



## Das äußere, bewegte Qigong

### Beispielhafte Erläuterungen



Die äußeren Übungen des Qigong werden ebenso wie die inneren Übungen vom Körperzentrum Becken initiiert. Allerdings "führt" man die Arme etwas mehr, um den von der jeweiligen Übung erwünschten Effekt zu erzielen. Dies sind in der Regel das Gleichgewicht und / oder die Dehnung und das Stimulieren von Körperregionen. Die in den betroffenen Körperregionen verlaufenden Meridiane werden aktiviert und sollen auf diese Weise die zugehörigen Organe energetisch versorgen.

Durch das genannte "Führen" der Arme erzeugen die äußeren Bewegungen des Qigong ein anderes Erscheinungsbild der Übungen selbst. Während die Äußerlichkeit klar erkennbar ist, wird es dem Laien unter den Zuschauern verborgen bleiben, was innere Übungen beim Üben hinterlassen.

So haben "natürlich" beide Übungsarten ihre Daseinsberechtigung und werden von erfahrenen Übenden, je nach Bedarf, gewählt. Versuchen Sie auch hier den Einstieg in die Übungen mit dem: **Sinken – Setzen**

- (siehe auch: *Das innere stille Qigong „Erläuterungen zu den Übungen“*)

### Ein paar Beispiele aus unterschiedlichen Übungsgruppen:

der verdrehte Seitschritt  
nach Klaus Mögling



die 1. Brokatübung,  
den Himmel Stützen



Das Element Feuer, aus einer 5 Elemente  
Übung von Luka Kassendra



der Gang des alten Weisen



den Ball prellen



die 2. Brokate, den Adler schießen



den Mond ansehen

