

"Aufräumen im Kopf"

Ronny N., Master-Student

Physikalische Technik/Medizinphysik / Beuth-Hochschule

- Kurs hat die Voreingenommenheit verändert: spezielle Form der Meditation.
- innere Ruhe, völlige Entspannung
- bewusster Körperwahrnehmung
- Rückenschmerzlinderung
- Linderung des hohen psychischen Drucks im Studium
- Steigerung der Imaginationsfähigkeit (luzides Träumen)

"Qi Gong bietet dem stressigen Alltag Abhilfe, kann ein sehr gutes Mittel gegen das Anwachsen des Burnout-Syndroms sein und sollte für alle Studierenden zum Pflichtkurs werden."

Katharina L.

Modedesign / Hochschule für Technik und Wirtschaft

Wohlspannung nach den Übungen

Gedanken kommen in Fluss: lebhafte Bilder vor dem inneren Auge

andere Welt, Alltag vergessen, Pause

jeden Mittwoch Vorfreude

angenehmes Maß an Konzentration auf Übung und Körper

meditative Musik unterstützt den Prozess

Die Vorstellung erhält durch Qi eine äußere Form = Das Yi führt das Qi zum Xing!

(Aus der Vorlesung zitiert).

Im Modesdesign ist die Vorstellung sehr wichtig. Die Umwandlung von Ideen in etwas Reales (Entwurfsprozess)

Die Qi Gong Übungen schärfen die Sinne und das innere Auge.

"Man besinnt sich auf sich selbst und seine Ideen und kuppert nicht nur von anderen Ideen ab."

"Auch Design ist immer im Fluss. Und trotzdem gibt es auch immer Dinge, die wiederkehren und Sicherheit geben."

Durch Qi Gong gute Konzentration = Voraussetzung für Kreativität, Ideenfindung.

"Vielen Dank für den schönen Kurs."

Birke W.

Modedesign / Hochschule für Technik und Wirtschaft

Beruhigung des Atems und Herzschlags

Beruhigung, Verlangsamung und Ordnung der Gedankengänge

Gefühl der Entspannung

Normalisierung des Zeitgefühls!

ruhiger Magen

gestärkte Selbstwahrnehmung durch Konzentration

Einschlafen ohne Grübeln

verbesserte Konzentration bei Aufgaben (Uni, Lernen)

Im Modesdesign steht der menschliche Körper im Mittelpunkt wie beim Qi Gong.

Versuch, das Selbstgefühl durch Kleidung zu verbessern

Mode kann das Äußere, aber auch das Innere schützen; Funktionskleidung z.B. schützt und steigert dadurch das Wohlfühl.

"Durch körperliche Übungen beruhigt, pflegt und verbessert man das Innere.

Dadurch wird auch das Äußere schöner."

Mode als Cocooning-Idee, ein zusätzliches Haus, das das Innere beschützt.

Qi Gong pflegt, stärkt das 'natürliche' Haus (Körper) des Menschen.

"Taiji Qi Gong und Cocooning steigern das Wohlbefinden."

Studentin

Museumskunde / Hochschule für Technik und Wirtschaft

"Ich habe dieses AWE-Fach gewählt, um dem Alltag zu entfliehen, mich wieder selbst, aber auch innere Ruhe zu finden.

Nach den Übungen war mir stellenweise kalt, es kribbelte, als ob tausend Ameisen über meine Arme und Beine krabbeln würden. Ich fühlte mich einer Sprungfeder aus Metall ähnlich, die nur begrenzt beweglich ist. Im Laufe des Semesters wandelte sich dieses Gefühl. Mit jeder Woche wurde ich konzentrierter, aufnahmefähiger und mir gelang es immer mehr, mich selbst in den Fokus zu stellen, mich selbst zu fixieren. Teilweise konnte ich meine Umgebung vergessen, das tat mir sehr gut. Ich stelle fest, dass ich mich freier fühle, leichter, wie eine Feder. Ich habe durch die Übungen einen Weg zur inneren Ausgeglichenheit gefunden, den ich auch weiterhin gehen werde."

"Nehmen wir das Beispiel der Ausstellungsorganisation. Viele Ausstellungen können ermüden, reizüberfluten oder die Besucher mit Information überschütten. Das Museum sollte sich der Aufgabe stellen, eigene fließende Gedankengänge seitens der Besucher zu fördern und innere Impulse zu steuern."

Beate W.

Museumskunde / Hochschule für Technik und Wirtschaft

"Ich nehme jetzt bestimmte Dinge viel bewusster wahr, als es vorher der Fall war. Nun weiß ich, wie ich mich bewusst entspannen kann und kann dies auch anwenden."

"Qi Gong stammt aus China. So wäre die erste Verbindung zur Museumskunde, dass man durch die Übungen eine fremde Kultur kennenlernt. Man könnte also versuchen, diese in einem Museum den Besuchern näher zu bringen. Die Besucher könnten China aus einem neuen Blickwinkel betrachten und kennenlernen. Auch die Chinesen würden sehen, wie sie von anderen Ländern wahrgenommen werden. Dies wäre ein gegenseitiger Prozess des Austausches, des Wirkens auf Andere.

Außerdem könnte diese alte Tradition der Meditationsform für kommende Generationen im Museum aufbewahrt werden und würde so nie in Vergessenheit geraten."