



## Qigong

### Übungsformen



Im Folgenden werden die Übungen des inneren und äußeren Qigong vorgestellt.

Jedes der Übungsbeispiele wird allein durch die Art der Ausführung zu einer Übung des inneren oder äußeren Qigong. Entscheidend dabei ist der ausgehende Impuls, der die Übung einleitet und die gedankliche Begleitung der Bewegung. Man spricht deshalb auch vom **äußeren, bewegten Qigong** und vom **inneren, stillen Qigong**.

### Das äußere, bewegte Qigong

外和攻

Das äußere, bewegte Qigong (wài qìgōng) kommt der westlichen Gymnastik gleich. Im Aufbau sind die Übungen jedoch an inneren Prinzipien und dem Verlauf der Lebensenergie durch die Meridiane angepasst. Die Kriterien sind:

1. Dehnung/Entspannung
2. Gleichgewicht/Mobilisation
3. Haltung/Kräftigung

siehe auch: [Ziele und gesundheitliche Wirkung des Qigong](#)

---

## Allgemeine Erläuterungen zu den Übungen

[Artikel](#)

### Übungsbeispiel „Den Brustkorb öffnen“

∅ Dehnung / Entspannung außen

£ Gleichgewicht / Haltung

£ Kräftigung / Mobilisierung

∅ Entspannung innen / innere Haltung

[Artikel](#)

**Ausführung von vorne**

**Ausführung von der Seite**

## Übungsbeispiel „Der Blick ins Blütenland“

£ Dehnung / Entspannung außen

¢ Gleichgewicht / Haltung

£ Kräftigung / Mobilisierung

¢ Entspannung innen / innere Haltung

[Artikel](#)

## Das innere, stille Qigong

内和攻

Das innere, stille Qigong (nèi gōng) kommt mit weniger Bewegung des Körpers aus. Die Übungen werden von der Vorstellungskraft gelenkt und mit dem Atem koordiniert.

Die Aufnahme von Energie aus der Natur, dem Himmel und der Erde spielt eine große Rolle bei der inneren Stärkung des Übenden.

Jede Bewegungsform ohne innere Führung ist in seiner Funktionalität auf das äußerliche - die Gymnastik - beschränkt. Erst aus der "inneren Stille" kann sich die Bewegung entfalten. Ihr Kriterium ist:

4. Entspannung / innere Haltung

siehe auch: [Ziele und gesundheitliche Wirkung des Qigong](#)

---

## Allgemeine Erläuterungen zu den Übungen

[Artikel](#)

### Übungsbeispiel „Den Brustkorb öffnen“

∅ Dehnung / Entspannung außen

£ Gleichgewicht / Haltung

£ Kräftigung / Mobilisierung

∅ Entspannung innen / innere Haltung

[Artikel](#)

### Übungsbeispiel „Open - Close“

∅ Dehnung / Entspannung außen

£ Gleichgewicht / Haltung

£ Kräftigung / Mobilisierung

∅ Entspannung innen / innere Haltung

[Artikel](#)