

## Qigong

### Spezial für werdende Eltern

Qigong ist leicht erlernbar und stärkt vor allem Gesundheit und Wohlbefinden. Die klassischen langsamen und leicht erlernbaren Übungen aus China können jederzeit, an jedem Ort und unabhängig von Alter und Konstitution praktiziert werden. Sie sind ideal, um Leistungs- und Erholungsfähigkeit im Alltag und Beruf zu erhalten, zur Linderung von Kopfschmerzen sowie zur Vorbeugung stressbedingter Situationen.

Mit Qigong üben zukünftige Mama`s und Papa`s Ihren Körper wahrzunehmen und entspanntes Atmen. Das sind wichtige Faktoren in der Schwangerschaft, bei der Geburt und auch später beim Eltern-Sein. Die Bewegungen im Stehen oder Sitzen kräftigen die Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Beinmuskulatur, wirken den Venentzündungen und Krampfadern entgegen. Weiterhin üben Sie leicht und schwer sein, das Öffnen und Schließen, das Ausweiten und Zusammenziehen, das Festhalten und das Loslassen.

Werdende Eltern haben viele Anlässe zum Loslassen: das Baby im Bauch festhalten, bei der Geburt loslassen; das Kind bei Gefahr und wenn es Angst hat festhalten; es loslassen, wenn es in den Kindergarten oder später zur Schule geht, den ersten Freund oder die erste Freundin hat und wenn es aus dem Haus geht. Dann sind sie gut vorbereitet, denn sie werden das Loslassen geübt haben.

Die große Chance für schwangere Frauen und Ihre Partner liegt einerseits in der Langsamkeit, Gleichförmigkeit und Bewußtheit während des Übens. Es wird besonderer Wert auf den sicheren Stand und die sichere Gewichtsverlagerung gelegt – eine Grundlage, auf die wir besonders bei Rückenbeschwerden Acht geben. Die Übungen wiederholen sich und können in Ihrem Umfang und Intensität individuell angepasst werden. Die allgemeine Kondition wird besser, das längere Stehen stabil möglich. Mancher Betrachter urteilt neidvoll über Taiji/Qigong Übende im Park aus der Ferne: zeitlupenhafte Fließbewegungen. Sie strahlen nicht nur Ruhe und Gelassenheit aus. Schon während des Übens weichen Druck, Spannungen und Ärger aus dem Körper. Nach den anfangs 15 minütigem später bis zu 45 minütigem Üben ist der Kopf klarer, das Denken konzentrierter. Die meditative Komponente des Qigong kann im Umgang mit Anspannung, Unsicherheit und in der Vorbereitung auf Geburt und das neue Familienleben helfen.