

## Großer Energiekreislauf - Grundlagenübung zum Qigong



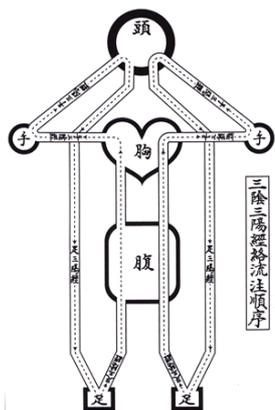
Die Übung folgt, ob nun ausgestrichen oder vorgestellt, dem Kreisverlauf der Meridiane von den Füßen zur Brust, der Brust zu den Händen, den Händen zum Kopf und vom Kopf hinab zu den Füßen. Mit dem großen Kreislauf steigt das Qi über die inneren Bereiche des Körpers hoch Richtung Himmel und Kopf und fließt über die äußeren Bereiche wieder hinab Richtung Erde und Füße.

Zwischen Himmel und Erde, so heißt es in der C.M., ist der Mensch.

Im Laufe unseres Lebens verfügen wir über zwei unterschiedliche Weisen der Atmung. Vorgeburtlich erhalten wir unseren Sauerstoff mit dem Blut der Mutter über den Nabel. Nach der Geburt atmen wir selbstständig durch die Lungen. Daran gebunden unterscheidet man zwei Kreisläufe im Menschen; den kleinen und den großen Kreislauf.

Der kleine Kreislauf ist auf die Erde bezogen und gebunden an Werden und Regeneration. Ihm entspricht die embryonale Haltung (Atmung). Nachts im Schlaf taucht das Qi in diesen Kreislauf, der über die vordere und hintere Mittelachse verläuft ein, um sich in den Tiefen des Körpers zu reorganisieren.

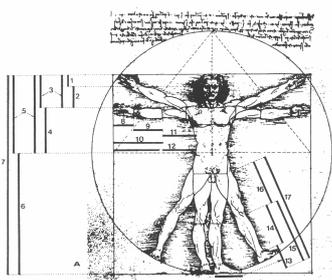
Der große Kreislauf entspricht dem wachen und aufrechten Menschen mit seinem Bewusstsein über sich selbst. Breitet er seine Arme weit aus, umfasst er oben den Himmel, während er gleichzeitig unten mit seinen Füßen fest auf der Erde steht. Diese Ausbreitung des Menschen in alle möglichen Richtungen verweist auch auf alle potentiellen Möglichkeiten, die sich mit dem menschlichen Leben verbinden. Im Bild vom Baum (des Lebens) ist sie symbolisiert.



Die Übung des großen Kreislaufs folgt dieser Form, der auch das Qi in der Organuhr mit dem Verlauf der 12 Hauptmeridiane (innen hoch, außen runter) folgt. Dieser Qi-Fluss durchzieht alle Körperbereiche und verbindet so jedes Teil mit dem Ganzen. Ab dem Moment, wo er selbstständig atmet, stellt er die Einheit des Menschen her. Der große Kreislauf folgt der festen Ordnung, die sich aus der Qi-Bewegung zwischen den vier Säulen entwickelt hat und in der das Leben (die 5 in der Mitte) entsteht. Wir sprechen vom kleinen- und großen Yang und vom kleinen- und großen Yin. Oder, den deutlich voneinander zu unterscheidenden Energien von Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Mit der Übung stärkt man deshalb die Körperform (Jing), wie die Beweglichkeit (Qi) und alle weiteren, natürlichen Prozesse des Menschen.

Anfänglich empfiehlt es sich, in der breitflächigen Ausstreichbewegung der Hände über den ganzen Körper, diesen deutlich zu spüren. Gewinnt man mehr Sicherheit, kann auch die eigene Aura (Qi-Körper) behandelt werden, das heißt man vollzieht die Bewegungen ohne direkten Körperkontakt.

Es ist wichtig die Bewegungen sehr langsam zu machen, denn nur so entwickelt sich die nötige Wärme (Qi) unter den Händen, die man in der langsamen Bewegung mitnehmen kann. Übt man die Bewegungen zudem in rhythmischer Verbindung zur Atmung, wird das Qi immer geneigter sein, eine Einheit zu bilden von Atmung, Bewegung und Vorstellungskraft.



Während der Übung ist es förderlich, das Qi immer wieder in den großen Energiereservoirs von: Bauch, Brust und Kopf, aber auch im hinteren Dantian der Nierenregion zu speichern. Die Übung kann stehend, sitzend, mit einer Schrittbewegung aber auch im Liegen (in der Vorstellung) ausgeführt werden.

Mit dem Atemrhythmus lässt sie sich sehr gut verbinden.

In beliebig vielen Bereichen (Gelenken) des Körpers, kann die Übung je nach Bedarf, mit kreisenden (spiraligen) Bewegungen über einem Gelenk vertieft werden (man übt den Kreis im Kreis), solange man letztlich dem großen Kreislauf folgt.



## Der großen Kreislaufs – überall fließen drei Meridiane gemeinsam.

### Übungsanweisung:

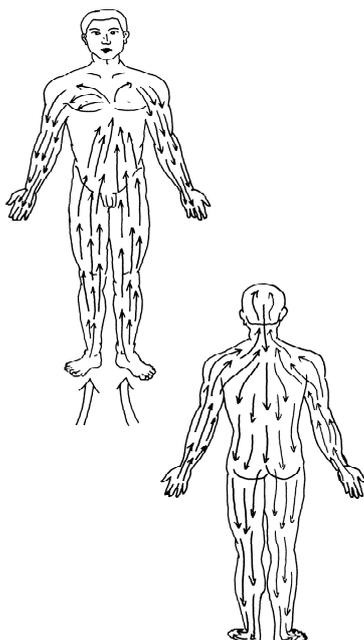
Wir nehmen eine aufrechte, doch entspannte Position ein (Füße schulterbreit) und sammeln zu Beginn der Übung des Qi im Dantian (Hände ruhen auf dem Bauch). Dann führen wir beide Hände hoch zur Brust, wo sich der Qi-Strom in die rechte und linke Seite teilt.

Zuerst folgt man der linken Seite, die im Chinesischen für den Beginn, den Osten und die Geburt steht und fahren mit der rechten Hand (die Hand liegt ganzflächig am Körper), von (aus) der Achsel über die Innenseite des Arms zu den Fingerspitzen. *Hier findet der Wechsel der Qi-Qualität von Yin nach Yang statt.* Die rechte Hand leitet dann das Qi die Außenseite des Arms hoch, über die Schulter am Hals entlang zum Kopf. *Dort findet der Yang-Yang-Wechsel statt.* Haben wir mit der rechten Hand den höchsten Punkt auf dem Kopf erreicht, legen wir die linke Handfläche für einen Augenblick auf die Mitte der Brust und lassen die Wärme der Kopf- und Brusthand auf uns einwirken. Es ist der Übergang zu der spiegelgleichen Bewegung auf der rechten Seite, die jetzt folgt. Man löst beide Hände und nun gleitet die linke Hand aus der rechten Achsel die Innenseite des Arms hinunter zu den Fingerspitzen und Außen wieder hoch zum Kopf. Damit erreichen beide Hände den Kopf, auf dem sie kurzzeitig ruhen können. Vom Kopf aus geht der Qi-Fluss hinten und außen (bei den Schultern kurz umgreifen) hinab zu den Füßen und Zehenspitzen. *Dort findet der Wechsel vom Yang zum Yin statt,* mit dem die drei Yin-Meridiane der Füße aufsteigen und innen im Körper die Organe durchziehen, bis sie die Brust und das Herz erreichen (*Yin-Yin-Wechsel*). Über die Achselregion geht es erst wieder links und dann rechts zu den Fingerspitzen.

Während dieser Selbstmassage (man kann dieses Ausstreichen auch sehr gut mit anderen Menschen durchführen), die wenigstens 3x wiederholt werden sollte, kann man an jeder Gelenköffnungen verbrauchtes Qi ausleiten, oder mit kreisenden Behandlungen gezielte Körperstellen im Qi-Fluss unterstützen und nähren. (Das Schlechte verwerfen und das Gute aufnehmen). Auch können die Hände an beliebig vielen Stellen zur Ruhe gebracht werden, um so den ausgesuchten Körperbereichen Wärme und Heilung zu geben.

Übt man mit der gleichzeitigen, doch entspannten Aufmerksamkeit für die Bewegung, die Atmung und die Vorstellungskraft, so entwickelt sich mit der Zeit in den Händen eine wissende Achtsamkeit (Qi-Gefühl) für das, was sie fühlen. Die Übung des großen Kreislaufs lernt uns also zu fühlen und die Hände intuitiv zu gebrauchen, um der wahrhaftigen, unzensierten und direkten Sprache des Körpers zu lauschen. Stellt sich das Qi-Gefühl immer weiter ein, kann man dem großen Kreislauf auch (nur) von der Aura her folgen, wobei die Bewegungen weiter und offener werden. Stimmen dann auch die Beine in die entstehende Bewegung mit ein, entsteht Tanz.

Anfänglich sehr viel langsamer eingeübt, wird die Bewegung mit der Zeit einem natürlichen Rhythmus folgen. Dafür hier zwei mögliche Beispiel:



#### Atemrhythmus 1 - mit den Händen am Körper

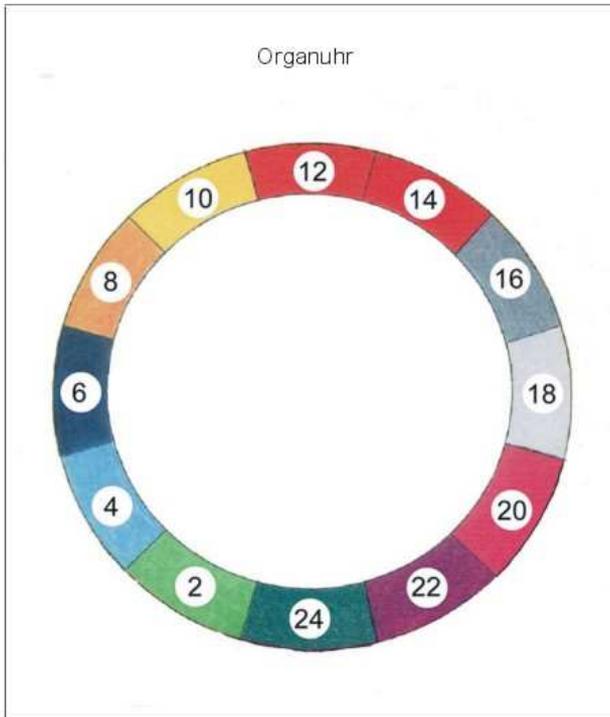
Ein von den Füßen zur Brust  
Aus von der Brust zu den Fingerspitzen, links  
Ein von den Fingerspitzen zum Kopf  
Halten ...  
Aus von der Brust zu den Fingerspitzen, rechts  
Ein von den Fingerspitzen zum Kopf  
Aus vom Kopf zu den Füßen  
Ein von den Füßen bis zum Dantian  
Halten ...

#### Atemrhythmus 2 – mit der Vorstellung

Ein vom Dantian zur Brust  
Aus von der Brust zu den Fingerspitzen, links + rechts  
Ein von den Fingerspitzen zum Kopf, links \* rechts  
Aus vom Kopf zu den Füßen  
Ein von den Füßen bis zum Dantian  
Halten ...

**Abschluss:** Die Übung findet im Unterbauch, wo sie begonnen hat, ihren Abschluss. Wohlwollend umkreisen wir mit beiden Händen den Bauch eine Weile und bringen sie dann in der Mitte des Bauches zu Ruhe, um das Qi dort zu sammeln und zu speichern.

**Wirkung:** Die Übung fördert und harmonisiert den Qi-Fluß aller Meridiane und erneuert den rhythmischen und rhythmisierenden Kontakt des Menschen zum Kosmos. Sie gleicht Leere und Fülle und Fülle und Leere im Körper aus und fördert so die Harmonie zwischen oben und unten, rechts und links, vorne und hinten und damit auch zwischen innen und außen. Die Übung hilft, den Qi-Fluss spüren zu lernen, sie reinigt aber auch die Energien des Körpers und macht den Qi-Fluss der Meridiane (wieder) durchlässig. So fördert sie nachhaltig die Gesundheit des Menschen. Sie hilft auch das Schlechte vom Guten zu unterscheiden und verleiht den drei Daseinsbereichen des Menschen, dem Körper, der Emotion und dem Geist Klarheit und Frische. Übt man langsam und intensiv in der Sammlung, werden die Energiereservoir im Zentrum des Körpers aufgefüllt und Heilung, Regeneration und Belebung wird sich einstellen. Üben wir den großen Kreislauf gehend, so stimmt sie besonders das Herz heiter, denn sie



führt den Menschen zum Tanz



### Das Sechs-Schichten-Modell

