



Die Übungsstunde im Qigong

Die gewählte Bewegungsarbeit wird von den Teilnehmenden unter unterschiedlichen Aspekten gesehen. Dabei ist zu hinterfragen, warum man sich für seine Bewegungsart entschieden hat.

Sicher ist immer ein Motiv, aus den Übungen etwas Positives mitzunehmen.

Was sind also die eigenen Ziele und Erwartungen? Ist es:

- Stressreduktion
- Gesundheit/Fitness
- Konzentration
- Entspannung/Meditation
- Ergänzung zum Kampfsport
- Freizeitbeschäftigung?



Die Erwartungen werden in der Regel durch die eigene Einstellung erfüllt oder auch nicht. Könnte der ein oder andere Punkt der folgenden Liste etwas dazu beitragen, dass diese Erwartungen erfüllt werden oder sind Sie bereits bestens gerüstet?

- Seien Sie pünktlich, alles andere stört die Gruppe und Ihre eigene, innere Vorbereitung auf das Üben selbst.
- Erscheinen Sie, so gut es Ihnen möglich ist, regelmäßig. Das Übungsgut braucht Zeit, sich in Ihnen zu festigen.
- Besinnen Sie sich an den Übungsabenden auf diese Stunde und auf jede einzelne Übung.
- Üben Sie nicht in Bürokleidung, Schlips, Anzug oder Designerkleidchen. Legen Sie den Job ab und tragen Sie lockere, der Bewegungsart angepasste Kleidung.
- Verzichten Sie beim Üben auf Schmuck. Seien Sie Sie selbst, ohne Uhren, Ketten, Armreifen etc. Metalle wirken auf den Organismus und das nicht immer positiv.
- Denken Sie an Ihre Übungspartner. Knoblauch, Zigaretten, Körperschweiß, Parfüm und sonstige Gerüche stecken im Atem und in den Kleidern. Ihre Vorlieben müssen nicht die Ihres Nachbarn sein.