

Die Qi Gong Basisübungen beinhalten Schlüsselkomponenten, wie sie in allen Praktiken des [Energy Arts Systems](#) vorkommen. Anders gesagt, mit den Basisübungen lernt man dasjenige, das in jedem Qigong, Tai Chi, usw. der daoistischen Wassertradition immer wieder vorkommt.

## Vier Kernübungen

Die Basisübungen werden über drei Trainingsstufen vermittelt und beginnen mit Level 1 und enden mit Level 3. Qigonglerinnen und Qigongler lernen dabei, die folgenden vier wesentlichen Komponentenpraktiken zu etablieren und zu erweitern:

- Stehen in neutraler Körperhaltung sowie den drei Dantien-Haltungen für Qigong.
- Körperhaltung zum Sitzen auf einem Stuhl, dies als Vorbereitung auf die Meditation.
- Daoistisches Atmen und das sowohl im Stehen, Sitzen und Bewegen.
- Qigong kreisende Hände auf allen Bewegungsebenen, also sagittal, horizontal und coronal.

## Wesentliches Nei Gong

Innerhalb der Qi Gong Basisübungen werden wesentliche [Nei Gong-Komponenten](#) entwickelt. Neben weiteren beinhalten diese Nei Gong Praktiken die folgenden Elemente:

- Biomechanische Ausrichtungen zur Erzeugung hocheffizienter Haltungen und Bewegungen.
- Atemtechniken, die einerseits den Körper entspannen und öffnen, aber auch die Nerven beruhigen.
- Kreisende, gleichmässige Bewegungen, um den Blutfluss zu erhöhen und reichlich Qi zu erzeugen.
- Beugen und Strecken der Weichteile des Körpers, um Spannungen abzubauen und Ganzkörperbewegungen zu erzeugen.
- Aktivierung des Kwa, dem Tor zum internen Training, ohne das die Praxis nicht wirklich als intern bezeichnet werden kann.
- Bewegen von Qi entlang der aufsteigenden und absteigenden Energiekanäle des Körpers, um das Energieniveau dramatisch zu erhöhen.

# Schlüsselprinzipien der daoistischen Künste

Praktizierende lernen Schlüsselprinzipien der daoistischen Wassertradition befolgen und können so die nachfolgend Aufgeführten und weitere Praktiken verinnerlichen:

- Die 70-Prozent-Regel – die das gesamte Training in der Wassertradition des Daoismus leitet und grosse Resultate ohne Anstrengung ermöglicht.
- Separieren und Kombinieren – um am schnellsten effizient voranzukommen.
- Kreisförmige statt lineare Bewegung – um mühelose Bewegungen zu erzeugen, die Nerven zu entlasten und sich während des Übens zu entspannen.
- Balance herstellen – sowohl der Weg zu Harmonie als auch die Voraussetzung für Integration.
- Integrierte Ganzkörperbewegung – zur Steigerung von Kraft, Effizienz und Qi-Entwicklung.

## Festigung deines Fundamentes

Wer die Qigong Basisübungen lernt und praktiziert, wird systematisch und schrittweise folgendes erfahren:

- Sowohl oberflächliche als auch langfristige, angesammelte Spannungen lösen sich.
- Befreit den Körper, aber auch Geist und Chi.
- Ermöglicht eine reibungslose, also eine entspannte innere Praxis.

Diese Aspekte sind die Eckpfeiler, die notwendig sind, um eine pulsierende Gesundheit zu erhalten. Der Körper kann sich heilen und man kann mit Stress umgehen – der führenden Krankheit der heutigen Zeit.

Die Qi Gong Basisübungen bilden das Fundament für viele weitere Praktiken. Sei es Qigong, Tai Chi, Hsing-i, Bagua, daoistische Meditation oder daoistisches Yoga.

Je stärker das Fundament ist, desto weiter kann man vorankommen.

Quellenangabe: [Energy Arts Blog](#)

Eine Sache gut gemacht ist besser als 100 Dinge schlecht gemacht.

*Bruce Frantzis*