

出现 Chūxiàn-Qigong

Aufbrechen und Gewinnen mit Qigong

Qigong-Kernübungen Die 18 Figuren des Taiji-Qigong (hier: 1-8)

Grundsätzliches

- Die Aufmerksamkeit liegt bei diesen Übungen schwerpunktmäßig auf den Handflächen (Lao Gong-Punkte).
- Es handelt sich um ruhige und fließende Bewegungen. Dabei wird mit der Schwerkraft gearbeitet.

In die Ruhe eintreten

- Die Füße parallel im geschlossenen Stand (Binli Bu), die Hände vor das untere Dantian legen, bei Männern die rechte Hand außen, bei Frauen die linke Hand außen,
- Dann 9x tief in das untere Dantian ein- und ausatmen (ca. 2 Min.), anschließend die Hände lösen und zur Seite gleiten lassen,
- es folgt ein bewusster Schritt nach links in die schulterbreite Ausgangsstellung (Kaili Bu).



Die Übungen werden – bis auf wenige Ausnahmen – 6x ausgeführt.

1. Die Arme heben und senken

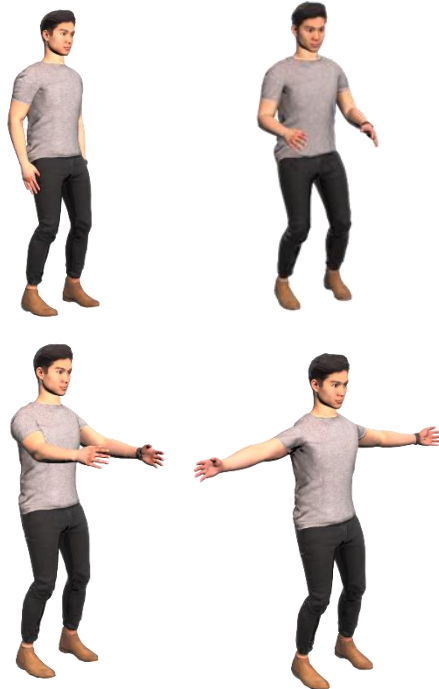


Ausgangsstellung, schulterbreiter Stand (Kaili Bu), die Schultern locker hängen lassen, die Aufmerksamkeit geht zu den Lao Gong-Punkten, die Arme werden auf Höhe des unteren Dantian nach vorne hin ausgestreckt, die Handflächen zeigen nach unten und steigen mit dem Einatmen wie schwerelos nach oben bis max. auf Höhe des mittleren Dantian, die (Qi Gong-)Hände liegen wie auf Energiebällen locker auf. Mit dem Ausatmen werden die Energiebälle wieder sanft nach unten gedrückt bis zur Höhe des unteren Dantian; dabei die Ellbogen und die Handgelenke ganz leicht einknicken, die Oberarme etwas an den Körper heranziehen, bei der Abwärtsbewegung leicht in die Knie gehen. Bei der Auf- bzw. Abwärtsbewegung der Arme macht der Körper eine leichte Kreisbewegung, in dem das Gewicht sich bei der Aufwärtsbewegung sanft Richtung Zehen und bei der Abwärtsbewegung Richtung Ferse verlagert.

出现 Chūxiàn-Qigong

Aufbrechen und Gewinnen mit Qigong

2. Den Brustkorb weiten oder: Öffnen und Schließen



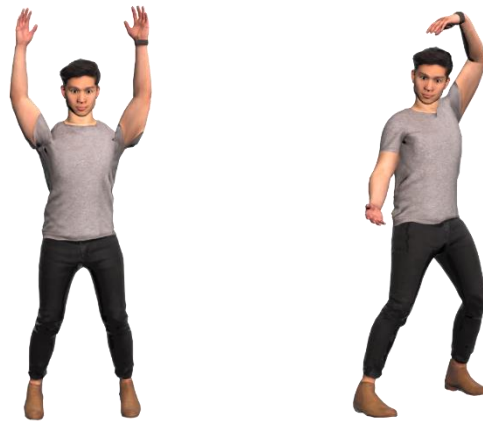
Ausgangstellung wie in der ersten Übung: Teil 1 analog zu ‚Die Arme heben und senken‘. Dann bewegen sich die Hände und Arme mit dem Ausatmen in einer fließenden Bewegung zur Seite, bis die Arme und Hände ausgetreckt sind. Die Zugrichtung geht von den Fingerspitzen aus. Sanfte Bewegung, nicht dehnen oder überstrecken. Die Hände und Arme bleiben auf der Höhe des Rumpfes. Mit dem Einatmen die Arme und Hände wie an einem sanften (Gummi)Band gezogen wieder mit den Handflächen zueinander zur Schulterbreite zurückführen. Mit dem Ausatmen die Arme und Hände wie bei der ersten Übung wieder langsam absenken, dabei leicht in die Knie gehen.

3. Den Regenbogen tragen

Ausgangsstellung, schulterbreiter Stand (Kaili Bu), ggf. etwas breiter, wenn das als angenehmer empfunden wird; die Arme steigen nach oben, die Handflächen zeigen nach unten und sind locker, aber nicht schlaff. Wenn die Hände sich in Kopfhöhe befinden, bewegen sich die Handflächen zueinander, die Arme gehen leicht auseinander, so dass sie ein ‚V‘ bilden und die Lao Gong-Punkte zueinander zeigen. In den Knien sanft nachgeben, dann das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und das Knie leicht beugen; das Knie zeigt dabei nicht über die rechte Fußspitze! Das linke Bein wird leicht gestreckt, aber nicht durchgedrückt! Der linke Arm senkt sich nach vorn leicht diagonal vor dem Oberkörper ab, der Blick ist auf die linke Handinnenfläche (Lao Gong-Punkt!) gerichtet. Der rechte Arm bildet einen Bogen, die rechte Hand ist im Handgelenk locker und befindet sich über dem Bai Hui. Dann die linke Hand wieder bewusst zur Mitte hochheben, das Gewicht zur Mitte hin verlagern. Eine imaginäre Energiekugel von der linken Handinnenfläche über den Oberarm und die Schultern zur rechten Hand rollen lassen.

出现 Chūxiàn-Qigong

Aufbrechen und Gewinnen mit Qigong



Wenn die Kugel über den Bai Hui rollt, bilden die Arme wieder ein ‚V‘; einen kurzen Moment innehalten. Dann die Übung zur rechten Seite wiederholen. Zum Abschluss die Hände zur Seite sinken lassen. Bei der Bewegung nach links einatmen, nach rechts ausatmen.

4. Die Wolken öffnen

Die Wirbelsäule ‚Wirbel für Wirbel‘ langsam ‚einrollen‘, die Knie leicht beugen, den Kopf hängen lassen (Yin). Dann die Handgelenke vor dem Körper kreuzen (zunächst die rechte Hand oben). Die Hände und Finger sind locker, aber nicht schlaff. Langsam von unten nach oben die Wirbelsäule aufrichten und die gekreuzten Arme mit nach oben führen. Wenn der Kopf aufgerichtet ist, die Arme weiter heben. Wenn die Hände sich über dem Kopf befinden, gleiten sie aus der gekreuzten Haltung und die Handrücken wenden sich zueinander, dabei die Arme ganz leicht strecken (Yang). Mit dem Ausatmen werden die Arme in einem großen Bogen zu den Seiten abgesenkt. Ein inneres Bild, das die Gedanken dabei leiten kann: Mein Qi öffnet beim Absenken der Hände die Wolken. Beim Absenken der Arme und Hände wieder leicht in die Knie gehen.



出现 Chūxiàn-Qigong

Aufbrechen und Gewinnen mit Qigong

5. Die Schultern rollen (um die Affen oder zwei Feinde zu vertreiben)



Beim siebten Mal ‚einrollen‘ erneut die Handgelenke kreuzen; jetzt ist wieder die rechte Hand oben, beim Hochgehen der Hände und Arme die Ellbogen leicht einknicken, die linke Hand geht nach vorne, richtet sich auf, leicht schräg ‚verkantet‘, der Blick folgt nur kurz der linken Hand, geht dann zur rechten Hand über - auf den Lao Gong-Punkt gerichtet -, die sich nach hinten bewegt. Die rechte Hand wird ausgestreckt, die Finger zeigen leicht nach oben; die Knie etwas strecken; dann den rechten Arm nach vorne hin einknicken, der Ellbogen geht leicht nach unten, ebenso das Handgelenk, die Hand am Körper vorbei mit einer leichten Wellenbewegung nach vorne schieben; gleichzeitig die linke Hand um den Daumen so drehen, dass die Handfläche nach oben zeigt; der Kopf folgt der Hand, die sich von hinten nach vorne bewegt und geht dann zur linken Hand über, die sich von vorne nach hinten bewegt. Vor der Brust treffen sich beide Hände in der Yin und Yang-Position (max. Punkt der Ruhe; Vorstellung: mit den Händen vor dem Körper eine Energiekugel halten, die Lao Gong-Punkte nehmen dabei zueinander Qi-Kontakt auf). Nun die rechte Hand diagonal und aufrecht nach vorne führen. Die Handfläche der rechten Hand zeigt dabei schräg nach oben. Gleichzeitig wird der linke Arm ausgestreckt nach hinten geführt (wie zu einem Schlag nach hinten), die Beine sind dabei gestreckt. Der Blick folgt der linken Hand, die Aufmerksamkeit liegt bei beiden Händen gleichzeitig. Dann den linken Unterarm im 90° Winkel neigen, die linke Hand in einer wellenförmigen Qi-Bewegung nach vorne führen. Gleichzeitig die rechte Hand langsam drehen und zum Körper zurückziehen, bis sich beide Hände wieder vor der Körpermitte im Abstand der Energiekugel treffen. Die Knie dabei leicht beugen. Beim sechsten Mal den nach hinten ausgestreckten Arm im Bogen wieder nach vorn führen und beide Arme in die Grundstellung nach unten sinken lassen

6. Das Boot über den See rudern

Wir stehen wieder im schulterbreiten Stand (Kaili Bu). Mit dem Einatmen die Schulterblätter zusammenführen, den Brustkorb dabei weiten, die Handflächen gleichzeitig um den Mittelfinger nach außen drehen, den Qi- Fluss der Lao Gong-Punkte spüren und frisches Qi über die Lungen in den Körper fließen lassen. Dabei mit den Armen eine weite kreisförmige Bewegung mit den Armen nach oben vollziehen (Ruderbewegung) und mit dem Ausatmen die Arme mit den Handflächen nach unten wieder langsam absenken und in die Grundstellung zurückkehren.

出现 Chūxiàn-Qigong

Aufbrechen und Gewinnen mit Qigong



7. Die Sonne über den Horizont heben



Aus der Grundstellung im schulterbreiten Stand den Oberkörper leicht zur linken Seite drehen, dabei die rechte Hand mit der Handfläche nach oben diagonal vor dem Körper nach links heben, der Blick ist auf den Lao Gong-Punkt der rechten Hand gerichtet. Die linke Hand geht gleichzeitig mit der Handfläche nach hinten, der Arm ist gestreckt, so als würde ein imaginärer Angreifer, der von hinten kommt, abgewehrt. Die Aufmerksamkeit liegt gleich stark auf beiden Händen. Die Ferse des rechten Fußes hebt sich dabei leicht vom Boden ab, das Gewicht des Körpers liegt auf dem linken Bein und Fuß. Dann sinkt die rechte Hand nach rechts unten, der Oberkörper dreht sich zur rechten Seite, die linke Hand folgt dabei mit der Handfläche nach oben der Bewegung des Körpers nach rechts, der Blick ist auf den Lao Gong-Punkt der linken Handfläche gerichtet. Die rechte Hand wehrt gleichzeitig einen imaginären Angreifer ab, indem sie sich, wenn sie den tiefsten Punkt erreicht hat, die Handfläche nach hinten richtet und den ‚Angreifer‘ hinter die Körperrückseite drückt. Die Aufmerksamkeit liegt weiterhin auf den Lao Gong-Punkten beider Hände. Die Ferse des linken Fußes hebt sich dabei leicht vom Boden ab, das Gewicht des Körpers liegt auf der rechten Seite. Die linke

出现 Chūxiàn-Qigong

Aufbrechen und Gewinnen mit Qigong

Hand sinkt wieder zur linken Seite zurück, beide Hände hängen locker rechts und links, die Handflächen zeigen nach hinten.

8. Zum Mond zeigen



Ausgang: Schulterbreiter Stand, die Arme hängen locker nach unten, die Handflächen zeigen nach hinten. Die Arme bewegen sich zunächst parallel nach links oben. Wenn der linke Arm sich etwa in Schulterhöhe befindet, dreht sich die Hand, so dass die Handinnenfläche nach vorn-oben zeigt. Der linke Arm wird gestreckt, während der rechte Arm bereits in der Bewegung nach links im Ellbogen eingeknickt und die Handinnenfläche zum Kopf geführt wird, ohne ihn allerdings zu berühren. Der Kopf folgt der Drehbewegung nach links. Die Aufmerksamkeit und der Blick sind auf den Lao Gong-Punkt der linken Hand gerichtet. Der linke Arm zeigt schräg mit der Handfläche nach vorne-oben, der rechte Arm zeigt mit der Handfläche auf Gesichtshöhe (Handfläche zum Gesicht) in Richtung des ausgestreckten linken Armes zum Mond. Dann die Arme vor dem Körper mit den Handflächen zum Körper absenken und den Oberkörper zur rechten Seite drehen.

Die Übung zur rechten Seite wiederholen. Der rechte Arm zeigt dabei mit der Handfläche nach vorne-oben, der linke Arm zeigt mit der Handfläche nach hinten-unten in Richtung des ausgestreckten rechten Armes zum Mond.

Impressum

Das Material dieses Handouts ist urheberrechtlich geschützt und darf ausschließlich im Kontext der Ausbildung verwandt werden. Die Rechte an den Computer animierten Grafiken liegen bei Dr. M. und Dr. S. Jetzschke. Eine darüber hinaus gehende Nutzung bedarf der Genehmigung durch die Autor*innen:

Sabine Beckmann – Angestellte im sozialen Dienst / Orientalistin / Schlaf- und Entspannungstherapeutin / Reha-Übungsleiterin für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen / Kursleiterin Qi- Gong (kassenanerkannt)

Don Chen – Heilpraktiker für Psychotherapie, Bioenergetiker, Qigong Therapeut, Dozent für Psychotherapie und Psychoanalyse

Dr. Meinfried Jetzschke –Dozent in der Lehrer*innenfortbildung, Supervisor (DGSv), Systemischer Körperpsychotherapeut (GST Berlin), Qigong – Lehrer (Ev. Hochschule RWL Bochum) + Kursleiter (kassenanerkannt)