

Aufwärmen:

Vor dem Qigong wärmen wir uns auf: Gelenke einzeln von oben nach unten lockern. Dehnen. Seidenfaden-Qigong. Vor allem in der wärmeren Jahreszeit gehören dazu ein paar Kicks, auch ruhig vor dem Qigong – nach dem persönlichen Bedürfnis. Davor gern Gehen oder Laufen. **Wichtig:** Um Verletzungen vorzubeugen, sollten zumindest Knie und Hüften locker aufgewärmt werden.

Vorbereitung/Sammeln

Bevor wir mit dem Qigong beginnen, bleiben wir einige Atemzüge lang stehen („Stehen wie ein Pfahl“). Füße geschlossen und gerade, Fersen dicht beieinander, Körper aufrecht. Dabei entspannen wir gedanklich einmal von oben nach unten unseren Körper – vom Scheitelpunkt bis in die Fußsohlen. Zum Schluss greifen wir zwei-dreimal mit den Zehen leicht in den Boden und lockern sie wieder. **Die Füße wurzeln in der Erde, der Scheitel zieht uns zum Himmel.**

Prinzipien der Haltung im Qigong – grundsätzlich

Kopf

aufrecht, wie von einer Schnur von oben gehalten oder leicht zum Himmel gezogen, als wäre der Kopf über Wasser, Kinn dann ganz leicht angezogen, um den Nacken zu lösen. Natürlich.

Gesicht

Gesichtszüge entspannt, Augen offen, ruhiger Blick, der den Bewegungen folgt. Wir lauschen nach hinten. Zunge hinter den Schneidezähnen. Lächeln erlaubt.

Hals, Rücken

gerade, aber nicht steif. Nasenspitze, Brustbein und Bauchnabel bleiben in einer Linie, die Schultern über den Hüften. Füße verwurzelt, Kopf leicht nach oben gezogen, Steißbein zieht nach unten – Wirbelsäule ist gedehnt.

Schultern

entspannt, weder nach vorne, noch nach hinten gezogen. Schultergrübchen hat Luft.

Brust

aufrecht, zentriert, dabei entspannt – weder eingesunken noch herausgestreckt.

Bauchdecke/Rumpf, Atemraum

Wir atmen natürlich und möglichst vollständig in den gesamten Atemraum, fühlen den Atem herein- und hinausströmen und den gesamten Atemraum dehnen und zusammenziehen. Vollständige Ausatmung ermöglicht tiefes Einatmen. Mit dem Atem lassen wir Spannung nach unten abfließen. Die Ausatmung verwenden wir fürs Lösen.

Hüften

entspannt, offen. Vom Unterbauch (Beckenbereich, Taille, Hüfte) geht die Bewegung aus: Sinken und Emporsteigen ebenso wie öffnen.

Grundsätzlich gilt beim Üben:

- Gedanken dürfen kommen und gehen. Wir halten sie nicht fest und folgen ihnen nicht, sondern beobachten sie und lassen sie weiterziehen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit möglichst dann wieder auf unseren Atem und unsere Bewegung zurück, falls wir uns in der Form ablenken lassen.

- Die Bewegung ist weich und stetig, nicht unterbrochen.
- Wir koordinieren oben und unten.
- Wir unterscheiden deutlich zwischen Fülle und Leere, Öffnen und Schließen.
- Wir setzen die Vorstellungskraft (Yi) ein, nicht Körperkraft – Intention. Beim Qigong beinhaltet das vor allem die Vorstellung, altes, verbrauchtes Qi, sauerstoffarme Luft auszuatmen und frisches Qi, sauerstoffreiche, frische Luft einzuatmen, innerlich zu lösen und . Und bei der Bewegung die einzelnen Schritte möglichst dem eigenen Atem folgen zu lassen.
- Die Hände sind beim Qigong stärker gespannt, als beim Taijiquan, Finger gestreckt, manche Handhaltungen (Tiger- oder Drachenfaust) bewusst „krallig“.
- Wichtig: Knie werden leicht nach außen gedrückt. Knie und Fußspitze weisen immer in dieselbe Richtung. Keine Verdrehungen bitte – Ferse dreht mit.
- Die öffnende und schließende Bewegung entsteht durch Öffnen und Schließen des Rumpfes.
- Wir atmen natürlich und entspannt – niemals den Atem pressen oder gewaltsam halten. Wir atmen im natürlichen Rhythmus und erzwingen nichts. Hilfreich ist die Vorstellung, durch den Bauchnabel einzuatmen und den Atemraum sich dann von dort aus peu à peu füllen zu lassen.

Übungshinweise zum Qigong der 5 Wandlungsphasen

Grundstellung

Ausgangsposition des ist der geschlossene Stand, die Hände neben dem Körper. (nach Abschluss jeder Übung einige Momente ruhig über dem unteren Dantian (knapp unter Bauchnabel) übereinander, Daumen verschränkt, dann wieder Grundstellung. Vor dem Üben gedanklich mit Himmel und Erde verbinden, den Atem spüren und dann auch auf das Tier der nächsten Übung „einschwingen“.

Geöffnet wird immer mit dem linken Fuß. Geschlossen ebenfalls: wie beim Öffnen auf das rechte Bein – linkes Bein ranholen. Wichtig: Das Öffnen und Schließen geht über die Hüftgelenke. Die Knie sind locker gebeugt und werden nach außen gehalten, wie beim breiten Hinsetzen (Reitersitz) in der Luft. Die Unterschenkel bleiben in etwa senkrecht stehen – wir beugen also nicht die Fußgelenke (häufiger Fehler, der v.a. die Knie unnötig belastet). Korrekt öffnen und federn wir in den Hüften – nicht in den Fuß- oder Kniegelenken. Zehen bleiben am Boden.

Wichtig: Wir drehen um die Körperachse, die zwischen Scheitel und Damm aufgespannt ist. Der Rücken wird auch beim Üben sanft langgemacht – siehe Handlungsprinzipien. (

Besonderheiten der 5 Tiere in der Form

Schildkröte: Ferse aufsetzen, kleiner Schritt. Aus der Ausgangsstellung (schulterbreit) heraus nur Ferse aufsetzen, hinteres Knie kann in vordere Kniekehle sinken, Armhaltung: immer rund (Seidenfaden-Qigong) – (Messlatte: Hände/Fäuste auf Hüfthöhe-rund), Blick geht bei der Drehung zurück. Laut: Hhhhh

Kranich: Hände mit Handflächen nach oben neben die Hüften zu Beginn der Flügelbewegung, kleiner Finger zur Hüfte: Hände ziehen nach hinten und gehen außen herum nach schräg oben (Handrücken voran – aber schräg), abwärts Arme

weit seitlich öffnend Arme herabsinken lassen). Rückenbewegung: aufwärts Welle hoch, abwärts Welle runter. Vor „Schlafposition“ Rücken leicht rund, Arme sehr entspannt, in der Stehposition dann: Handinnenkanten zusätzlich eindrehen. Der Kranich ist das einzige Tier mit Stehposition). (Laut: Haaa)

Tiger: Die Hände werden krallenartig gehalten, Handfläche weit gedehnt. Der Beutegriff geht vom Magenbereich aus, den wir auch im tiefen Stand durch das Vorbeugen zusammendrücken (dies ist gewollt). (Laut: HUUUU)

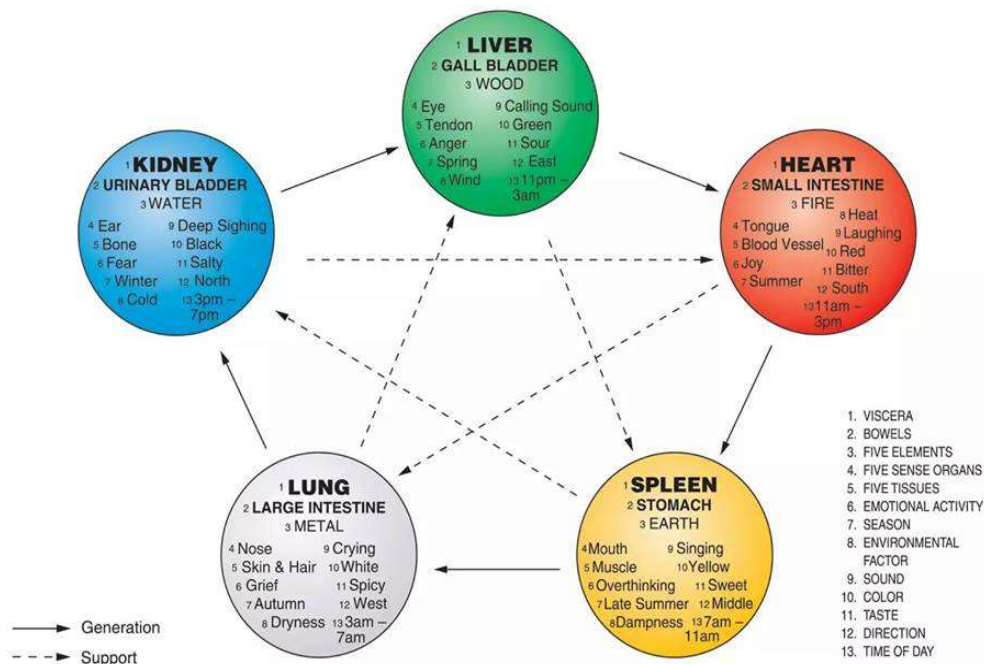
Schlange: Die kreisende Handbewegung ist eigentlich eine Bewegung des Körpers um die Hand. Hand gut gespannt, kein tänzerisches Schlackern, sondern die Hand bleibt – wie der Kopf einer Schlange – stets gehalten, also aufrecht mit der Handfläche nach unten und gut gespannt. (Laut: SSSSS)

Drache: Schritt ist ähnlich wie bei der Schildkröte, aber größer und der Fuß wird weiter nach außen gedreht (bis 90 Grad). (Laut: Chchch)

Zusatzlaut zum Ende: Hiiiiii.

Grafische Übersicht über die 5 Wandlungsphasen

CLASSIFICATION OF THINGS ACCORDING TO THE THEORY OF THE FIVE ELEMENTS



Nähr- und Zerstörzyklus der Wandlungsphasen

- Wasser nährt (erzeugt) Holz (Wood)
Holz nährt Feuer (Fire)
Feuer nährt Erde (Earth)
Erde nährt Metall (Metal)
Metall nährt Wasser (Water) etc.
- Wasser kontrolliert bzw. reduziert (zerstört) Feuer
Feuer zerstört Metall
Metall zerstört Holz
Holz zerstört Erde
Erde zerstört Wasser etc.