Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 4 (2002)

Heft: 4

Rubrik: Meditative Übungen für den Alltag

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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).

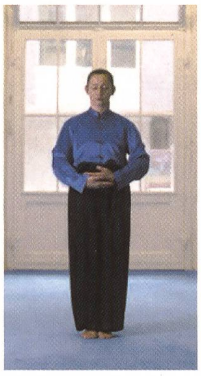
Das «Wecken» der Spiralkraft

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

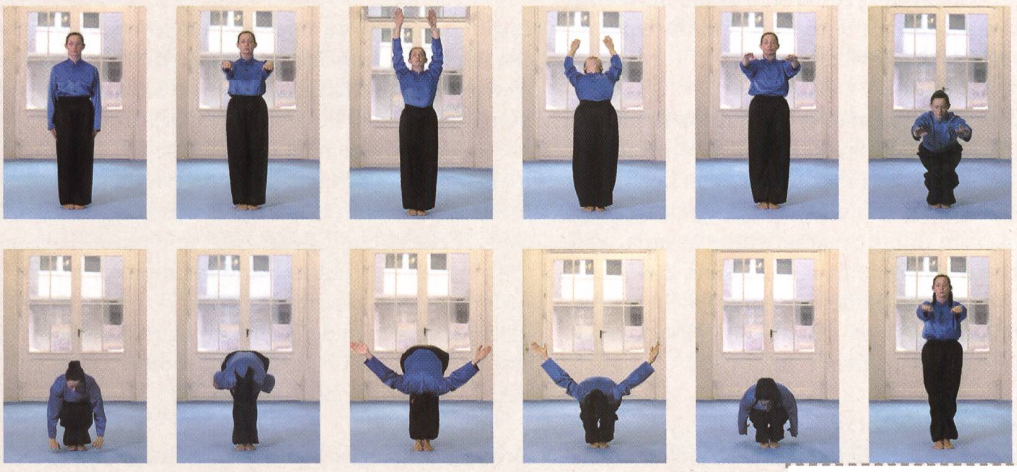
Die Ausführung der beschriebenen Übungen soll durch tiefes, ruhiges und natürliches Atmen begleitet werden.

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.