



## LV-Nr. 2007 – EuGong

Während unseres Lebens ist Gesundheit unserer wertvollster Reichtum.

Möchten wir das Leben weiter genießen, so sollten wir unsere ursprüngliche Jugendlichkeit und Vitalität aktiv unterstützen. Oft sagt man, der Geist ist jung geblieben, aber der Körper ist gealtert.

Die Übungspraxis im EuGong besteht aus jahrtausendealten, vielfach erprobten, aber auch spontan aus der jeweiligen Übungssituation entstehenden Interventionen.

Denn oft zeigt sich in unserem Leben Stress mit Verspannungen, Antriebslosigkeit mit Sinnlosigkeitsgefühlen, Abnützung mit schmerzhaften Zuständen, schleichende Lustlosigkeit und undefinierbarer Leidensdruck – schon im jungen Alter – da möchte man sich einfach hineinfallen lassen.

Aber in uns gibt es eine immerwährende Tendenz zur ursprünglichen, inneren Natur, die sich gesundheitlich und insgesamt verbessern möchte.

In solchen Situationen stellt sich dann die Frage: Wie kann ich unnötigen Energieverbrauch reduzieren und wo kann ich zusätzliche Energie tanken? Denn eigentlich will ich auch im Älterwerden Energie und Jugendlichkeit bewahren.

So finden wir im EuGong zu echter Einheit von Körper und Geist, wo sich der Körper verjüngen beginnt und dem jugendlichen Geist ebenbürtig wird.

Übungstag: Montag

Übungszeit: 19 – 21 h

Übungsort: Kindergartengarten Marienheim, Kanaltalerstr. 31, 9020 Klgt./W.

Mitzubringen: Decke, Sitzpolster,

Bekleidung: Trainingsbekleidung

## Kursinhalt EuGong

**Trainingseinheit:** 90 Minuten

**Warm up:** 5 Minuten

- Das Qi wecken – spezielle Klopftechniken aus dem Shaolin QiGong

**Kraft:** 20 Minuten

- Qi – Tests in verschiedenen Positionen (Schieben, Drücken),
- mit Hilfsmitteln (Stäben, Flaschen, Sandgewichten, Bällen ...) sowie eigenem Körpergewicht verschiedene Kraftübungen praktizieren
- Kraft- und Atemtechniken verbinden

**Ausdauer:** 20 Minuten

- Standübungen,
- Stehen auf einem Bein,
- Gleichgewichtsübungen,
- Bewegungsübungen auf einem Bein,
- Körpermechanik erleben,
- Grundhaltung nach der Schwerkraft ausrichten
- Kontaktübungen für eine vertiefte Körperwahrnehmung mit und ohne Hilfsmittel

---

**Koordination:** 15 Minuten

- Koordinationstechniken für Ausdauer und Stressfreiheit mit dem Stab,
- Techniken aus östlichen Kampfkünsten zur Aktivierung der körperlichen/mental/en emotionalen Reaktion,
- Aktivierung des Körperschwerpunktes

**Dehnung:** 20 Minuten

- Einfache und komplexere Dehnungen (unter anderem mit dem Stab)
- Kontraktionsdehnungen (auch mit dem/der Partner/in)
- Sehnentransformation
- Bindegewebe- Fasziendehnung

**Cooldown:** 10 Minuten

- Grundhaltung einnehmen,
- die großen Gelenke übereinander ausrichten und stehen,
- achtfache Entspannung,
- Abschlussvertiefungsübung

**Sonstiges:**

- Den Zentrumsbereich mit Energie aufladen
- Chan Meditation
- Energie schieben und mit dem Energieball arbeiten

**Zusammenfassung:** Diese Übungen werden immer nach dem jeweiligen Gruppenzustand von der Übungsleitung angeboten, d.h. im EuGong gibt es kein Leistungsziel, das zu erreichen ist. Es geht darum, ein Bewusstsein über den eigenen, körperlichen Zustand zu entwickeln, ihn zu halten und im Training auszudehnen.