



## QIGONG - GESUNDHEITSVORSORGE MIT CHINESISCHEN WURZELN

Ein Gastbeitrag von Grit Schöley

Meine Erfahrung aus den Jahren mit Qigong ist, dass die regelmäßige Übungspraxis nicht nur ein entspannender Ausgleich zum oft hektischen Alltag ist. Das Üben äußert sich beispielsweise in mehr Gelassenheit und im Loslassen. Konzentriert über längere Zeit die eigenen Bewegungen erspüren hilft, wacher und aufmerksamer zu sein. So erlebe ich auch Tätigkeiten wie Essen, Abwaschen, Telefonieren, Einkaufen bewußter. Das stete Üben überträgt sich schnell auf das Zwischenmenschliche (Freundlichkeit), auf die Emotionen (Selbstbewußtsein, -vertrauen) und auf die eigene Struktur („Eins nach dem

Anderen“; Abschied vom Multitasking). Nach längerem Üben und mit der inneren Bereitschaft zur Selbstreflexion sind viele Übende bereit, sich von Unangenehmen zu trennen oder sich auf Neues einzulassen. Nach Jahren stellt man fest, „ich selbst habe mich verändert“, anstatt darauf zu warten, „dass die Welt sich ändert“. Die daraus resultierende innere Kraft ist ein Bollwerk gegen Krankheitserreger. Falls sich dennoch Symptome zeigen, kann regelmäßiges, intensives und bewußtes Üben dazu beitragen, dass Entzündungen oder Infekte milder wirken oder verschwinden.

Auch Menschen mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen profitieren von den sanften, langsamen Bewegungen. Aus dem Kreislauf aus Anspannung-Schmerz-Fehlhaltung-Durchhalten-Anspannung und der

DER UMWEG IST DAS ZIEL:  
"ACHTSAMES GEHEN"

gedanklichen Fixierungen auf die Krankheit gibt es Auswege. Qigong ermöglicht behutsam, wieder in Bewegung zu kommen und unterstützt die Körperwahrnehmung. Jeder kann im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen dabei sein. Kleine Erfolgserlebnisse stellen sich schon nach den ersten Übungen in Form von mehr Beweglichkeit ohne Schmerzen ein. Diese Erkenntnis führt zur seelischen und körperlichen Erleichterung. Haben Sie Lust, es mal auszuprobieren? Jetzt ist die richtige Zeit. Beginnen Sie beim nächsten Spaziergang!

### Qigong – Zentrum Leipzig

☎ 0341 23 49 063

✉ info@qigong-zentrum-leipzig.de

🌐 www.qigong-zentrum-leipzig.de

» Fortsetzung der Reihe in der folgenden Ausgabe.

### Anleitung: „Achtsames Gehen“ ▶

Denken Sie als erstes an eine Zeitlupe. Stehen Sie aufrecht und blicken Sie nach vorn-unten. Setzen Sie präzise und langsam einen Fuß vor den anderen. Lassen Sie sich Zeit: erst die Fersen, dann die Fußsohle. Nehmen Sie Ihre Stabilität

auf einem Bein wahr, bleiben Sie geduldig und aufmerksam. Gehen Sie so mehrere Meter oder Minuten und beim nächsten Mal verlängern Sie die Strecke. So bleiben Sie auf Eins konzentriert und im Gleichgewicht.

### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Senden Sie uns Lob und Kritik zum Magazin an: ✉ magazin@volkssolidaritaet-leipzig.de

## Impressum

### Herausgeber:

Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e. V.  
Demmeringstraße 127, 04179 Leipzig  
Vereinsregister Leipzig VR 28

### Redaktion/Anzeigen:

Christine Manz (v.i.S.d.P.)  
Martin Gey  
Frank Weise  
Kristin Anderson  
Telefon: 0341 35055-122  
Fax: 0341 35055-232  
Mail: info@volkssolidaritaet-leipzig.de  
Internet: www.volkssolidaritaet-leipzig.de

### Layout/Satz:

Simone Drese, SL-Freisign

### Redaktionsschluss: 12. August 2020

Erscheinungsweise: quartalsweise

Druck: SAXOPRINT GmbH, Dresden

ONLINE GEDRUCKT VON

**SAXOPRINT** 

### Auflage: 5.000 Stück

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos sowie für Anzeigeninhalte wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte zu kürzen bzw. redaktionell zu bearbeiten.

### Bildnachweise:

Titel: Kristin Anderson, Seite 3: Archiv Volkssolidarität Bundesverband e.V., Seite 4: Privatarhiv Gisela Boldt, Seite 8: Jaqueline Schönberg, Seite 9: Kristin Anderson, Katja Demuth, Seite 10: Kristin Anderson, Seite 11: Lunarts Studio/Shutterstock.com, Gerd Altmann und Rupert B. auf Pixabay, Seite 12: Privatarhiv Grit Schöley