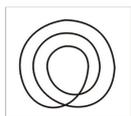


Öffnung der Gelenke Grundlagen Qigong 1

Die hier beschriebenen Übungen sind eine allgemeine Vorbereitung auf das Qigong und Taijiquan. Sie dienen der Erwärmung und der verbesserten Beweglichkeit aller Muskeln und Gelenke. Die angewandte Cut-up-Technik, die bewusste Trennung, sonst zusammen wirkender Muskelgruppen und Mechanismen, überprüft und löst nicht effektive Bewegungsmuster und Automatismen. Unter dem Gesichtspunkt der Tiefenentspannung wird Bewegung neu codiert. Damit entsteht auch ein Raum für

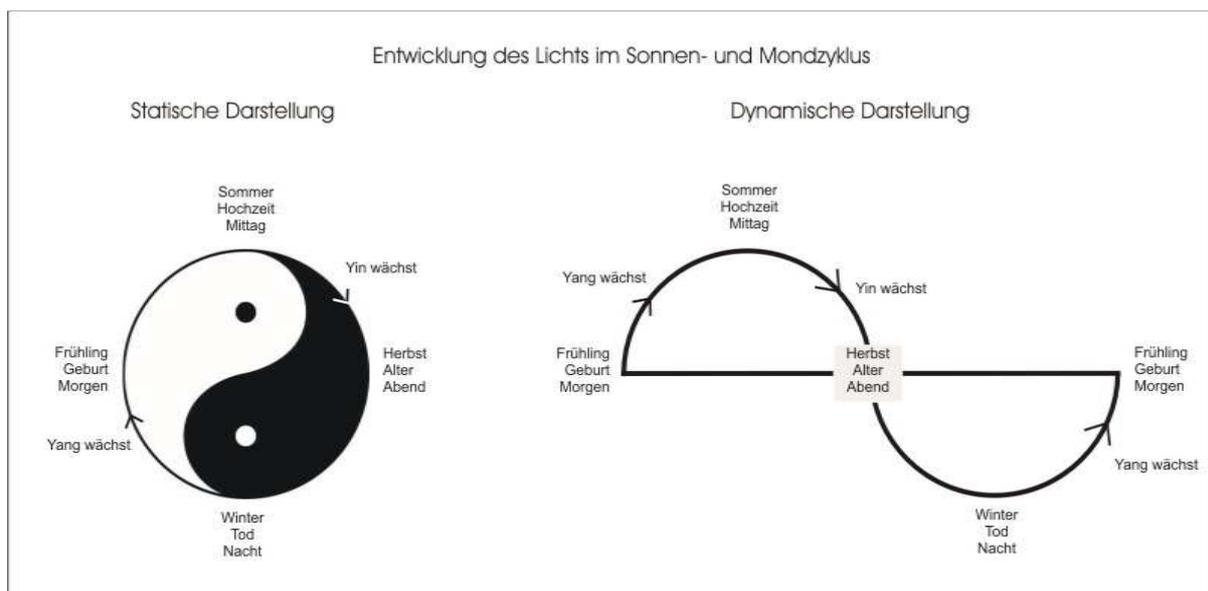


das persönliche Wachstum. Alle Bewegungen werden langsam und in Übereinstimmung mit der Atmung und der Vorstellungskraft ausgeführt. Das so wachsende Maß an Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper ist eine gute Grundlage für die Arbeit mit dem Qi.

Über die Atmung

Qigong hat das Ziel alle Bewegungen natürlich und für den Organismus effektiv und ökonomisch auszuführen. Dies wird möglich, achtet man auf die Entspannung in der Bewegung, dass heißt auf die Koordination von Atmung (innen) und Bewegung (außen). Die natürliche Atmung des Menschen, die Bauchatmung ist langsam, weich und tief, wie die eines Kleinkindes.

Doch zu Beginn der Praxis, so die Empfehlung, achtet man weniger auf die Atmung, als auf die Bewegung. Erst lernt man die Bewegung und nach und nach entsteht mit der Bewegung der fließende Atem und das „Qi sammelt sich im Dantian“ (Bauch), wo es gespeichert werden kann. Es gibt eine natürliche Beziehung von Einatmung und steigender Bewegung (Beginn/Geburt/Wachsen) und Ausatmung und sinkender Bewegung (Reifung/2. Lebenshälfte/Rückzug). So ergibt sich mit der sammelnden und schließenden Bewegung eine Beziehung zur Einatmung und mit der sich öffnenden und verteilenden Bewegung eine Beziehung zur Ausatmung. Diese Analogie entspricht gleichsam auch dem Atem der Natur, der das Leben erzeugt, doch auch andere Kombinationen von Atem und Bewegung sind uns gegeben und daher ebenso natürlich, doch rufen sie andere Wirkungen im Körper hervor. Zu Beginn der Praxis heißt es daher erst einmal, sicher und gefestigt in der natürlichen Atmung zu werden. Man atmet ein



und der Bauch wölbt sich leicht vor, man atmet aus und der Bauch zieht sich wieder nach innen. Diese Atmung entspannt und beruhigt uns, denn das Herz bekommt genug Raum sich in der Brust ungehindert zu entfalten und nur so wird es seine, den Menschen führende Stellung im Körper bewahren können. Atmet man umgekehrt und zieht den Bauch mit der Einatmung ein und mit der Ausatmung entspannt er sich, so ist das sehr gut für eine gewisse Spannung bei erhöhten Anforderungen, doch langfristig betrieben, ruft es eine Reihe von unangenehmen Symptomen hervor. Im Bauchraum, Dantian genannt, heißt es in der chinesischen Medizin, entspringt der Atem und jede Bewegung. Vom Nabelbereich aus sind wir embryonal gewachsen und so ist der Beginn des Menschen, der im Bauchraum liegt in der chinesischen Medizin die Matrix oder die innere Struktur des erwachsenen Menschen. So übt man Qigong auch, um seine inneren Wurzeln für sich zu entdecken, sie zu kräftigen und sie zur Grundlage seiner Gesundheit zu erhalten.

Doch jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt und man beginnt die Arbeit oberflächlich, dort, wo man fühlen kann. Mit der Zeit vertieft sich die Wahrnehmungsfähigkeit und man schreitet im Üben voran und man wandert mit der Vorstellung mehr in das Innere des Körpers und bereist auch den übrigen Raum zwischen Nabel und Nieren. Dort entwickelt man ein Gefühl von einer warmen, wohligen Kugel, das eigentliche Dantian. Indem der Bauch langsam mit der Einatmung größer und mit der Ausatmung wieder kleiner werden lässt, verhält sich das Dantian wie ein Ballon, den man langsam aufbläst und aus dem man ebenso langsam die Luft wieder entweichen lässt. Sehr nützlich ist dabei die Gedankenform: „Mein Bauch atmet mich“, oder einfach „Dantian-Atmung“. Ich empfehle jedem Übenden, diese natürliche Atmung während man entspannt im Wasser liegt zu überprüfen.

Damit sind wir bei der **Vorstellung vom Wasser**. Sie ist grundlegend im Qigong und führt uns auch zum Bild der **Welle**. Das stetige an- und abschwellen einer Welle, ist ein Bild für den harmonischen Austausch der Gegensätze, wie für das fließende Gleichgewicht im natürlichen Prozess von Werden und Vergehen. Deshalb sind Kreis (Zeit) und Welle (Raum) einerseits Symbole für das Qigong, andererseits sind sie die wichtigsten Vor-Bilder für die Ausführung einer Übung. Im Bild von einem sanft fließenden Gewässer löst sich jede Anstrengung. So sollte jeder Anfänger die Erfahrung von der Atemwelle in entspannter Haltung, also auch sitzend oder liegend erleben um zu fühlen was gemeint ist. Verfügt ein Menschen über die Erfahrung, sich bewusst mit Hilfe der natürlichen Atemwelle entspannen zu können, wird es auch möglich, sich in jeder anderen gegebenen Position zu entspannen oder eine andere, angemessene Atemform zu entwickeln. Wichtig dabei ist die „Haltung“ und damit die Beziehung von Kopf, Brust und Bauch, denn sie stellen das innere Gerüst des Körpers dar. Aber auch die Beziehung von Armen und Händen und Beinen und Füßen, ebenso wie der Umgang mit den 5 Sinnen, spielt eine entscheidende Rolle. Man beginnt auch die kleinsten und feinsten Bewegungen zu erkunden und übt sie so lange, bis sie bewusst und natürlich zugleich in einem relativen Gleichgewicht von Entspannung und Spannung fließend ausführen kann, bis sich der ganze Körper in natürlicher Haltung entspannt und fließend bewegt. Diese einfache und effektive Technik ist eine Besonderheit der Qigong-Praxis. Sie vermittelt neben der tiefen Entspannung während der Übung (als ob man wachend schläft) auch tiefe Einsichten in die Funktionsweise des Körpers.

Über die Vorstellungskraft

Die Vorstellungskraft (Geist-Aspekt) wird als Wagenlenker bezeichnet. Die Pferde, die den Wagen ziehen, symbolisieren unsere Emotionen und der Wagen steht für den Körper. Damit strebt das Qigong die Harmonie der drei Daseinsbereiche des Menschen an und zeichnet sich als Ganzheitstherapie aus. Doch ist Vorstellung (Geist-Aspekt) nicht gleich Denken.

Vielmehr sind Bilder gemeint, wie sie in Märchen, Mythen und Träumen zu uns sprechen. Anders als Gedanken, beschreiben Bilder nicht ein Einzelnes, sondern eine Ganzheit. Damit unterliegen sie nicht dem Urteil von richtig oder falsch, sondern spiegeln die Gleichzeitigkeit von Vielem. Je mehr wir uns in der Übung so einem Bild überlassen können, umso mehr erleben wir unsere innere Ganzheit. In Anlehnung an die traditionellen Vorstellungen, sind deshalb solche Bilder immer Bilder aus der Natur. Das Bild: „Ich stehe wie ein Baum“, welches die Grundlage jeder Übung ist, steht für den Menschen als Mittler zwischen Himmel und Erde. Übt man zu „Stehen wie ein Baum“ und nimmt das Qi der Erde über den unteren Teil des Körpers auf und leitet es weiter nach oben, wie der Baum Wasser und Nährstoffe in die Blätter schickt, und nimmt man das Qi des Himmels (Licht) mit dem oberen Teil des Körpers auf und leitet es in die Füße (Wurzeln), dann sammelt man das Qi von Himmel und Erde im Dantian. So geübt, verwirklicht der Mensch im Sinne der alten Schriften sein Schicksal und wird Träger von Himmel und Erde.



Um den stetigen Fluss, den Austausch und die Wandlung des Qi zu garantieren, ist es wichtig, die Vorstellung, wie auch jede weitere Form von Fixierung (Krämpfe) zu vermeiden. Es könnte ein Steigen des Qi in den Kopf (Druckgefühle, Schwindel) zu Folge haben, was man natürlich vermeiden möchte. Deshalb „übt man die Vorstellung und übt sie doch nicht“. Hingegen ist es umso wichtiger, das Qi im Dantian zu sammeln, denn dort bildet es das Fundament für alle weiteren Bewegungen. Fest geworden formt es einen inneren Raum und erst dann wird man das Qi in einem weiteren Schritt zirkulieren lernen. Dieser Prozess entspricht der relativ langen Entwicklungszeit des Menschen nach der Geburt. Lange sind wir als Menschen unselbstständig, lange Zeit muss der Mensch viel lernen. Doch gut vorbereitet, findet er seinen eigenen Weg und Ausdruck im Leben. In Analogie dazu besteht im Qigong die Regel: „Unten fest / oben leicht“, „Unten verwurzelt / oben beweglich“, „Unten 7 / oben 3“. Doch dient diese Regel nicht nur, das Qi im unteren Dantian zu sammeln, sondern sie ist auch Korrektiv für jede Übung. Zudem zeigt sie, wie wichtig es ist, nicht nur im Qigong fest zu stehen, sondern auch in jeder Situation des Lebens.

Über den Blick

Während der Übung lässt man alle Spannungen in den Augen los. Man senkt die Lider, entspannt die Augen und „schaut ohne zu schauen“. Da der Blick am weitesten aus dem Körper herausreicht und wir uns im Schauen am meisten selbst vergessen, sind die Augen, aber auch der Nacken und der Kopf, bei den meisten Menschen die am stärksten verspannten Bereiche. Deshalb gilt: Entspannen wir den Blick, entspannen wir auch den Körper und den Geist. Leidet man unter Hoch-Druck, senkt man den Blick und die Lider etwas mehr. Leidet man unter einem niedrigen Blut-Druck, so schaut man etwas höher. Immer aber schaut man in der Ferne auf den realen oder auch einen vorgestellten Horizont. Ähnliches gilt für die Bewegung. Bei einem eher hohen Blutdruck wird man die nach unten führenden Bewegungen stärker betonen, sie also langsamer und mit einem Zwischenatem ausführen. Umgekehrtes gilt für einen niedrigen Blutdruck und ganz allgemein: Gleichwertigkeit in der Bewegung wirkt harmonisierend. Anfänglich ist es ratsam, die Augen in der Übung offen zu halten, um die Bewegungen in ihrer Ausführung überprüfen und korrigieren zu können. Doch unterstützt das Schließen der Augen die Vorstellungskraft und damit auch die Wirksamkeit einer Übung. Ganz im Sinne des Yin/Yang Zeichens, der Monade, hat eben jedes Ding seine zwei Seiten. Das Qigong ist eine besonders geeignete Methode, dieses grundsätzliche Lebensprinzip in der Erfahrung zu verstehen. Und da man im Qigong immer den Ausgleich der Kräfte sucht, könnte man es auch als den „Weg der Mitte“ beschreiben.



Weitere Regeln zum Üben

Jede Übung sollte wenigstens dreimal (zu beiden Seiten) ausgeführt werden. Doch um sie richtig zu erlernen und zu verstehen, kann man sie so oft und so lange wiederholen, wie man will. Das übergeordnete Ziel ist die **Natürlichkeit**. Gleichzeitig gilt: Zeigt man nur geringen Einsatz, wird man auch nur eine geringe Wirkung verspüren. Andererseits wird jede Form von Übertreibung im Qigong vermieden, da sie den harmonischen Qi-Fluss stört. Es kommt eben nicht auf Leistung, sondern auf die Harmonie in der Bewegung an und diese hat von Mensch zu Mensch einen sehr individuellen Ausdruck. So ist es eine grundlegende Erkenntnis, eine Bewegung nur so groß und so weit auszuführen, wie sie als angenehm empfunden wird. Und auch wenn im Daoyin (älteste tradierte Übungsform) das Strecken und Dehnen vorherrscht, wird man im sanfteren Qigong eine Bewegung nicht zu 100%, sondern zu 70% oder 80% ausführen. Dafür reicht die Vorstellung (nicht immer!) über die eigene Körpergrenze hinaus, wie zum Beispiel, wenn man an die Wurzeln denkt. Ein weiteres Charakteristikum des Qigong ist die Beachtung der Gegenseite. Hebt man beispielsweise die Arme zum Himmel, achtet man auf die entspannten und nach unten gerichteten Schultern und die Sitzkraft im unteren Körperbereich. Dreht man den Kopf nach links, achtet man besonders auf die Entspannung der rechten Schulter, wie die untere Festigkeit des Beckens. Dieses Vorgehen fördert die **Qi-Wahrnehmung** und sorgt für die Entfaltung des Qi bis in die feinsten Körperbereiche.

Da die Übungen öfter wiederholt werden, hat man eine gute Chance, sich schnell zu verbessern, auch wenn der Ablauf erst einmal kompliziert erscheint. Es ist vorteilhaft, während der Übungen zu zählen. Der Geist bleibt so besser bei der Sache und man erzielt schneller eine Übereinkunft von Bewegung, Vorstellung und Atmung. Ungerade Zahlen (3), entsprechen dem Yang, dem Männlichen und gelten als anregend. Gerade Zahlen (4), entsprechen dem Yin, dem Weiblichen. Sie dienen der Sammlung und Entspannung. Die Zwölf sorgt demnach für ein ausgeglichenes Yin/Yang-Verhältnis. Darüber hinaus ergibt sich aus der Anzahl der Wiederholung, die Dauer der gesamten Übung. Spürt man in der langsamen und aufmerksamen Wiederholung das Fließen der Energie, reichen oft kurze Sequenzen, um die Wirkung verlässlich herbei zu führen. Die besten Übungszeiten liegen in der Zeit von Sonnenauf- und Sonnenuntergang. Doch wird auch das Üben zu jedem anderen Zeitpunkt das Befinden verlässlich verbessern. Zu Anfang übt man zweimal täglich 5-10 Minuten, später ein oder zwei mal 20-40 Minuten, oder auch länger. Man achte auf gereinigte, frische Luft und darauf, dass man während der Übung nicht gestört wird.

Qigong ist eine, für den westlichen Menschen ungewöhnliche, doch wirksame Methode. In ihrer Wirksamkeit kann sie ohne weiteres mit einigen Formen der Krankengymnastik Schritt halten. Man sollte daher immer einen erfahrenen Lehrer aufsuchen. Andererseits lernt man Qigong nur dann wirklich, macht man es auch alleine. Schwierigkeiten und Spannungen die während des Übens auftreten können, spiegeln meist ein inneres Ungleichgewicht und können viele, oft sehr individuelle Ursachen haben. Befinden diese sich auf der muskulären Ebene, gilt die Anweisung regelmäßig weiter zu üben und das Problem wird sich von alleine lösen. Doch kommen einem die Erfahrungen, die man macht seltsam vor, suche man einen Qigong-Therapeuten auf, der in der Lage ist, die Übung angemessene zu korrigieren.

Vorbereitung

In die Ruhe treten.

Die Füße sind geschlossen, der Körper ist aufrecht, die Knie leicht gelockert. Es gilt die

Vorstellung, der Mensch ist die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Wir denken an die Fußsohle mit dem "Sprudelnden Quellpunkt" (Niere 1) und lassen die Wurzeln tief in die Erde wachsen. Wir denken an den Kopf, der zum „Himmel schweben will“ und öffnen den höchsten Punkt, Baihui („100 Vereinigungen“, Dumai 20,) zum Himmel. Die Vorstellung, der Körper sei dort (Fontanellen) aufgehängt, wie eine Marionette, wozu man das Kinn etwas Richtung Nacken holt, hilft, die Wirkung der Schwerkraft auf den Körper zu spüren und den Atem in das Dantian zu leiten.

Ausgangsstellung / Grundhaltung

Schulterbreiter Stand

Den rechten Fuß gerade, das rechte Bein belasten und mit dem linken Fuß zum schulterbreiten Stand die Füße öffnen. Die Füße sind parallel, die Knie leicht gebeugt. Sie öffnen sich nach Außen (rechts-links-Achse). Das Gewicht ist gleichmäßig verteilt. Im Becken und in der Brust wirkt eine sinkende und nach vorne umwickelnde (sammelnde) Kraft. Lende, Brust und Kopf stehen in einer Linie übereinander. Man stellt sich vor, die Wirbelsäule sei eine Perlenschnur, die von Himmel hängt. So wird die Schwerkraft im Becken und im Steiß (Weilü) fühlbar. Wir „setzen uns“, mit dem „dritten Bein“ (Steiß). Knie vor, Po nach hinten. Dies ist verbunden mit einer kleinen Kippbewegung im unteren Becken nach vorne. Umgekehrt ist das Kinn oben etwas nach unten und hinten genommen, denn so öffnet sich der Nacken. Durch Baihui nimmt man Kontakt zum Himmel auf. Schultern und Arme hängen entspannt nach unten, doch führt man die hinteren Ellbogenspitzen leicht nach Außen (rechts-links-Achse), damit Blut und Qi aus der Brust durch die Achseln bis in die Fingerspitzen und darüber hinaus zirkulieren können. Ellbogen und Schultern behalten dabei doch immer eine nach unten sich setzende Kraft. Die Handgelenke sind locker und gerade. Man fühlt das Qi zwischen den Händen und atmet in das Dantian.

Die Übungsabfolge

Öffnung des Nackens, der Schultern und der Arme.

1. Mit dem Kopf kreisen.

Während der ganzen Übung bleibt der Körper in der Grundhaltung und nur der Kopf bewegt sich. Der Kopf kreist und die Halswirbelsäule gleicht sich natürlich an. Der Kopf bleibt während der Übung nach vorne gerichtet. Mit einer Kreisbewegung atmet man ein und man atmet in das Dantian. Nicht die Größe der Kreisbewegung ist wichtig (obwohl es auch angenehm sein kann, die Kreise groß werden zu lassen), sondern Rundheit und Kontinuität in der Bewegung. Mit der Ein- und Ausatmung verbinden sich Sinken und Steigen, Öffnen und Schließen im ganzen Körper.

Einatmung: die Zehen greifen die Erde. Ausatmung: der Körper senkt und entspannt sich (Knie vor, Po leicht zurück). Am Ende der Übung kommt man mit dem Kopf über die Spiralbewegung zurück zur Mittelachse des Körpers und spürt nach.

2. Drehe den Kopf nach links, drehe den Kopf nach rechts.

Auch hier bleibt der Körper während der ganzen Übung in der Grundhaltung. Nur der Kopf dreht sich um die eigene Achse.



Einatmung: Drehe den Kopf nach links.

Ausatmung: Drehe den Kopf zurück zur Mitte.

Einatmung: Drehe den Kopf nach rechts.

Ausatmung: Drehe den Kopf zurück zur Mitte.

Während der Drehung blicken die Augen in Augenhöhe in die Ferne, doch am Ende der Kopfdrehung geht (nur) der Blick (das Kinn ein wenig zurückgenommen), in Richtung Schulter Spitze (Steiß). Die Übung wird kontinuierlich, langsam und in Übereinstimmung mit der Atmung durchzuführen und man dreht den Kopf nur soweit zur Seite, wie es als angenehm empfunden wird. Im gesamten Verlauf der Übung achtet man auf die Entspannung der Schultern und Arme. Der Umschlag von der Ein- in die Ausatmung, kann auch (nach und nach) mit einer kleinen Atempause verbunden werden. Grundsätzlich verbindet sich die Atmung immer mit dem Sinken (Knie vor, Po zurück) und Steigen und Öffnen und Schließen der Bewegung. Mit der Zeit wird das Qigong also zu einer Atembewegung.

3. Die Schildkröte zieht den Kopf ein.

Mit der Einatmung bewegt man die Schultern Richtung Himmel und den Kopf Richtung Rumpf, mit der Ausatmung zieht man den Kopf Richtung Himmel und die Schultern senken sich. Mit der Einatmung greifen die Zehen die Erde und die Ausatmung entspannt den Körper. Man kann die gleiche Bewegung auch mit dem Kreisen der Schultern verbinden, erst in die eine, dann in die andere Richtung. Arme und Hände hängen während der gesamten Übung locker nach unten. Nachspüren.

4. Erst den rechten Arm kreisen, dann den linken.

Während der ganzen Übung bleibt der Körper in der Grundhaltung. Man spürt ausschließlich der Armbewegung aus dem Schultergelenk nach. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet und die Handflächen zeigen immer nach unten. Man stellt sich vor, die Arme durch Wasser zu bewegen und spürt die öffnende, schneidende und drückende Kraft der Hände und Arme. Die Ellbogen bleiben leicht angewinkelt, ihre Kraft ist während der ganzen Übung gesenkt. Einatmung: hebende Bewegung. Ausatmung: senkende Bewegung. Erst in die eine, dann in die andere Richtung kreisen. Mit der Richtungsänderung, wie auch am Ende der Übung, achtet man auf das Ausgleiten in der Arme und spürt nach. Die Übung bewirkt eine natürliche Haltung der Arme (geöffnete Ellbögen) wie beim „Stehen wie eine Kiefer“ nach Prof. Jiao Guorui.

Öffnen der Wirbelsäule

5. Kranichschnabel.

Das Kinn stellt den Schnabel des Kranichs dar. Der Kranich hebt den Kopf zum Himmel und pickt sich am Himmel einen Stern. Kinn und Hals werden (Einatmung) lang gestreckt und in einer Bogenbewegung Richtung Brust (Ausatmung, eventuell begleitet von einer Schluckbewegung) geführt, um dann (Kinn an Brust) nah an der Wirbelsäule wieder hoch zu kommen, bis man wieder in den Himmel schaut. Man übt wenigstens 3 Kreisbewegungen mit der Halswirbelsäule und macht dann den gestreckten Bogen weiter und größer, um erst auch die Brust- und dann auch die Lendenwirbelsäule in die Bewegung mit einzubeziehen. Achtung: Während sich der Kopf nach unten neigt, werden die Knie gelockert. Mit der hebenden Bewegung des Kopfes, wächst der Körper aus den Füßen, über die Knie und die Hüften, Wirbel für Wirbel (runder Rücken) wieder nach oben. Dabei holt man den Nabel in Richtung Nieren. Auch in der hohen Position bleiben die Knie gelockert. Führt man die Übung sehr langsam aus, so übt man den Kreis im Kreis oder den Atem im Atem (kleinere Kreisbewegungen in einer großen Kreisbewegung) aus. So kann man an jeder beliebigen Stelle der Bewegung (wie) innehalten und so häufig ein- und ausatmen, wie man möchte. Grundsätzlich verbindet sich mit dem Senken der Aus- und mit dem Heben des Körpers die Einatmung. Am Ende steht man aufrecht im Lot (Knie gelockert) und spürt eine Weile nach.

6. Den Körper nach links und nach rechts drehen (Übung der Guan Yin).

Aus der Grundposition dreht man erst das Becken, die Brust und den Kopf nach links. Am Ende dieser Bewegung lässt man den Blick im Bogen leicht nach unten (Steiß) und wieder zurück zur Horizontalen schweifen (Einatem). In gleicher Reihenfolge geht es zurück zur Körpermitte (Ausatmung) und ebenso zur rechten Seite. Die Arme sind locker und folgen der Bewegung. Bewegen sich Kopf und Blick nach hinten, entsteht im Becken bereits der Impuls zurück zur Mitte (vertikal liegende Acht). Wie in Übung 2 bleibt die Wirbelsäule die Drehachse. Verbindet sich mit einiger Sicherheit in der Übung auch das Sinken und Steigen, so entsteht damit und mit der Führung des Blicks eine weitere liegende Acht, doch wird diese im Bereich der Wirbelsäule wahrnehmbar (innere Qi-Bewegung). Auch die Hände unterstützen diese Bewegung, indem man sich vorstellt, sie durch Wasser zu ziehen. Zum Abschluss werden die Bewegungen kleiner, bis Bewegung und Qi zur Ruhe kommen und sich das Qi im Dantian sammeln kann.

7. Schütteln.

Mit dieser Übung werden die freigewordenen Schlacken aus dem Körper in die Erde geschüttelt (Das Gute aufnehmen, das Schlechte verwerfen). Die Meridiane werden durchgängig. Wir schütteln den Kopf, die Schultern, die Arme. Den Kopf, die Schultern, die Schlange gleitet nach unten durch die Wirbelsäule, das Becken die Beine und die Füße.

8. Frisches Qi schöpfen und das 3. Auge öffnen.

Die Hände öffnen sich und die Arme werden seitlich hoch bis auf Kopfhöhe geführt. Man greift das klare Qi des Himmels, die Arme bilden einen runden Bogen (Schultern senken) vor und über dem Kopf und die Laogong-Punkte der Hände (Handflächen) zeigen auf Tianmu, das Dritte Auge. Vorstellung: Tianmu ist wie eine Lotusblüte, die das klare Qi (Licht) des Himmels aufnimmt und in das Zentrum des Kopfes leitet (3 Atemzüge). Dann führt man das Licht durch alle Bereiche des Körpers nach unten zu den Wurzeln. Befinden sich die Hände im Kopfbereich, spreizt man den Daumen ab, sind die Hände im Brustbereich angekommen, werden Finger und Daumen zusammen auf beiden Seiten des Körpers wie durch Wasser nach unten geleitet. Die ganze Übung sollte 3x hintereinander ausgeführt werden. Mit dem letzten mal

Becken- Hüft- und Beinlockerung

9. Umfassen des Gürtels und mit den Hüften kreisen.

öffnen sich im unteren Körperbereich die Hände und gleiten auf Gürtelhöhe nach hinten. Die Außenhände legen sich in der Nierengegend ab: Zeigefinger an Zeigefinger, Daumen an Daumen. Man lockert die Knie und kreist die Hüften im (großen) Bogen, erst nach links und dann nach rechts. Man atmet während einer Kreisbewegung ein und aus.

10. Kreisen des kleinen Beckens.

Dann legt man die Handflächen in den Gürtel. Daumen (nach hinten) und Zeigefinger üben einen leichten Druck aus. Man stellt sich am Damm (Huiyin-Punkt) ein Pendel vor und kreist das Pendel erst nach links, dann nach rechts innerhalb der Füße. Eine Kreisbewegung vollzieht sich mit der Ein- und Ausatmung.

11. Kreisen der Knie.

Man stellt die Füße zusammen und indem man in die Hocke geht, führt man die Hände langsam über Po und Oberschenkel bis in die Kniekehlen. Dann zieht man die Hände mit einer nach Außen zerstreuenden Bewegung aus den Kehlen und legt sie um die Knie. Die Spitzen

von Ring- und Zeigefinger fassen die inneren und äußeren Knieaugen (Vertiefungen direkt unterhalb des Knies). Die Damen liegen innen. Man kommt auf die Fußspitzen und kreist (die Hände bewegen die Knie), erst nach rechts, dann nach links. Man kreist weiter, indem man die Knie vorne öffnet und hinten schließt und umgekehrt.

Empfindet man diese Übung als besondere Anstrengung, kann man nach jedem Richtungswechsel, immer aber am Ende der vier Kreisbewegungen eine Pause einlegen. Man verbleibt in der Hocke und atmet in den unteren Rücken, bis sich der Atem beruhigt und die Kraft des Qi sich erneuert hat.

12. Den Bluterneuerungspunkt drücken und das Blut in die Fußsohlen leiten.

Die Füße werden ganz abgesetzt. Mit dem Daumen drückt man den Punkt Xuehai, Meer des Blutes (Milz 10). Er liegt in einer Mulde, zwei Daumen breit oberhalb der Kniescheibe, auf der Linie, die die innere Kniescheibe vorgibt. Man drückt mit dem Gewicht des Oberkörpers in diesen Punkt. Indem man auf die Fußspitzen kommt und dann den Oberkörper ganz aufrichtet, löst man unten den Druck. In sich fortsetzender Bewegung kreist man oben die Schultern von vorn nach hinten und hebt dann die Fußspitzen an bis man auf den Fersen steht. So fließen Qi und Blut in die Fußsohlen. Man atmet ein und aus und kommt langsam wieder in die Hocke (Knie vor, Po zurück) und drückt erneut Xuehai. Zum Abschluss wiederholt man die Übung 8: „Frisches Qi schöpfen“.

13. Das Qi fließt in die drei Yin und die drei Yang der Beine.

Die Hände halten die Hüften. Man belastet Rechts und hebt den linken Fuß entlang des Unterschenkels bis zum Knie und streckt ihn dann nach vorne aus. Man streckt erst die Fußspitze und zieht dann die Spitze Richtung Körper und streckt die Hacke (Knochen ausziehen) aus. Spitze, Hacke, Spitze, Hacke, 3x. Dann kreist man das Fußgelenk 3x nach außen und 3 x nach innen. Dabei öffnet und bewegt man die Zehen. Man zieht den Fuß wieder bis zum Knie heran und setzt ihn nach unten tretend ab. Das Gewicht verteilt sich auf beide Beine. Bevor man die Übung auf dem linken Bein wiederholt, spürt man nach.

14. Himmel, Erde, Mensch werden eins.

Im aufrechten, schulterbreiten Stand, streckt man die Arme nach links aus. Im großen, ausreichenden Bogen führt man die Arme über den Kopf und rechts nach unten Richtung Erde (gerade Oberkörper). Mit leichter Hüftbewegung kreist der Oberkörper um den festen Halt des Unterkörpers. Die Hände halten einen Ball und die Vorstellung leitet die Bewegung an: Ferne, Himmel (Einatem), Ferne, Erde (Ausatmung). 3 x in beide Richtungen, wobei man den Richtungswechsel aus der Bewegung entstehen lässt (zu Ende gleiten). Man kommt zum Stopp über der Erde und macht Kontakt mit dem Erden-Qi (Ein- und Ausatmung). Spätestens mit der Aufrichtung beugt man die Knie und setzt den Po hinten ab. Man richtet sich Wirbel für Wirbel mit rundem Rücken langsam auf, schöpft dabei das Qi von unten und trägt es mit der Aufrichtung in Armen und Händen nach oben und wiederholt die 8. Übung.

Abschluss

15. Sammle das Qi in das Dantian.

Wenn die Hände wieder vor dem Unterbauch ankommen, wenden sie sich nach außen und hinten und werfen schlechtes Qi. Neben dem Körper wenden sie sich und sammeln dann im Bogen vorne das gute Qi. Man sammelt (Frauen erst links, dann rechts, Männer umgekehrt), das Qi in das Dantian (Meer der Energie), zwei Finger breit unterhalb des Nabels. Wie mit zwei, ineinander greifende Schöpfräder sammelt und verdichtet man das Qi in einer sich wiederholenden Bewegung. Arme und Handgelenke

bleiben entspannt. Die Bewegungen sind weich und fließend. Zum Abschluss legt man die Hände, das Qi im Inneren speichernd, übereinander auf das Dantian. Dann führt man die Beine zusammen und gleichzeitig gleiten die Hände am Gürtel entlang und zu beiden Seiten der Beine nach unten. Mit der Vorstellung, gegen äußere Angriffe geschützt zu sein, steht man einen Augenblick mit geschlossenen Beinen und Fäusten. Die Hände öffnen sich Finger für Finger und die Übung ist beendet.