

## Allgemeine Regel für Qigong-Praktizierende

- Qigong ersetzt keine ärztliche Behandlung
- Üben Sie immer die Übungen, die Sie von einem Lehrer bekommen haben. Üben Sie nicht unterschiedliche Qigong-Systeme zur gleichen Zeit und durcheinander.
- Die besten Übungszeiten sind morgens (Sonnenaufgang) und am abends (Sonnenuntergang). Man kann sich, ist es angenehm mit dem Blick in Richtung Sonne ausrichten.
- Machen Sie immer eine Anfang- und Abschlussübung.
- Lassen Sie sich nicht ablenken, falls doch, machen Sie erst eine kleine Abschlussübung.
- Wenn Sie in einem Raum üben, lüften Sie gut, oder üben Sie bei offenem Fenster.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Füße gut den Boden greifen (sie immer Platz haben in den Schuhen) und tragen Sie, wenn es geht kein Fußbett und keine Plastikschuhe.
- Halten Sie sich ausreichend warm während des Übens. Ihre Kleidung soll alle Bewegungen erlauben, sie warm halten und Hitze ableiten können.
- Man übt weder mit vollem Magen noch hungrig. Am Besten übt man morgens vor dem Frühstück. Doch manche Menschen brauchen vorher eine Kleinigkeit für den Magen, drei Nüsse, drei Datteln, oder einen warmen Tee um entspannt üben zu können.
- Essen und trinken Sie warm.
- Waschen Sie sich direkt nach dem Üben nicht mit kaltem Wasser und duschen und baden (Sauna) Sie nicht direkt vor oder nach dem Üben.
- Beginnt man Qigong zu üben, wird man empfindlicher. Schützen Sie sich angemessen vor Wind (besonders im Bereich von Hals und Nacken) und gegen Kälte (besonders Füße und Fußgelenke und den unteren Rücken). Stellen Sie sich beim Üben nicht direkt in den Wind, sondern suchen Sie einen geschützten Platz. Ist etwas Wind vorhanden, stellen Sie sich ihm entgegen.
- Finden Sie Ihr eigenes Maß an Übungszeit (anfangs 10 bis später 90 Minuten).
- Üben Sie regelmäßig.
- Üben Sie nicht bei akuter Erkrankung/Grippe, Starker Blutung (Menstruation), großer Emotionalität, Psychose, oder unter Drogen.
- Üben Sie nicht bei Gewitter und starken Wetterumschwüngen.

Selbstwahrnehmung und Leistungsfähigkeit sind von Mensch zu Mensch verschieden. Jeder Mensch sollte - lässt er sich auf eine Übung ein - dort beginnen, wo er gerade steht. Im Grunde bestimmt jeder sein eigenes Maß an Kraft und Ausdauer selbst. In diesem Sinne sind Erfahrung, auch schlechte, der beste Lehrer. Beobachten Sie deshalb und besonders wenn Sie mit einer Praxis beginnen, auch im Alltag ihr allgemeines Befinden. Übt man mit einem zu geringen Einsatz, so passiert wenig. Übt man mit einem zu starken Einsatz, so können negative Auswirkungen auftreten. Übt man ausgeglichen, so entwickelt man sich Schritt für Schritt weiter. Wenn Sie sich unsicher sind, fragen Sie Ihre/n LehrerIn.

## Leitfaden für Qigong-Praktizierende

- Meist treten Probleme beim Üben auf, weil wir noch nicht das richtige Maß gefunden haben. Beobachten Sie sich während des Übens und Sie werden lernen Ihre Reaktionen immer besser einzuschätzen und auch auf Ihre Erfahrungen beim Üben angemessen zu reagieren.
- Gutes Üben kann sich zeigen, beim Üben: durch ein allgemeines oder regionales Wärmegefühl, Kribbeln, vorübergehendem Jucken an manchen Körperstellen (nicht beachten, dann geht es wieder weg!) und nach dem Üben: durch einer verbesserten Durchblutung, mehr Klarheit und Wohlfühl, sowie starke Müdigkeit oder mehr Energie. Folgen Sie in Ihrer Reaktion darauf jeweils Ihrem eigenen Gefühl.
- bei manchen Menschen kann es auch während des Übens zu Schwindelgefühlen oder Übelkeit kommen. Es zeigt an, dass sich vorübergehende Veränderungen im Körper abspielen, die im Allgemeinen nicht gefährlich sind. Ist man mit Füßen und Beinen gut geerdet, kann man den Schwindel (Atemreaktion) oder die Übelkeit (Magenreaktion) gut „stehen“ lernen. Sie lassen die Symptome nach einer Weile von alleine nach, auch obwohl Sie weiterüben. Falls Schwindel oder Übelkeit nicht vorüber gehen, machen Sie eine Pause (setzen sich) und legen die Hände auf den Bauch bis die Symptome vorüber sind. Sie sollten entspannt sein (Bauchatmung), bevor Sie mit der Übung fortfahren. Bleiben die Symptome oder treten sie nach ein paar Tagen immer wieder auf, fragen Sie eine/n Fachfrau/mann.
- Während des Übens kann es auch zu Hitzesensationen (brennen) in der Muskulatur kommen. Das ist eine positive Reaktion, die anzeigt, dass das Qi arbeitet und spezifische Meridiane wieder „durchlässig“ werden. Mit etwas Erfahrung lernen Sie diese „Symptomen“ selbst einzuschätzen. Falls solche Sensationen vorübergehend schlimm werden, machen Sie die Bewegungen, die Ihnen Ihr Körper anzeigt, auch wenn sie mal heftiger sein sollten. Lassen Sie Ihrem Körper dann freien Lauf und folgen Sie seinen Ausdrucksformen, und/oder massieren Sie Ihren Körper/Muskeln und streichen Sie die Gelenke anschließend von Innen nach Außen aus. Setzen Sie dann Ihre Übung fort. Lassen sich Schmerzen und/oder Kälte so nicht beseitigen, suchen Sie erfahrenen Rat.
- Entwickeln sich Schmerzen im inneren des Körpers (Organen), machen Sie eine Pause und atmen sie langsam, gleichmäßig und tief im Sitzen oder im Liegen, bis sich das Qi wieder harmonisiert hat. Tauchen die gleichen Schmerzen öfter auf, suchen Sie erfahrenen und fachmännischen Rat.
- Falls während oder nach der Übung bekannte Symptome wieder akut werden, ist diese Erstverschlimmerung meist willkommen und erwünscht. Das Qigong zeigt Ihnen damit, wo Sie sind. Übt man regelmäßig weiter (täglich und im rechten Maß), werden die Symptome weniger und verschwinden bald ganz.