

# Qigong im Allgemeinsport

Peter Jußenhoven



Peter Jußenhoven

# Qigong im Allgemeinsport

Shaker Media

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright Shaker Media 2013

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-86858-973-3

Shaker Media GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen  
Telefon: 02407 / 95964 - 0 • Telefax: 02407 / 95964 - 9  
Internet: [www.shaker-media.de](http://www.shaker-media.de) • E-Mail: [info@shaker-media.de](mailto:info@shaker-media.de)

# Inhalt

1. Vorbemerkung . . . . .	1
1.1 Warum dieses Buch ? . . . . .	1
1.2 Allgemeines . . . . .	3
1.3 Über das Üben selbst . . . . .	4
1.4 Übungsprinzipien . . . . .	5
2. Was ist Qigong und wozu dient es? . . . . .	7
2.1 Im Überblick . . . . .	9
3. Atmung . . . . .	11
3.1 Theorie . . . . .	11
3.2 Praxis . . . . .	13
4. Körperhaltung . . . . .	21
4.1 Der Stand. . . . .	21
4.2 Die „Sechs Harmonien“ als profunde Quelle des Übens . . . . .	25
4.3 Grenzen der körperlichen Bewegungen . . . . .	27
5. Vorbereitende Übungen. . . . .	29
5.1 Schlackern . . . . .	29
5.2 Der Freistoß . . . . .	32
5.3 Wecke das Chi . . . . .	33
5.4 Den Brustkorb öffnen . . . . .	37
5.5 Die Wolken teilen . . . . .	44
5.6 Die Verbindung mit den 4 Richtungen . . . . .	46
6. Mobilisierung . . . . .	55
6.1 Den Tag begrüßen. . . . .	55
6.2 Den Mond ansehen . . . . .	58
6.3 Die Sonne heben . . . . .	60
6.4 Die Mühlesteinbewegung – groß . . . . .	62
6.5 Die Mühlesteinbewegung – klein . . . . .	64
6.6 Der verdrehte Schritt zur Seite . . . . .	66
6.7 Der Mabu-Kreis . . . . .	69

7. Übungen für Kinder . . . . .	73
7.1 Die Atemblume . . . . .	73
7.2 Den Ball prellen . . . . .	82
7.3 Lass mich wachsen . . . . .	84
8. Abschließende Übungen . . . . .	89
8.1 Der Gang des alten Weisen . . . . .	89
8.2 Das Atmen zum Ende. . . . .	92
9. Erläuterungen . . . . .	101
10. Dank . . . . .	105