

QI GONG 18 BEWEGUNGEN

Vorbereitung zu den 18 Bewegungen:

Allgemeine Stehhaltung

Wir nehmen eine aufrechte aber lockere Körperhaltung ein.

Wir beginnen uns unter Beachtung folgender Punkte auszurichten- vom Scheitel bis zur Sohle

Das Kinn wird etwas zur Brust gezogen, somit wird der Scheitelpunkt (Bai Hui) nach oben ausgerichtet. Die Wirbelsäule wird innerlich gedehnt, somit erfolgt eine Entlastung der Bandscheiben und eine bessere energetische Versorgung dieses Bereichs (Konzeptionsgefäß, Gouverneursgefäß). Unter den Achseln wird etwas Platz gelassen. Dabei werden die Ellbogenspitzen leicht nach außen gedreht. Die Handflächen sind dabei der Oberschenkelaußenseite zugewandt. Durch das leichte Beugen des Kinns und dem innerlichen Aufrichten der Wirbelsäule sowie dem leichten Ausdehnen der Arme nach außen wird außerdem der Bereich um den 7. Halswirbel (Da Zhui) gedehnt. Dieser gilt als Kreuzungspunkt der Yang Meridiane und sollte energetisch offengehalten werden (sehr gute Übung bei Kopfschmerzen)

Das Becken wird gerade gehalten und die Brust ganz leicht zurückgenommen.

Die Knie werden leicht gebeugt und etwas nach außen gedreht um sich besser zu verwurzeln.

Die Füße stehen parallel und schulterbreit.

Innerliches Vorbereiten auf die 18 Bewegungen:

Wir lenken nun die Aufmerksamkeit mehr auf das Ausatmen und versuchen dabei insbesondere die Fingerspitzen, die Zehenspitzen, den Scheitelpunkt sowie die gesamte Hautoberfläche sinnlich zu erfahren. Mit Hilfe der Vorstellung versuchen wir somit die Energie mehr an der Peripherie des Körpers wahrzunehmen.

Nun lenken wir die Aufmerksamkeit mehr auf das Einatmen und versuchen das Qi (die Energie) im inneren des Körpers wahrzunehmen. Die inneren Organe und Knochen werden wahrgenommen.

Es folgt die Wahrnehmung auf den Bereich des Unterbauchs (unteres Dan Tian) in Verbindung mit besonderer Aufmerksamkeit auf die Ausatmung. Ein ausgedehntes angenehmes Gefühl im Unterbauch soll sich einstellen.

Danach wird die Energie mit der Aufmerksamkeit vom Unterbauch in die Brust geführt (einatmen und anschließend an der Innenseite der Arme weiter in die Handfläche (ausatmen)).

Wir starten mit der ersten Bewegung der Bewegungsform 18 Bewegungen.

Nach Beendigung der 18 Bewegungen wird nochmals die Stehhaltung eingenommen.

Wir lassen die positiven Effekte der Übungen auf uns wirken und versuchen nachzuspüren.

Wahrnehmen ohne zu beurteilen ist hier eine wünschenswerte Herangehensweise.

Die Energie wird nochmals in unteren Dan Tian zentriert und anschließend werden die Meridiane im Meridianverlauf mit den Handflächen ausgestrichen.

Die Anpassung des Yin und Yang

Bei den 18 Bewegungen versuchen wir die Aspekte des Yin und Yang zu berücksichtigen.

„Lass das Erd-Qi steigen und das Himmels-Qi sinken“ beschreibt einen harmonischen Zustand zwischen Yin und Yang.

Zentrieren. Ausdehnen- Steigen und Sinken- Anspannung und Entspannung.

All das sind Aspekte die wir in die Übungen einfließen lassen.

Die Eigenschaften der 18 Bewegungen

Durch sanft- elastische, rund- spiralförmige aber auch weit ausgedehnte Bewegungen werden umfangreiche positive Wirkungen erzielt.

Pflege der Blutgefäße, Kräftigung der Muskulatur, Elastizität der Bänder, Entlastung der Gelenke und die damit verbundenen Krankheitsbilder um nur einige zu nennen.

Wie praktiziert man die 18 Bewegungen

- Für die Pflege und Rehabilitation: Die Bewegungen werden sanft und natürlich ausgeführt.
- Zur Vorbeugung und Stärkung: Wir intensivieren die 18 Bewegungen und machen tiefe kräftige Bewegungen.
- Für die Heilung Die Prinzipien der Behandlung nach der TCM müssen hier berücksichtigt werden.

Wann praktiziere ich die 18 Bewegungen

Grundsätzlich zu jeder Zeit. Allerdings ist das Yang Qi am stärksten wenn der Tag erwacht, also bei Sonnenaufgang.

Kombination mit anderen Übungen

- Innere Übungen (z.B. Fang Song Gong) vor den 18 Bewegungen um die Wirkungsweise zu verstärken.
- Stehübungen um den Körper zu kräftigen
- Stille Übungen um die geistige Lebenspflege zu fördern.

Vorsichtsmaßnahmen

Bei körperlicher Schwäche beziehungsweise länger andauernden Erkrankungen soll die Übung ruhig und gelassen und mehr in Verbindung mit der Vorstellung ausgeführt werden.

Besonders bei psychischem Stress oder auch muskulärer Anspannung soll die Aufmerksamkeit besonders auf das Prinzip der Ausdehnung und Entspannung gerichtet sein.

Kopf ist zum Himmel geöffnet

Geist innerlich zentrieren
Mit d. Augen innerlich schauen
Ein inneres Lächeln bewahren
Speichel aktivieren

Kopf aufrichten
Stirn und Gesicht entspannen
Zunge leicht an Gaumen legen
Kinn leicht hervorstechen

Herz beruhigen
Brust leer lassen

Schulterbeine seitlich ausbreiten

Bauch voller sein lassen

Öffnung der Brust

Unter Achseln Plekt lassen

Dantian sinnlich bewahren

Zwerchfell leicht senken

Arme spiralförmig drehen und locker lassen

Yang-Qi die Yang-Fußmeridiane nach unten sinken lassen

Becken entspannen und Kamm leicht hinabziehen

Yin-Qi die Yin-Fußmeridiane nach oben aufsteigen lassen

Finger öffnen

Qi der Erde in den Körper aufnehmen

Füße sind fest im Boden verwurzelt

VORDERSEITE - YIN

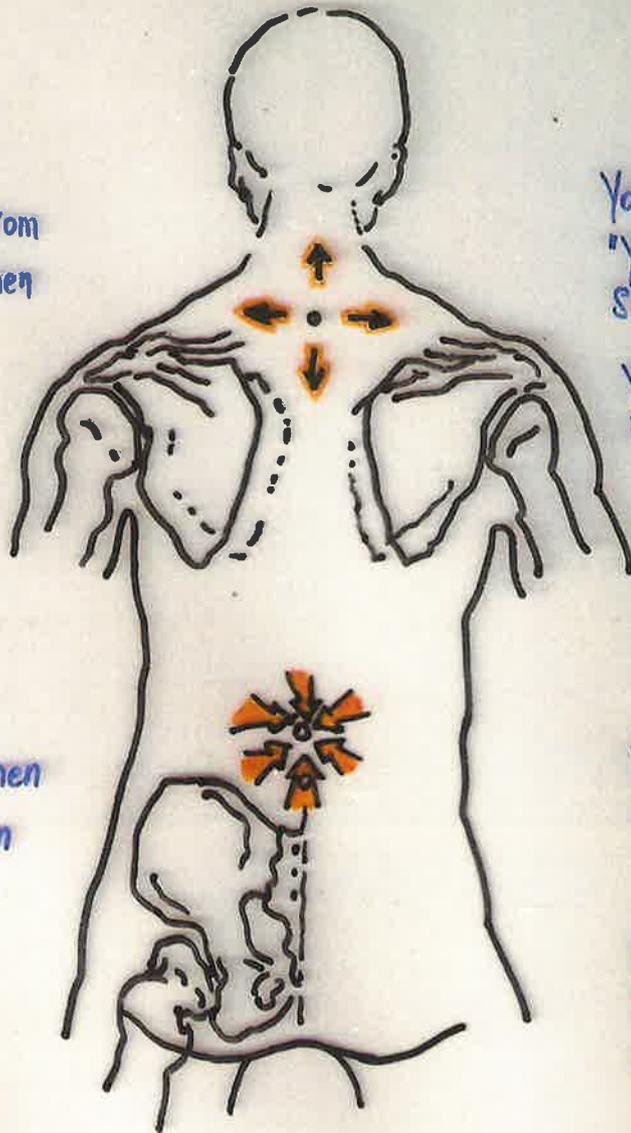
Bai Hui nach oben "leer hängen"

Nacken + Schultern vom
7. Halswirbel ausdehnen

Schulterblätter
ausbreiten

Becken entspannen
Hüfte entspannen

Steißbein herab-
hängen lassen



Yang-Qi durch
"Yuzhen-Pass"
steigen lassen

Yang-Qi von Dai Zhui
im ganzen Körper
verteilen

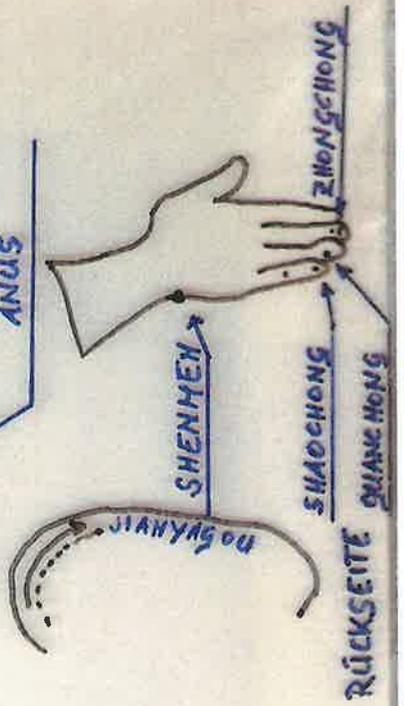
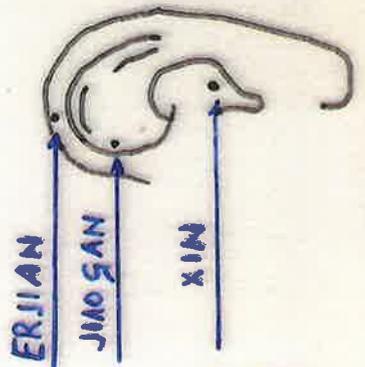
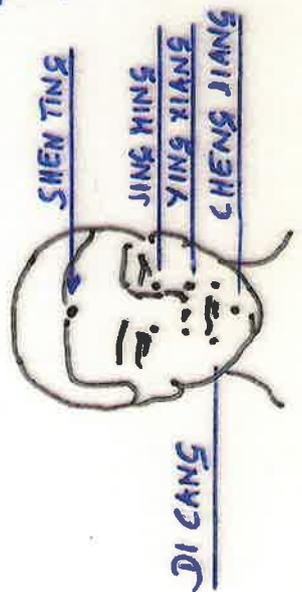
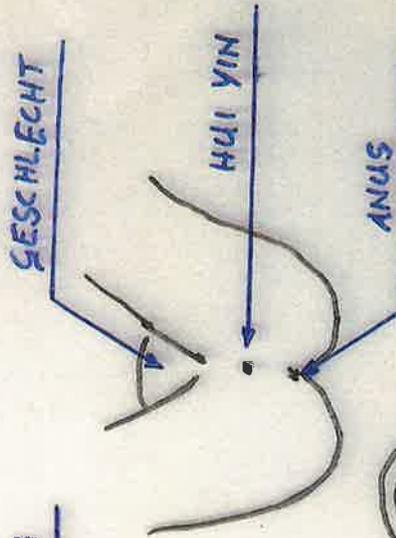
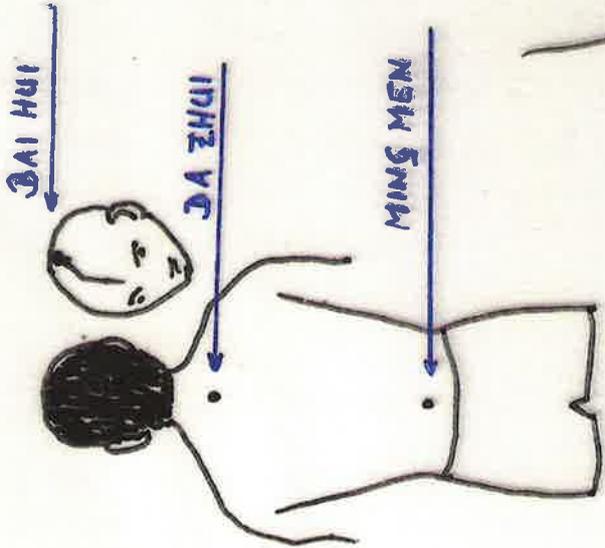
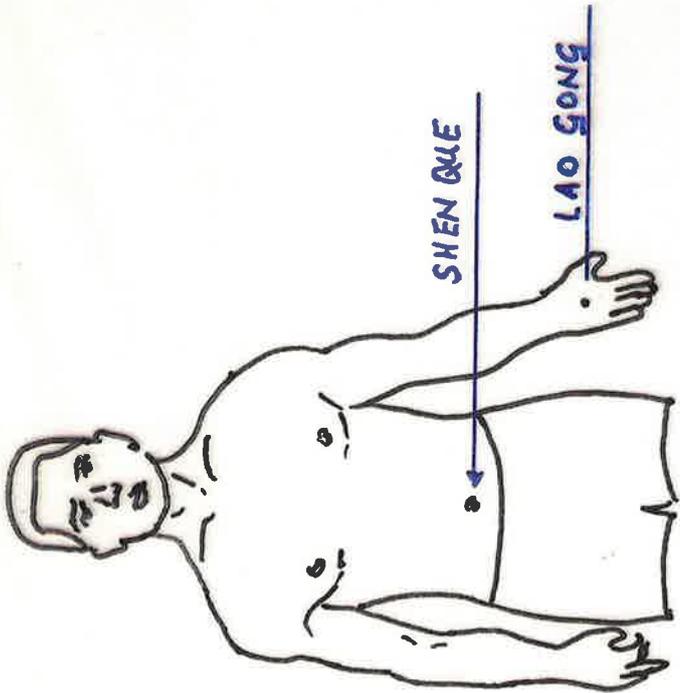
Qi durch
"Jiaji-Pass"
steigen lassen

Yang-Qi in Mingmen
zentrieren

Qi durch
"Weilü-Pass"
steigen lassen

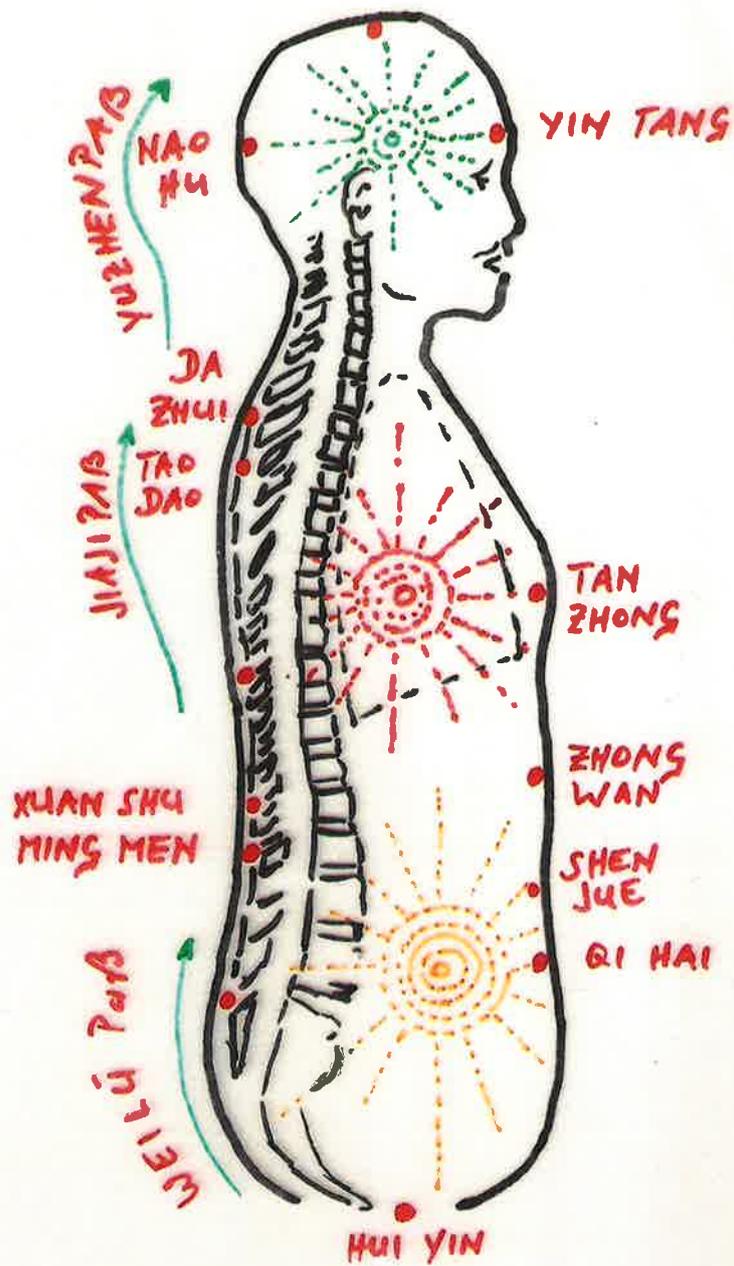
Die Stelle zwischen de.
beiden Oberschenkeln
aufspannen

R Ü C K S E I T E = Y A N G



VORDERSEITE

BAI HUI



Lockerungsübungen für einen verbesserten Energiefluss

Wir beginnen beim Scheitel und enden bei der Sohle !

- Wirbelsäule innerlich dehnen, Kinn leicht zur Brust nehmen, Arme leicht vom Oberkörper abspreizen. Den Oberkörper aufrichten und die Schulter locker lassen (!!!) .
- Den Kopf zur Seite neigen und die gegenüberliegende Schulter nach unten ziehen. Übung beidseitig ausführen.
- Den Kopf nach links und nach rechts drehen und eine leichte Nickbewegung machen.
- Mit der Nasenspitze eine liegende Acht zeichnen (Dehnung der kurzen Nackenmuskulatur).
- Den Kopf zur Seite und nach vorne rollen (beidseitig).
- Den Kopf nach vorne und unten rollen ,das Kinn beschreibt einen Kreis (Dehnung der HWS)
- Den Oberkörper nach vorne bringen und einen Vorwärtskreis beschreiben (Dehnung der BWS)
- Oberkörper weit nach vorne und unten bringen- der Kreis vergrößert sich (Dehnung der LWS).
- Arm vor dem Körper nach vorne heben (bis Brusthöhe), anschließend wieder senken. Ebenso nach vorne, zur Seite dann senken, sowie über Kopf. Abwechselnd linker dann der rechte Arm. Anschließend die Bewegung mit beiden Armen gemeinsam ausführen. Wir achten hier besonders auf eine runde, spiralförmig gedrehte, gestreckte Bewegung.
- Oberkörper zur Seite neigen und das Becken dabei gerade halten. Einen Arm über den Kopf heben und die Übung wiederholen.
- Oberkörper aus der Mitte nach links und rechts drehen.
- Wir schwingen den Oberkörper bei gleichzeitiger Verlagerung der Mitte nach links und rechts. Die Arme hängen locker am Oberkörper.
- Koordiniertes Drehen der Handgelenke/Ellbogen/Schultern/Wirbelsäule/Hüfte und Beingelenke.
- Raupenbewegung: Oberkörper nach vorne bringen und anschließend die Knie, Hüfte sowie gesamte Wirbelsäule im Halbkreis aufrichten.
- Becken kippen nach hinten und vorne sowie seitlich im leichten Kniestand.
- Hüfte dehnen indem wir ein Bein nach vorne schieben – beidseitig.
- Öffnen der Kniegelenke durch kreisen nach links und rechts sowie nach außen und nach innen.
- Rollen der Fußsohle, beginnend bei der Ferse bis zum Fußballen über die Zehenseite.
- Fußballen aufstellen und locker im Sprunggelenk kreisen.

QI GONG ÜBUNGEN FÜR SCHÜLER

Das Schwert heben:

Die Schwerthand vor dem Unterbauch halten. Das Bein derselben Seite (rechter Hand, rechter Fuß bzw. umgekehrt) zur Mitte des Übungspartners hinbewegen. Dabei die eigene Mitte sowie die Mitte des Übungspartners spüren und dabei die Schwerthand über den Kopf bewegen. Es wird die eigene Mitte mit einer leichten Drehbewegung aus der Mitte des Gegenübers herausbewegt.

Diese Übung hilft insbesondere dabei die eigene Mitte zu spüren und diese in eine Bewegung einfließen zu lassen.

Wie ein Baum stehen:

Hier gelten die Hinweise zu der Allgemeinen Stehhaltung der 18 Bewegungen. Allerdings werden die Arme bogenförmig also in Rundhaltung vor der Brust gehalten und die Schultern entspannt.- Wie lange kann diese Stehhaltung ausgeführt werden?

Diese Übung gilt als eine der ältesten und wirkungsvollsten Übungen um die eigene Mitte zu stärken und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Durch aktives Entspannen aller Gelenke, insbesondere der Schultern und der Wirbelsäule können wir Haltungsschäden vorbeugen oder auch Ihre Folgen verbessern.

Verwurzeln:

Wir stellen uns mit den Zehenspitzen zur Wand (Blick zur Wand gerichtet) Dann beugen wir die Knie soweit es uns möglich ist und versuch uns auf die Ferse zu setzen.

Wie weit können wir in die Hocke gehen ohne umzufallen?

Diese Übung hilft dabei einen sicheren Stand zu entwickeln und schult das Gleichgewicht.

Das Zwerchfell lösen und in den Bauch atmen:

Im Liegen oder auch stehend die Lunge zu ca 70 Prozent mit Atemluft füllen. Dann die Luft anhalten und den Bauch 2- 3mal nach innen und nach außen ziehen bzw. drücken. Zwischendurch ein paar normale Atemzüge ausführen. Diese Übung 2- 3mal wiederholen. Es wird die Entspannung des Zwerchfells als größter Atemhilfsmuskel gefördert). Danach die Handflächen auf den Bauch legen und in den Bauch atmen.

Diese Übung hilft uns das Zwerchfell zu lockern und die Atmung zu verbessern.

Der Weise schreitet durch den Garten:

Wir spazieren im Kreis. Jeder wählt ein Tempo das Ihm angenehm erscheint. In der Folge lenken wir die Aufmerksamkeit auf die Atmung. Nun versuchen wir 6 Schritte zu machen während wir einmal einatmen- und 6 Schritte einmal ausatmen. Im Minutentakt versuchen wir die Schrittfolge um 2 Schritte zu erhöhen. 8 Schritte einatmen, 8 Schritte ausatmen usw. So versuchen wir uns an unser maximales Atemvolumen heranzutasten.

Diese Übung hilft die Atmung zu vertiefen und das Atemvolumen zu verbessern.

KURZE DARSTELLUNG DER WICHTIGSTEN PUNKTE

- Shen Jue (der Nabel): Der Nabel ist der Anfangs und Endpunkt des Kleinen Energiekreislaufes. Der Punkt Shen Jue liegt wenige Zentimeter hinter dem Nabel. Der Nabel ist der physische Schwerpunkt des Körpers. Nach der Chinesischen Elementenlehre steht der Nabel mit dem Erdelement in Verbindung. Von diesem Schwerpunkt können alle Bewegungen wirkungsvoll koordiniert werden. Energetisch betrachtet sehen wir den Nabel als Zugangspunkt zum unteren Dan Tian. In der Körpermitte treffen sich die Yin/Yang Energien (Erde und Himmel) und sind im Gleichgewicht. Die Konzentration auf den Nabel steht am Anfang und am Ende jeder Übung.
- Hui Yin: Der Punkt Hui Yin liegt zwischen dem Geschlecht und dem Anus. Hier wird auch die Energiepumpe beherbergt mit welcher die Energie die Wirbelsäule hochgepumpt werden kann. Der Punkt Hui Yin ist außerdem der Verbindungspunkt zwischen dem Ren Mai und Du Mai, den beiden Hauptmeridianen welche entlang der Körpermitte verlaufen.
- Ming Men: Der Punkt Ming Men liegt zwischen dem 2. und 3. Lendenwirbel. Er wird auch als der Zugangspunkt zu dem Nierenzentrum betrachtet. Das vorgeburtliche Qi befindet sich in den Nieren. Allerdings wird die Energie im Laufe des Lebens geschwächt. Durch spezielle Übungen kann aber wieder vermehrt Energie in die Nieren geführt werden. Die Nieren sind außerdem ein Regulator für das Yin/Yang Gleichgewicht im Körper.
- Da Zhui: Der Punkt Da Zhui befindet sich direkt unterhalb des 7. Halswirbels. Er ist die Hauptverbindung für die Energien aus den oberen und unteren Körperbereichen, sozusagen die Kreuzungsstelle aller Yang Meridiane. Ist dieses Zentrum blockiert, wird der Energiefluss gehemmt und in die Arme und Beine umgeleitet. Das bedeutet für uns, dass wir uns während des Übens viel auf diesen Bereich konzentrieren müssen, damit das Qi auch bis in Den Kopf fließen kann.
- Bai Hui: Bai Hui ist der höchste Punkt des Kopfes. Durch diesen Punkt sind wir zum Himmel verbunden. Die Yang Energie des Himmels wird hier in den Körper geführt. Das Kinn leicht senken um eine gute Verbindung zum Himmel herzustellen.
- Yong Quan: Dieser Punkt befindet sich in der Furche zwischen Klein- und Großzehenballen. Er wird auch noch sprudelnder Quell genannt, weil hier die Erdenergie nach oben in den Körper geführt wird. Wir entwickeln daher auch ein festes verwurzeltes Gefühl über die Fußsohlen in die Erde.

Lao Gong:

Wir schließen die Finger zu einer Faust. Wo sich die Fingerkuppe des Mittelfingers befindet lokalisieren wir den Punkt Lao Gong. Ein wichtiger Punkt um Energien aufzunehmen, zu spüren und weiterzuleiten. Auch während der Übung liegt die Konzentration immer auf der Handfläche.

Unteres Dan Tian:

Das untere Dan Tian liegt ca. 3 cm unterhalb des Nabels in der Körpermitte. Hier wird auch die Urkraft gespeichert. Qi wird hier aus allen Quellen aufgenommen, vermischt und in Lebensenergie transformiert.

Mittleres Dan Tian:

Das mittlere Dan Tian liegt zwischen den Brustwarzen und steht in enger Verbindung zu unseren Emotionen. Dieses Zentrum kann geöffnet werden, wenn wir unsere Emotionen zum Ausdruck bringen. Hier verschmelzen die Emotionen und können sich zum Mitleidgefühl entwickeln.

Oberes Dan Tian:

Das obere Dan Tian liegt in der Mitte des Gehirns. Von hier werden alle Funktionen des Zentralnervensystems und die Wahrnehmungen gesteuert. Hier sitzt auch das Zentrum der Inspiration. Die Wirbelsäule muss durchgängig geradstehend bzw. gehalten werden, um den Kopfbereich energetisch zu versorgen.