



Qigong

1. Grundstellung – Stehen wie eine Kiefer

leibgerechter Stand: hüftbreiter Stand, in den Knien leicht sinken, Hände an der Hosennaht, Gelenke locker, unter den Achseln passt ein kleines Vögelchen durch, Hüfte etwas nach vorn als ob wir uns setzen wollen (LWS wird gerade), die Wirbelsäule hängt entspannt wie an einer Perlenkette, Füße fest im Boden verwurzeln, Kopf zeigt zum Himmel (Kinn leicht zurück gezogen), Zunge am Gaumen
Vorstellung: der Mensch zwischen Himmel und Erde (tian – Himmel, di – Erde, ren – der Mensch)

schon diese Übung allein ist sehr entspannend – auch und gerade für die Wirbelsäule

2. Vorbereitungsübungen

a) Zwei Bälle im Wasser

Kreis neben der Hüfte nach vorn (Taji-Zeichen) – Handflächen zeigen nach unten - mit den Händen zwei Bälle ins Wasser drücken – den Widerstand an den Handflächen spüren – beim nach-unten-drücken mit den Knien sinken und beim hochkommen steigen

b) Tragen und umfassen

Schwimmbewegung nach vorn (Taji-Zeichen) und vor Hüfte – Handflächen zeigen nach oben – mit den Händen zwei Bälle tragen – die Bälle in den Handflächen spüren – beim nach-oben-kommen mit den Knien steigen und beim Absenken sinken

Fünf der 18 harmonische Übungen des Taji-Qigongs (4 – 12 Wiederholungen)

I. Das Qi wecken

Grundstellung – Stehen wie die Kiefer

in den Knien sinken und Handflächen nach hinten drehen, in den Knien steigen und die Handflächen nach oben bis etwa auf Brusthöhe bewegen, mit dem Sinken Handflächen zum unteren Dantien (= Energiezentrum; zwei Fingerbreit unterm Bauchnabel) und neben die Hüfte bringen, mit dem Steigen Handflächen zum Körper drehen

Vorstellung: neues Qi (Lebensenergie) wird geweckt und im unteren Dantien gespeichert

medizinische Wirkung: Aktivierung von Qi-Fluss, Kreislauf, Beruhigung Herz- und Kreislaufsystem, Blutdruckregulierung, Einstieg in die Übung

II. Das Tor öffnen

Grundstellung

in den Knien sinken und Handflächen nach hinten drehen, in den Knien steigen und die Handflächen nach unten bis etwa auf Brusthöhe bewegen, Handflächen nach innen



- 2 -

drehen und nach außen bringen mit dem Sinken (Brust bleibt im Tal), steigend die Handflächen wieder hüftbreit zueinander bringen, mit dem Sinken Handflächen zum unteren Dantien (= Energiezentrum; zwei Fingerbreit unterm Bauchnabel) und neben die Hüfte bringen, mit dem Steigen Handflächen zum Körper drehen

Vorstellung: ein Tor wird geöffnet

medizinische Wirkung: Stärkung Herz- und Lungenfunktion, Beseitigung von Verspannungen von Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur, Verbesserung Atmung und Aktivierung der Bewegung des Zwerchfells, psychische Beruhigung

IV. Die Wolken teilen

Grundstellung, jedoch die Hände vor dem unteren Dantien übereinander mit dem Steigen die Hände nach außen und oben über den Kopf bringen, dabei Handflächen nach innen, sinkend Handflächen Richtung unteres Dantien bringen

Vorstellung: die Wolken werden zerteilt

medizinische Wirkung: Förderung der Beweglichkeit der Schultern, psychische Beruhigung

VI. Rudern auf dem See

Grundstellung

Hände seitlich nach oben über den Kopf bringen, dann eine Hohlfaust bilden und nach unten ziehen

Vorstellung: Rudern auf einem See

medizinische Wirkung: psychisch entspannend, kühlende, ausleitende und zerstreuende Wirkung insbesondere auf Herz und Magen

XVIII. Das Qi im Dantien speichern

Grundstellung, Hände jedoch vorm unteren Dantien

steigend die Hände über die Seite und außen nach oben über den Kopf, sinkend die Handflächen nach unten Richtung unteres Dantien führen

Vorstellung: gewecktes Qi zum unteren Dantien führen und dort sammeln



- 3 -

medizinische Wirkung: Speichern der aufgenommenen Energie im unteren Dantien, Erden nach der Bewegung zur Ruhe kommen

3. Abschlussübungen

a) Bauchmassage

Hände vom unteren Dantien ausgehend im Uhrzeigersinn 4 x kreisen und 4 x entgegengesetzt

b) Wasche die Lao-Gong-Punkte (Energiezentren, die sich auf den Handflächen befinden)

Hände in Brusthöhe Handflächen zueinander, 1 - linke Hand nach oben, 2 – rechte Hand nach unten, 3 – linke Hand nach oben, usw. bis 12 rechte Hand nach unten

c) Hände auf Bauch über unteres Dantien (Frauen linke über rechte, Männer rechte oben und nachspüren

vorsichtig Augen öffnen und wieder in den Alltag zurück kommen

Viel Spaß beim Üben.