

Erfahrungsberichte Qi Gong SS 2014 (Exzerpte) AWE-Fach an der HTW, Dozentin: Anna Elisa Heine

- Welche Teilbewegung hat in Ihnen ein besonderes Erlebnis hervorgerufen?

Besonders angenehm und aufregend fand ich die Bewegung „Der rote Drache spreizt seine Klauen“. Das Öffnen des Körpers nach Hinten hat sich gut angefühlt. Außerdem haben wir im Karate auch viele Drachentechniken und da fand ich es interessant, dass es auch hier eine „Drachenbewegung“ gibt. Allerdings lässt sich das zumindest für mich nicht so vergleichen wie ich gedacht hätte. Abgesehen davon kann ich mir in meiner Phantasie einen Drachen sehr schön vorstellen.

Helen H., Umwelttechnik/HTW

Die Ausdrucksform, 'Schiebe den Berg mit beiden Händen' hat mir am besten gefallen. Ich mag die Idee, verbrauchte Energie, Gefühle und Gedanken von mir weg zu schieben, um dann neue Energie und Kraft aufzunehmen. Das hilft, die guten Dinge im Leben besser wahrzunehmen.

Carl G., Informatik/HTW

- Wie haben Sie die Übungen während des Seminars erlebt und wie hat sich das Erleben /Eigenwahrnehmung im Laufe des Seminars verändert / gestaltet?

Während der ersten Übungsstunden empfand ich das Training als ziemlich anstrengend. . . Ständig hatte ich auch ein kribbelndes Gefühl in den Händen. Das ich meine Hände erst einmal ausschütteln musste. Jedoch wurde es ab der einen Übung mit den Händen deutlich angenehmer. Leider kann ich mich nicht an einen Namen erinnern, aber wir lockerten die Gelenke der Hand und jeden einzelnen Fingers, um den Fluss des Ying und Yang zu verbessern. Dies habe ich seit dem oft

zu Hause oder auch mal in der Schule gemacht. Ich empfinde es als äußerst angenehm und lockernd. - Eine Bewegung hat mich sehr fasziniert. . . Die offene Hand wurde zu den Ohren bewegt, wobei meine Ohren besonders heiß wurden. Die Hitze hielt sogar einige Minuten nach der Übung noch an. Das hat mich sehr beeindruckt. Michaela B., Museumskunde/HTW

Ich konnte durch die Übungen eine innere Ruhe finden, konnte lernen, Bewegungsabläufe durch Zuschauen und Anwenden zu erlernen, meine Beweglichkeit verbessern, Entspannung, Klarheit und Zufriedenheit bei mir erkennen. Ralf B., Game Design/HTW

- Bitte stellen Sie einen Bezug zu Ihrem Studiengang her. Inwieweit können Sie die gemachten Bewegungserfahrungen und Erkenntnisse auf Ihr Studienfach übertragen?

Im Studiengang Museumskunde sind wir viel in Museen unterwegs, besonders langes stehen kann belasten. Also habe ich angefangen mal bewusst darauf zu achten, wie ich überhaupt dastehe. Auch sitzen wir viel zu den Vorlesungen und zu Hause am PC oder beim Lesen von Büchern. Besonders gut gefiel mir die Übung: Der Elefant der mit der Hüfte kreist. Mittlerweile mache ich diese Übung mal in meinen Arbeitspausen und habe wirklich viel Freude daran.

Michaela B., Museumskunde/HTW

Taiji-Qi Gong habe ich als eine psychische und physische Erholung wahrgenommen. Gerade durch die ruhigen Anweisungen von Frau Heine und die angenehme, leise Musik im Hintergrund, habe ich die alltäglichen Belastungen vergessen können. Die Körperhaltungen und -bewegungen haben Muskeln und Gelenke aktiviert, die ich im Alltag nicht so häufig benutze.

Romina B., Industrial Design/HTW

Ich studiere Game Design in 6 Semester und man kann den Bewegungsablauf sehr gut nutzen um Spiele zu entwickeln, z. B. dass Figuren in einem Spiel den Bewegungsablauf zeigen und die Spieler die Bewegung nachvollziehen müssen. Oder die Bewegungsabläufe werden für ein Beat 'em up Spiel verwendet, in dem man den Bewegungsablauf nutzt, um Animationen für die Figuren zu erstellen.
Ralf B., Game Design/HTW

In meinem Studiengang ist es erforderlich, mit Funden und Artefakten sorgsam und vorsichtig umzugehen. Eine ruhige Hand bei dieser Arbeit ist von Vorteil. Alle Bewegungen während einer Grabung im Feld sind präzise, gekonnt und mit Ruhe auszuführen. Haltung und Konzentration sind unerlässlich. Qi Gong ist dafür ein gutes Training. Ich habe bemerkt, dass ich durch die Übungen ruhiger und gelassener geworden bin.

Yasemin K., Konservierung und Restaurierung/Grabungstechnik/HTW

Die Notwendigkeit laufender Anpassungen der Studiengangs Modesdesign an neue Technologien und gesellschaftsverändernde Faktoren erfordern ein gesteigertes Wahrnehmungsvermögen, Flexibilität und Entscheidungssicherheit. Die LV ist Bestandteil des Forschungsprojekts ‚Taiji-Qigong - Körperbewusstsein als Quelle kreativer Prozesse‘. Ich habe im Lauf des Übens ein stärkeres Körperbewusstsein entwickelt und bin mir sicher, dass dieses meine Quelle der Inspiration und Wahrnehmung gefördert und weiterentwickelt hat. Meine Inspiration für gestalterische Prozesse lässt sich bewusster aufnehmen, steuern und umsetzen. Ich fühlte mich nach dem Unterricht wach und konzentrationsfähig. Meine Erwartungen bzgl. dieses Fachs wurden übertroffen.

Daniela S., Master Mode Design/HTW

Gegen Ende des Semesters versuche ich sozusagen mein ‚Qi‘ wiederherzustellen. Danach lassen sich die Aufgaben in einer viel besseren Qualität erledigen, da Stress und Angst bekanntlich der größte Feind der Kreativität sind.

Annick R., Mode Design/HTW

Ein stressiger Alltag mit zu vielen Terminen und ohne Ruhepausen wirkt sich außerdem negativ auf die Kreativität aus. Taiji-Qi Gong ist eine sehr gute Kreativitätsmethode, die die Gedanken wieder freisetzen kann. Durch das Üben wird der Geist wieder belebt und der Körper kann wieder richtig aufatmen. Das habe ich nach den wöchentlichen Übungsstunden gut spüren können. Ich hatte das Gefühl, dass ich mit diesem AWE-Fach "mal was für mich" mache und habe dadurch die Zeit sehr genossen. Romina B., Industrial Design/HTW

Im Modedesign liegt die Essenz in der kreativen Inspiration. Inspiration verhält sich in gewissem Maß wie das Qi. So wie wir Qi, die Lebensenergie, von Beginn unserer Existenz in uns tragen und als fortwährenden Zyklus annehmen und abgeben, so ist Kreativität in uns und um uns herum, wird durch die Umwelt aufgenommen und an diese weitergeleitet. Und so wie sich Qi durch bewusste Pflege erhalten, stärken und ausgleichen lässt, so lässt sich auch Inspiration bewusst aufnehmen, steuern und umsetzen. Lina L., Museumskunde/HTW

Ich finde die Übungen wirken sehr entspannend. Und ich denke, sowas braucht man im Studium! Lilika S., Mode Design/HTW

Hier wird der Körper mit in den Denkprozess einbezogen. Das gefällt mir. Unterscheidet sich aber deutlich vom Studium. Tom K., Umwelttechnik, Regenerative Energien/HTW

Im Studium, während der Vorlesungen und Exkursionen sitze und stehe ich viel. Die Atemübungen kann ich auch während der Vorlesung machen. Und den Tipp, ab und zu mal tief in den Beinen zu stehen und sich dann hin und her zu wiegen, kann ich in der Pause oder während einer Exkursion befolgen.

Lina L., Museumskunde/HTW

- Wie können Sie den Zusammenhang zwischen Innen- und Außenwirkung beschreiben?

Ich finde es interessant, dass es im taiji qigong einen Zusammenhang zwischen dem Inneren und den Bewegungen gibt, z.B. dass man ausatmet, wenn man die Hände senkt und einatmet, wenn man sie hebt. So drückt jede Bewegung irgendwie eine innere Empfindung aus; und man macht jede äußere Bewegung ganz bewusst im Einklang mit dem Inneren, mit sich selbst. Sarah H., Mode Design/HTW

. . . Nach dem Unterricht fühlte ich mich jedesmal erholt und wach und konnte konzentriert weiterarbeiten, was an den übrigen Tagen um diese Uhrzeit nicht der Fall war. Lilika S., Mode Design/HTW

Die Denkfähigkeit verbessert sich. Man erlangt mehr Konzentration. Das überträgt sich natürlich nach außen. Ich bin dadurch aufmerksamer geworden und habe innere Ruhe erlangt. Michaela Z. Mode Design/HTW

Wird das Körpergefühl bzw. die Innenwirkung durch das Üben sensibilisiert, kann man sich genauer und feiner bewegen. Also die Außenwirkung wird sozusagen nachjustiert. . . . Ich finde, dass man von außen gesehen meist anders wirkt, als man es von innen her spürt. Tom K., Umwelttechnik, Regenerative Energien/HTW

- Wie haben Sie die Übungen während des Seminars erlebt und wie hat sich das Erleben /Eigenwahrnehmung im Laufe des Seminars verändert / gestaltet?

Der Kurs war für mich nicht wirklich ‚Entspannung‘ im modernen Sinn. Die Übungen riefen vielmehr ein mir irgendwie bekanntes Gefühl der Versenkung aus der frühen Kindheit hervor, was ich besonders, fast nur, beim Qi Gong erlangen konnte. Die gezielte, konzentrierte und langsame An- und Entspannung der Übungen passt sehr gut zu meinem Körpergefühl.

Katrin A., Konservierung und Restaurierung/Grabungstechnik/HTW

Im Lauf des Seminars habe ich gelernt, mich während der Übungen zu konzentrieren und die innere Ruhe zu genießen.

Daniela S., Master Mode Design/HTW

Die Übungen empfand ich als sehr anspruchsvoll. Und obwohl ich bereits mit verschiedenen Kampfsportarten in Berührung gekommen bin, haben die Übungen meine volle Konzentration erfordert. Erst in den letzten Übungsstunden konnte ich etwas in mich gehen und auf meinen Körper horchen, ohne dauernd an den Bewegungsablauf denken zu müssen. Es wäre sehr interessant, diese Kunst zu vertiefen.

Igor M., Internationale Medieninformatik/HTW

Zu Beginn war es für mich ungewohnt, solch langsame und bewusste Bewegungen auszuführen und die Geduld dafür aufzubringen. Doch nach einiger Selbstreflexion wurde mir klar, dass gerade diese Ungeduld oft eine Schranke meiner Kreativität und Arbeit ist. . . . Ich denke, es ist ein längerer Prozess, der über die Zeitspanne eines Semesters hinausgeht, aber ich konnte kleine Erfolge feststellen. Allerdings hing es auch immer von der Tagesform ab, ob ich mich auf die Übungen einlassen konnte oder nicht. Manchmal hatte ich einfach zu viele Dinge im Kopf.

Annick R., Mode Design/HTW