach aussen (obere Reihe), dann von aussen nach innen (untere Reihe).

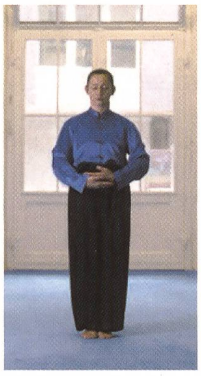
Das «Wecken» der Spiralkraft

Funktion: Die ganze Wirbelsäule wird trainiert. Blockierungen und Verspannungen werden gelöst.

Wichtige Hinweise: Die Bewegung beginnt in den Füssen. Ein flexibler Stand ermöglicht eine gute Kontrolle über das Gleichgewicht. Zuerst ist der Blick nach vorne gerichtet. Nach etwa drei Drehungen lassen wir den Kopf mitbewegen. Die Knie sind leicht gebeugt und beschreiben eine kreisförmige Bewegung, sodass die Gelenke nicht einklappen. Die Arme bleiben entspannt (keine Kraft).

Ausführung in mittlerer Geschwindigkeit.

Übungen



Einstimmen

Für das Trainieren werden zwei Ebenen unterschieden: eine äussere und eine innere. Wie können wir das Ziel erreichen, das Üben von Bewegungsformen und das meditative Kultivieren der inneren Kraft miteinander zu verbinden? Dafür ist ein gezieltes Einstimmen notwendig:

1. Eine aufrechte Haltung einnehmen
2. Gleichmässig und ruhig atmen, entspannen
3. Im Geist ruhig werden
4. Auf Bauchatmung achten / Aufmerksamkeit auf Körperzentrum richten

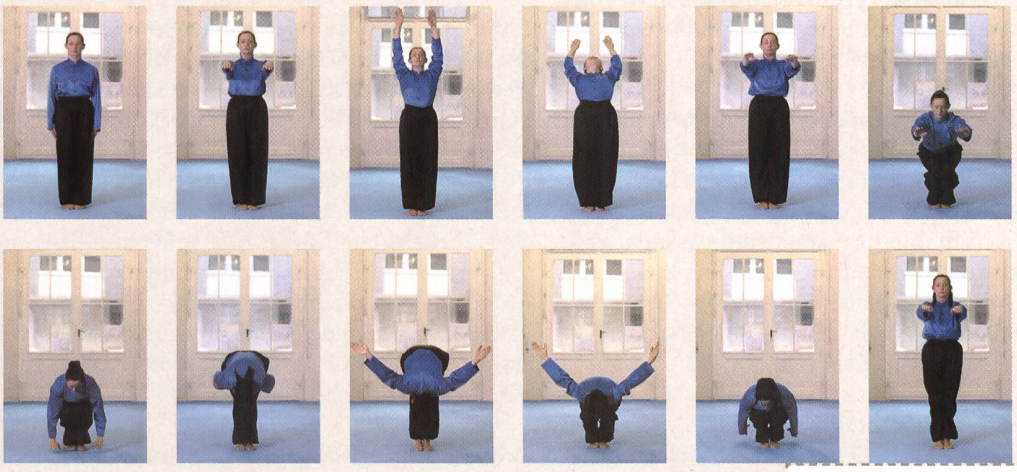
Die Ausführung der beschriebenen Übungen soll durch tiefes, ruhiges und natürliches Atmen begleitet werden.

Die Kraft der Feder

Funktion: Kräftigen des unteren Bauchbereichs. Verbinden der Kraft der Beine mit dem Körperzentrum. Das Zusammenspiel der Gelenke entwickeln (Feder). Nach dem Ausführen dieser Übung fühlt es sich an, als wäre man ein wenig grösser und sähe ein bisschen weiter.

Wichtige Hinweise: Wenn die Arme oben sind, soll der Blick bei den Händen sein. Wenn der Körper nach unten gebeugt ist, sollen die Knie gestreckt sein, und der Blick ist auf die Mitte des Fusses gerichtet.

Fotos: Daniel Käsermann



Langsame Ausführung. Bild vier der oberen Reihe: drei Mal mit den Knien wippen. Bild drei der unteren Reihe: drei Mal nach vorne wippen.

Das Bewahren des Gleichgewichts

Funktion: Bänder der Hüfte und des Knies stärken. Das Kleingehirn wird trainiert und somit das Gleichgewicht gefördert.

Wichtige Hinweise: Während des Anziehens des Beines wird das Kreuzbein betont. Bei der Ausführung des Kicks muss der Oberkörper gerade bleiben. In der Endposition wird das Bein gestretcht, die Ferse nach vorne gespannt, und die Zehen werden nach hinten gezogen. Zuerst wird die Bewegung nach vorne langsam, bei den weiteren Wiederholungen der Beinstoss schnell mit starker Atmung ausgeführt.

Langsames Anziehen und Abstellen des Beins. Schneller Stoss nach vorne. Bilder drei und sechs: Position einige Sekunden halten.