Qigong für Anfänger

ein einfacher Ablauf für zu Hause

Qigong für Anfänger kann so einfach sein: sechs ruhige Übungen im Stehen, zusammen etwa zehn Minuten, ohne Vorkenntnisse und ohne Geräte. Jeder Schritt nennt Haltung, Bewegung, Atem und Wiederholungen.

Stand: November 2026

Die Person auf diesen Bildern gibt es nicht. Die Bilder sind mit KI erzeugt. Warum?

Bevor Sie beginnen. Üben Sie langsam und nur so weit, wie es angenehm ist. Hören Sie auf, wenn Sie Schmerzen, Schwindel oder Atemnot spüren. Bei einer Erkrankung, nach einer Operation, in der Schwangerschaft oder bei Unsicherheit fragen Sie vorher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Diese Seite ersetzt keinen ärztlichen Rat und keine Anleitung durch eine qualifizierte Lehrkraft.

Zum Mitmachen gibt es auch ein Video: Qi Gong Übungen für Anfänger vom Tai Chi Zentrum.

Welche Übungen kann ich als Anfänger machen?

Dieser Ablauf ist eine Anpassung: Wir haben ihn aus einzelnen veröffentlichten Übungen zusammengestellt, und er hat keine überlieferte Herkunft. Üben Sie auf ebenem Boden, mit etwas Platz zu den Seiten. Bleiben Sie in jedem Schritt langsam.



1 Ruhig stehen

Stellen Sie die Füße schulterbreit, die Knie leicht gebeugt, die Arme hängen locker. Spüren Sie den Atem, ohne ihn zu verändern. Bleiben Sie sechs Atemzüge so stehen.



2 Arme heben und senken

Heben Sie beim Einatmen beide Arme langsam nach vorn bis auf Schulterhöhe. Beim Ausatmen sinken sie wieder, und die Knie geben ein wenig nach. Wiederholen Sie das achtmal.



3 Öffnen und schließen

Halten Sie die Hände vor der Brust, die Handflächen zueinander. Einatmend öffnen Sie die Arme bis etwa schulterbreit, ausatmend führen Sie die Hände wieder zusammen, ohne dass sie sich berühren. Sechs Wiederholungen.



4 Gewicht verlagern

Beide Füße bleiben am Boden, die Knie locker. Verlagern Sie das Körpergewicht ruhig auf das rechte Bein, dann auf das linke, und atmen Sie gleichmäßig. Achtmal zu jeder Seite, bei Bedarf mit einer Hand am Stuhl oder an der Wand.

5 Den Himmel stützen

Einatmend führen Sie die Arme seitlich nach oben, verschränken die Finger und schieben die Handflächen zur Decke. Ausatmend öffnen Sie die Finger und lassen die Arme sinken. Sechsmal, die Fersen bleiben am Boden.



6 Still enden

Legen Sie die Hände übereinander unter den Bauchnabel, die chinesische Tradition nennt diese Stelle unteres Dantian. Atmen Sie zehnmal langsam und ruhig. Lassen Sie die Arme sinken und kehren Sie mit langsamen Bewegungen in den Alltag zurück.

Was brauchen Sie zum Üben?

Bequeme Kleidung und einen hellen, gelüfteten Raum. Geräte sind überflüssig, und der Platz neben dem Bett reicht, wenn Sie die Arme frei bewegen können.

Wie oft Qigong in der Woche?

Die DAK rät, zum Einstieg mehrmals pro Woche fünf bis zehn Minuten zu üben, und zieht kurze, regelmäßige Einheiten seltenen langen vor. Das Taiji Forum empfiehlt einen festen Rhythmus, zum Beispiel morgens und abends oder vor und nach der Arbeit.

Kann man Qigong selbst lernen?

Einfache Übungen wie diese können Sie zu Hause ausprobieren. Die Feinheiten zeigt ein Video, zum Beispiel Qi Gong Übungen für Anfänger vom Tai Chi Zentrum. Weitere Kanäle stehen im Vergleich der YouTube-Kanäle.

Die AOK rät Einsteigern zu einem Einführungskurs. Dort korrigiert jemand Ihre Haltung, was ein Video nicht leisten kann. Wie Sie ein Angebot auswählen, steht unter Qigong-Kurs finden.

Acht Brokate oder 18 Übungen: Was passt für Anfänger?

Für den nächsten Schritt ist die kürzere Form der leichtere Einstieg. Die Acht Brokate gelten als einfach zu erlernen und haben acht Teile zum Merken. Zwei davon bringen den Kopf tief, die Seite nennt leichtere Fassungen. Die 18 Übungen sind langsame Einzelbewegungen, bei denen die Füße fast am Platz bleiben, dafür ist die Reihe länger. Beide lassen sich Teil für Teil lernen.

Wann sollte man kein Qigong machen?

Brechen Sie eine Übung bei Schmerzen, starker Atemnot, ausgeprägtem Schwindel oder Kreislaufproblemen ab. Halten die Beschwerden an, lassen Sie sie ärztlich abklären. Bei Gleichgewichtsproblemen, nach einer Operation oder in der Schwangerschaft rät die DAK zu einer qualifizierten Kursleitung. Mehr dazu unter Risiken von Qigong.

Bei Schulterbeschwerden führen Sie die Hände beim Himmel stützen weiter vor dem Körper.

Wie geht es weiter?

- **Mit Video üben:** Qi Gong Übungen für Anfänger vom Tai Chi Zentrum.
- **Nächste Form:** die Acht Brokate, acht Übungen in fester Reihenfolge.
- **Was Studien zeigen:** Wirkung von Qigong.