

Qi Gong

氣功

Der Energetische Weg

Übungen zur energetischen
Selbstheilung



**Das Wissen um die
Magie der eigenen Macht
ist der Schlüssel zu mehr
Wohlbefinden.**

Wer es versteht, seine Lebenskraft ständig zu erneuern,
hat ein wahrhaft schönes und gesundes Leben.



Unser Körper ist mit einem wunderbaren und einmaligen Regenerations-
und Reparatur-Mechanismus ausgestattet.
Der unermüdlich dafür sorgt, dass unsere Gesundheit aufrechterhalten wird.
Mit einem großen Ersatzteillager tauscht er Schadhafte sofort aus.
Es sei den, ihm fehlt die Energie dazu.

Dann kann er die benötigten Bauteile nicht schnell genug zur Baustelle schaffen.
Das passiert dann, wenn der Körper zu sehr belastet und beschäftigt ist.
Dazu gehören Stress, Sorgen, falsche Ernährung und Krankheiten.
Dann erst haben Eindringlinge eine Chance, Dich zu schädigen.
Also sorgen wir besser vorher für einen Ausgleich und eine Energieanhebung.

Was ist Qi Gong?

QiGong sind ruhige weichfließende Bewegungen und Achtsamkeitsübungen, die den Körper und den Geist in die Ruhe und Entspannung bringen. Nach einer Weile des Übens verbessert sich die Standfestigkeit und Zentriertheit. Das innere System beruhigt sich. Regenerationsaufträge können schneller erfüllt werden. Der Energielevel steigt an und die Stimmung wird positiver. Langfristig wird der gesamte Organismus genährt und gestärkt.

In einem System von Energieleitbahnen, den **Meridianen** und Energieverteilzentren, den **Chakren** gelangt die Lebensenergie **Qi** in jede Zelle des Körpers.

Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Nur wenn das Qi überall hin frei fließen kann, sind wir im Gleichgewicht.

Die rhythmischen, bewusst ausgeführten Bewegungen wirken harmonisierend auf das Zusammenspiel von **Yin und Yang**. Die Bewegungen bringen die Lebensenergie Qi zum Fließen und dienen als unterstützende Maßnahme zur Verhütung von Krankheiten, wie auch zu ihrer Heilung.

Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden.

Regelmäßiges Üben fördert die Konzentration und eine ganzheitliche Körperwahrnehmung auch im Alltag. Stress und Spannungen werden eher wahrgenommen und abgebaut.

Was ist Qi?

Es ist die Ursubstanz, die um uns ist, die in uns ist und alles Lebendige durchdringt.

Es ist die allgegenwärtige Kraft, die schon immer war und immer sein wird.

Ohne Qi ist kein Leben möglich. Weder in uns noch in irgendeinem anderen Lebewesen.

Qi muss beständig frei fließen können, um optimal die Gesundheit aufrechtzuerhalten.

Diese Kraft ist für viele unsichtbar. Manche Menschen sind fähig diese zu sehen.

Mit einigem Üben können wir ein Gespür davon bekommen, wie es sich anfühlt, dass diese Energie in uns fließt.

An manchen Tagen, wenn wir in einen bestimmten Seinszustand sind, sieht die Luft um uns herum aus, als sei sie voller Luftbläschen.

Diese Miniaturbläschen enthalten das Qi, was wir einatmen und benötigen, um unseren Motor in Gang zu halten.

Das Ur-Qi, mit dem wir geboren werden, ist irgendwann verbraucht und wir gehen wieder zur Quelle zurück.

Wie lange es benötigt, bis es verbraucht ist, können wir dadurch beeinflussen, dass wir viel Qi in uns erzeugen, um nicht das Ur-Qi aufzubrauchen.

Es ist wie ein Goldschatz, bei dem wir die Münzen wegnehmen.

Irgendwann ist es aufgebraucht. Der Goldhaufen ist alle.

Das regelmäßige Praktizieren sorgt so, für immer mehr Harmonie und Balance in uns und dem Universum, das die perfekte Ordnung, Harmonie und Balance enthält.

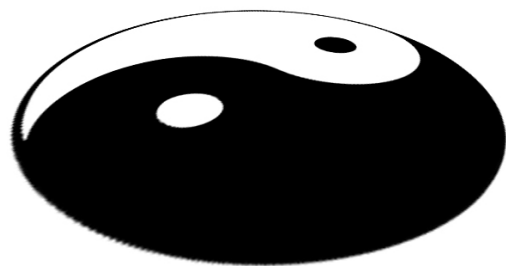
Viele Menschen laufen mit wenig Bodenkontakt herum,
das "zu viel" an Aktivitäten sammelt sich im Kopf.
Es schwirrt ihnen sprichwörtlich der Kopf.
Es ist dann vorteilhaft, sich auf seine Mitte und einen stabilen Stand zu konzentrieren.
Damit die Balance von oben und unten wieder hergestellt wird.
Qi Gong fördert diese Zentriertheit und Standfestigkeit. Und sorgt für eine bessere Versorgung
der Organe und Nervenzellen mit Sauerstoff und in dieser enthaltenen Lebensenergie Qi.

Qi steht dabei für die Energie. Und **Gong** für das arbeiten mit dieser Energie.
Den Gong schlagen und die vibrierende Energie spüren. In sich aufnehmen.

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform
zur Stärkung und Harmonisierung von Körper und Geist.
Sie ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).
Die TCM, die sich seit über 2000 Jahren entwickelt hat, geht davon aus, das
jedes Lebewesen, sei es Pflanze, Tier oder Mensch eine Energieform in sich trägt,
die alles zum Leben erweckt und erhält. In den unterschiedlichen Kulturen
wird diese Energieform Qi, Ki, Prana, Reiki ... genannt.

Qigong ist somit eine uralte Selbstheilungsmethode zur Verbesserung des Wohlbefindens.

氣



Herkunft

Die ersten Artefakte und Dokumente, die als Anleitungen zu Körper- und Energieübungen gelten, sind mehr als 5.000 Jahre alt. Seine Ursprünge hat das Qigong wohl in mehr als 10.000 Jahre alten Stammestänzen, die unter der Anleitung von Schamanen der Nutzung der Naturkräfte, der Besänftigung der Geister und der Heilung dienten. Etwa 2.000 Jahre alte bebilderte Übungsanleitungen aus den Mawangdui-Grabstätten in der heutigen Provinz Hunan geben Hinweise auf die schon damals weite Verbreitung von Qigong-Übungen.

Qi Gong hat ihren Ursprung wahrscheinlich in China.

Da QiGong ein Teil, der TCM - traditionelle chinesische Medizin - ist.

Die Wurzeln reichen 3000 - 6000 Jahre zurück.

Schon in der Zeit des Zhuangzi werden bestimmte Formen angedeutet und aus der Zeit der Han-Dynastie liegen Seidenbilder vor.

(Zhuangzi war Philosoph und Dichter: Info: Das wahre Buch vom südlichen Blütenland)

WEB-TIPP: <https://www.sein.de/tcm-und-schamanismus/>

Der Begriff Qi Gong [alte Schreibweise: Chi Kung] entstand erst zur Zeit der Kulturrevolution in den 50er-Jahren. Vorher war der Name Dao Yin Yang Xing - das Lebensprinzip nähren - oder auch nur Dao Yin gebräuchlich.

Die Formen der unterschiedlichen Bewegungen wurden früher nur mündlich von Meister zu Meister weitergegeben. Zum einen wollte man verhindern, dass zu viele das Wissen für sich nutzen. Zudem greifen manche Übungen tief in den Körper ein, und sind nicht ganz ungefährlich, wenn sie nicht richtig angewendet werden.

Die erste belegte Qigong-Übung laut chinesischer Überlieferung ist eine Übungsanleitung aus dem Jahr 380 vor Chr. Sie beschreibt mit insgesamt 45 Zeichen eine Methode, das Qi im kleinen himmlischen Kreislauf zu leiten. (siehe Grafik Seite 13)

Diese Übung heißt: „Führen des Qi“.

WEB-TIPP: <http://liqingwudang.blogspot.de/2011/06/der-kleine-himmlische-kreislauf-teil-1.html>

Die erste Qigong-Kombination, die in China herausgegeben wurde, ist aus dem Jahr 610 n.Chr. überliefert und wurde vom damaligen Arzt des Kaisers der Sui-Dynastie herausgegeben.

Das Werk dieses Arztes Chao Yuanfang nennt sich :

„Ursachen und Symptomatik der verschiedensten Erkrankungen“.

Es beschreibt die Behandlung von über 1000 Krankheiten mit Qigong.

113 Qigong-Methoden werden dafür bei den verschiedensten körperlichen Problemen angewandt.

In der Geschichte Chinas hat diese Praxis als Gesundheitsvorsorge immer eine große Rolle gespielt, und wurde zudem im Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus, eingesetzt und in den Klöstern überliefert.

In den Fünfzigerjahren wurde der Name Qi Gong von dem Arzt Liu Guizhen für diese Gesundheitsübungen verwendet, der in seiner Arbeit, Techniken alter Tradition zur Förderung und Stabilisierung des Energiehaushaltes des Körpers und zur Behandlung von Krankheiten verwendete.

Mit der Zeit haben sich viele verschiedene Qi Gong Formen entwickelt.

Nei Gong - Inneres Qi Gong oder Jing Gong - Stilles Qi Gong

Bezeichnen Qi Gong Übungen ohne körperliche Bewegung. Sie werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt und bezwecken die vollkommene Entspannung des Körpers, die Regulierung des Atems und ein Nach-Innen-Schauen des Geistes.

Wai Gong - Äußeres Qi Gong oder Dong Gong - Bewegtes Qi Gong

Sind Bezeichnungen für die körperlich aktiven Qi Gong Übungen. Es sind Übungen, die weiche, harmonische Bewegungsabläufe und Visualisation mit dem Fließen des Atems verbinden.

Ying Gong - hartes Qi Gong

Ist die Bezeichnung das Qi Gong zur Abhärtung und Kraftentwicklung, das von den Anhängern der Kampfkünste geübt wird.

Einige Formen haben die Bewegungen von bestimmten Tieren als Vorbild. So zum Beispiel die eines Vogels, im Kranich Qi Gong. Dass zum Wai Gong gehört.

Der große Vorteil dieser Kunst besteht darin, dass sie wirklich von jedem, und jeden Alters gelernt werden kann. Die Absicht des Qi Gong ist die Verbesserung des Qi-Flusses, der in unserem Körper zirkulierenden Lebensenergie und die Steigerung der geistigen Konzentrationsfähigkeit.

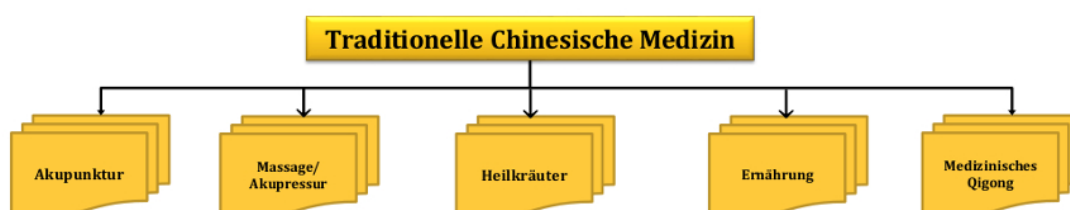
Wann ist der QiGong Effekt erfüllt?

Wenn Entspannung und Energiefluss in Harmonie sind und sich der erhöhte Energiefluss spürbar im Körper und Geist bemerkbar macht. Wenn Natürlichkeit, Bewegung und Atmung im Einklang sind.

Der ungehinderte Fluss des Qi bildet die Voraussetzung für eine gute körperliche und geistige Gesundheit. Somit hat die regelmäßige Praxis von Qi Gong prophylaktische und bei bestehender Krankheit therapeutische, heilfördernde Wirkung.

Basis für alle Qi Gong-Übungen ist das gute Verhältnis zum eigenen Körper und ein klares Bewusstsein für dessen Position im Raum.

Das bedeutet konkreter, dass der Kontakt der Füße zum Boden, von dort ausgehend das aufrechte Stehen und somit eine Achse himmelwärts, bewusst erlebt wird.



Was bewirkt Qi Gong

In den letzten Jahren wurde Qi Gong auch wissenschaftlich untersucht. Diese Forschung kam zu dem Ergebnis, dass durch die regelmäßige und ausdauernde Qi Gong-Praxis das Immunsystem gestärkt wird, das Kreislaufsystem reguliert wird, und es zu einer Stabilisierung des Nervensystems, insbesondere des vegetativen Systems kommt. Eine Stärkung der Funktion des Atemsystems und Harmonisierung des emotionalen Anteils der Psyche wurden ebenfalls nachgewiesen.

Qi Gong ist ein einfacher und zugleich intensiver Weg, Körper und Geist neu und bewusster zu erleben und in Einklang zu bringen!

Durch geduldige Qi Gong-Bewegungen kommt die Qualität von innen, und man spürt deutlich die wohltuende Wirkung. Wer mit Entschlossenheit und Selbstvertrauen dauerhaft und regelmäßig, in der richtigen Weise, Qi Gong praktiziert, kann folgende Wirkungen erzielen:

Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und damit mehr Lebensqualität
Reduzierung von Stress, Angstgefühlen, Depressionen und Einsamkeit
Aktivierung und Förderung der Selbstheilungskräfte
Stärkung der Willenskraft und des Immunsystems
Umwandlung von negativen Gedanken ins positive Denken
Vorbeugung von Krankheiten jeglicher Art
Harmonisierung von Körper, Geist und Seele
Anregung des Stoffwechsels und Ausscheidung von Giften
Lösung von Blockaden in den Meridianen (Energieleitbahnen)

Qi ist die Energie in dir.

Die Energie, die alles Lebendige umgibt.

Gong ist das Arbeiten und vermehren dieser Energie.

Mit Qi Gong wird die innere Kraft aktiviert.

Entdecke deine eigene Mitte und stärke deine Lebensenergie.

Qi Gong heißt also - Arbeiten mit der inneren Energie.

Die Lebensenergie stärken und kontrolliert lenken.

Die Meridianpunkte anregen und durchlässig machen.

Die Organe und Körperfunktionen stärken.

Sich bewusst machen von Haltung und Atmung.

Innere Stärke und geistige Ruhe.

Der Geist (Shen) wird genährt und gestärkt.

Die Selbstheilungskräfte können besser ihre Aufgaben erledigen.

QiGong und Tinnitus

Aus Sicht der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Tinnitus eine „Nierenkrankheit“. Sie äußert sich durch einen hohen Ton oder ein Windgeräusch in den Ohren, mit variabler Intensität, Höhe und unterschiedlicher Kontinuität.

Symptome können unterschiedlich sein, je nachdem, ob es sich um einen Fülle- oder Leerezustand handelt:

Fülle	Leere
Setzt plötzlich ein	Setzt langsam ein
Sehr hoher Ton	Tiefer Ton
Symptome verschlimmern sich, wenn man die Hände auf die Ohren deckt	Symptome werden besser, wenn man die Hände auf die Ohren deckt
Plötzliche Taubheit	Kontinuierlicher oder vorübergehender Zustand
Sich ausdehnende Schmerzen in den Ohren, kombiniert mit einem hohen Ton	Wird verschlechtert durch Überanstrengung
Gereiztheit	Schwindel
Beunruhigung/Ärger	Schmerzen im Lendenwirbelbereich
Rotes Gesicht	Samenausfluss
Trockener Mund	Ausfluss
Ursache: Schleim und Feuchtigkeit blockieren die Meridiane Aufsteigendes Leber-/Gallenblasenfeuer (Leber-Yang-Fülle)	Ursache: Nieren-Qi-Schwäche, Nieren-Jing-Schwäche, Lungen-Qi-Schwäche oder Herz-Blut-Schwäche Das Ohr ist mit vielen Organen und Meridianen verbunden. Wenn Qi und Blut nicht richtig in den Meridianen fließen können oder eine funktionelle Störung vorliegt, kann dies zu Tinnitus führen.

Um gesund zu sein, braucht der Körper Balance. Dies bedeutet, dass Yin und Yang im Gleichgewicht sein müssen. Yin ist wie Wasser, Yang ist wie Feuer. Wenn es zu wenig Wasser gibt und zu viel Feuer, kann es zu Störungen, wie Tinnitus kommen.

Betrachtet man das Ganze nach den 5 Elementen:

Wenn die Leber (Holz) zu aktiv ist (-> verursacht zu viel Feuer) und zu viel Energie von den Nieren (Wasser) abzieht, ist nicht mehr genügend Wasser vorhanden, um das Feuer zu löschen.

In der westlichen Medizin gibt man überwiegend Infusionen.

In der TCM versucht man das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen, damit die Symptome verschwinden, d. h., es wird an den Ursachen gearbeitet, nicht an den Symptomen. Hier wird der Mensch in seiner Gesamtheit (inkl. seiner Umwelt) betrachtet.

Das medizinische Qigong hat die Ziele zu reinigen, regulieren und/oder zu stärken.

Bei Tinnitus würde man als Behandlung, wie folgt vorgehen:

Fülle	Leere
Qi in bestimmte Punkte der Meridiane des dreifachen Erwärmers, Dünndarms und Dickdarms übertragen	Die Nieren des Patienten stärken, in dem man Qi in die Ohren überträgt -> Nieren und Dantian werden gefüllt
Lunge und Leber reinigen	Qi in einen bestimmten Nierenpunkt am Fuss übertragen
Das „Feuer“ aus dem Kopf und dem oberen Bereich des Körpers ableiten	Qi in das Dantian übertragen
Qi in das betroffene Ohr und bestimmte Punkte des dreifachen Erwärmer-Meridians übertragen. Anschließend das Qi vom Kopf, über das Genick, die Schultern, Arme zur Hand und von dort aus dem Körper leiten.	
Qi in das betroffene Ohr übertragen und dann entlang des Gallenblasen-Meridians aus dem Körper führen	
Qi in das Dantian („Energiespeicher im Bauch“) übertragen	

Zusätzlich gibt es verschiedene Übungen, die man dem Patienten als „Hausaufgabe“ mitgeben kann. Diese werden mehrmals täglich geübt. Durch das Üben kann der Patient selbst am Heilungsprozess mitarbeiten und Einfluss nehmen.

Generell ist das Ziel der TCM und von Qi Gong, vorzubeugen. Daher gibt es Übungen, die man täglich üben kann, damit kein Ungleichgewicht und damit Krankheit entsteht. Dadurch werden Blockaden gelöst und die ursprüngliche Balance wieder hergestellt. Kann das Qi ungehindert im Körper fließen und ist alles in der Balance, so kann auch keine Krankheit entstehen.

Qi Gong wirkt, wenn es richtig geübt wird, auf verschiedenen Ebenen: physiologisch, psychologisch, soziologisch, geistig und spirituell.

Ein paar der wichtigsten Energiepunkte im Körper



Lao Gong

[lao gung]

Palast der Arbeit

Lao = Palast, Residenz
Gong = Arbeit, Leistung

Die **Lao Gong Punkte** liegen im Zentrum der Hände.

Der zur Handfläche gekrümmte Mittelfinger zeigt genau auf den inneren Lao Gong in der Mitte des Handtellers, der äußere Lao Gong liegt gegenüber auf dem Handrücken.

Der Lao Gong ist der Fokus der Energie bei der Qi-Führung und beim Sammeln und Verdichten des Qi.

Beim Sammeln des Qi werden die Hände so vor dem Dan Tian übereinander gelegt, dass die Lao Gong Punkte der beiden Hände sich decken.

In einigen Schriften heißt es:

Männer legen zuerst die Linke, die Yin-Hand auf den Dan Tian und dann die Rechte darüber, Frauen zuerst die Rechte, ihre Yin-Hand und dann die Linke darüber.

Raum für Notizen und Gedanken:

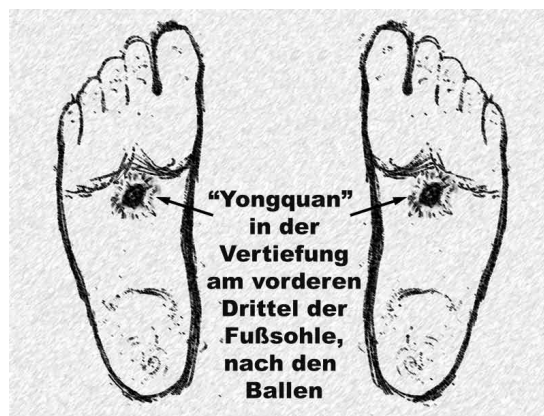
Yong Quan

[jung tschüen]

Sprudelnde Quelle

Yong = sich ergießen, emporquellen

Quan = Quelle



Die **Sprudelnde Quelle** ist das Zentrum des Fußes.

Sie liegt in der Vertiefung hinter den Zehenballenpolstern an der Mittellinie im vorderen Drittel der Fußsohle.

Es sind jene Punkte an beiden Füßen, welche z.B. in der Fußreflexzonenmassage der "Körpermitte" - also dem -- Dan Tien zugeordnet sind.

Die Sprudelnde Quelle hat ihre Entsprechung in den Lao Gong Punkten der Hand und steht über die Schulterbrunnen mit ihnen in Verbindung.

Die Sprudelnde Quelle ist die direkte Qi-Verbindung zur aufsteigenden Energie der Erde, zum emporquellenden Yin-Qi, das sich über diesen Qi-Punkt in das System der Leitbahnen ergießt. An jenen Punkten findet in der Vorstellung des Praktizierenden die "Verwurzelung" und damit die Verbindung mit der Erde statt. An dieser Stelle beginnt auch der Nierenmeridian.

Jian Jing

[dschien dsching]

Schulterbrunnen

Jian = Schulter

Jing = Brunnen

Die Schulterbrunnen liegen in der Vertiefung am höchsten Punkt der Schulter einen fingerbreit neben dem Halsansatz. Es sind empfindliche, kleine Polster etwas hinter der Schultermittellinie, leicht zu ertasten und zu aktivieren mit den Mittelfingern bei über der Brust gekreuzten Armen.

Dan Tian

[dan tien]

Feld des Elexiers

auch: Beckenzentrum, Zinnoberfeld;

Xia Dan Tian = Unteres Dan Tian

Dan = Zinnober; Pille, Elexier

Tian = Feld



Es wird als wichtigstes Zentrum der Energie im Körper angesehen und als Sitz des Qi, als energetischer Schwerpunkt des Körpers. Dort wird die Essenz des Lebens aufbewahrt. Heilung besteht in der Arbeit mit dem Qi, das wieder in Fluss gebracht und gepflegt werden soll, um sein Gleichgewicht wiederherzustellen.

Das **Dan Tian** ist das Beckenzentrum, das Lebenszentrum des Menschen. Es liegt zwei Fingerbreit unterhalb des Nabels im Körperinneren ca. 4 cm unter der Körperoberfläche, und hat, so sagen die Chinesen, etwa die Größe einer Zwiebel. Die Lage an der Körperoberfläche entspricht dem Akupunkturpunkt Qi Hai = Meer der Energie.

DAN bedeutet Zinnober, Lebenselixier.

In diesem Zusammenhang ist das alchemistische Lebenselixier gemeint, das Potential der Umwandlung von Quecksilber (Hg) und Schwefel (S) zu Zinnober (HgS). Das flüssige, unbeständige Metall Quecksilber ist yang, gleichzeitig das alchemistische Symbol für das Bewegliche, Immaterielle, für den Geist, das Schöpferische. TIAN = DAS HIMMELSPRINZIP. Der gelbe Schwefel ist Yin, ist das Symbol für die Materie, das Erdhafte, das Empfangende, für KUN = DAS ERDPRINZIP.

Der leuchtend rote Zinnober ist die chemische Verbindung von beidem, im übertragenen Sinne das Symbol für das Herz, das Feuer, das Lebensprinzip.

DAN bedeutet auch Pille, Elixier; gemeint ist, die auf einen kleinen Raum verdichtete Heilkraft eines Medikaments, in diesem Zusammenhang die verdichtete Heilkraft des Qi.

DAN TIAN bezeichnet also ein Feld, einen Bereich, ein Zentrum der Umwandlung, Verdichtung und Speicherung von Qi .

Im menschlichen Körper werden mehrere Dantian unterschieden:

unteres Dantian:

In der Region des Unterbauches, etwa drei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels und 7/10 innen liegend um den Bauchnabel herum spricht man auch vom vorderen Dantian.

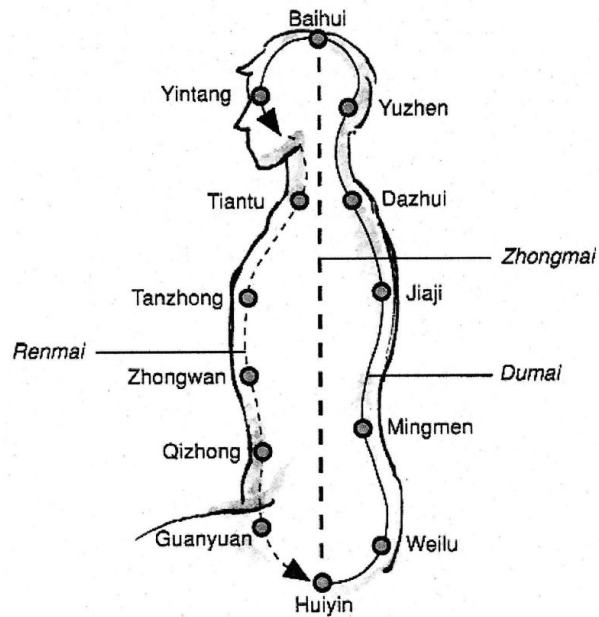
In der Mitte des Brustkorbes auf der Höhe des Thymus liegt das **mittlere Dantian**.

Und in der Region des Gehirns, in der Mitte zwischen den Augenbrauen sitzt das **obere Dantian**.

Am Rücken, etwa in Höhe des 2./3. Lendenwirbels, soll das **hintere Dantian** lokalisiert sein.



Dabei handelt es sich aber nicht um bestimmte Punkte im Körper, sondern um Regionen, über deren genaue Platzierung im Einzelnen keine Einigkeit besteht.



Bai Hui

[bai hui]

Himmelstor

Bai = Hundert

Hui = Treffen, Zusammenkunft

wörtlich: Treffpunkt von Hunderten; auch: Shang Dan Tian = Oberes Dan Tian

Der Bai Hui ist der Scheitelpunkt des Schädels. Er liegt auf der Verlängerungslinie vom tiefsten zum höchsten Punkt der Ohren auf der Mittellinie des Kopfes; er entspricht dem Kronenzentrum. Er ist das Qi-Zentrum der Zirbeldrüse. Der Bai Hui ist die energetische Verbindung des Menschen zu Qian = das Himmelsprinzip, also zur Uressenz des Himmels, zum ursprünglichem

Hui Yin

[hui jin]

Pforte von Leben und Tod

Hui = Treffen, Zusammenkunft

Yin = Schattenseite

Renmai 1

Der Hui Yin ist der Gegenpol des Bai Hui. (Kronen Chakra)

Er liegt auf dem Damm zwischen Anus und Geschlechtsorgan;

er entspricht dem Wurzelzentrum bzw. dem 1. Chakra.

Der Hui Yin wird in manchen Übungen auch als unteres Dan Tian bezeichnet.

Er ist die energetische Verbindung zu Kun = das Erdprinzip, also zur Uressenz der Erde, zum ursprünglichen Yin.

Meridiane und Energieleitbahnen

Meridiane sind Energiebahnen in unserem Körper, welche die Vitalenergie von den Energiezentren (Chakren) in unserem Körper verteilen. Gleichzeitig dienen sie aber auch der Informationsübertragung in unserem System.

Es gibt zwölf Hauptmeridiane auf jeder Körperseite, die entweder vom Oberkörper zu den Fingerspitzen, von den Fingerspitzen zum Gesicht, vom Gesicht zu den Zehen oder von den Zehen zum Oberkörper verlaufen. Sie verbinden oben mit unten und innen mit außen und sind nach den ihnen zugeordneten Organen benannt: Lungen-, Dickdarm-, Magen-, Milz-, Herz-, Dünndarm-, Blase-, Nieren-, Perikard-, Dreifacherwärmer-, Gallenblasen- und Lebermeridian.

Die zwölf Hauptmeridiane durchlaufen, getrennt durch den Meridian, der linken und der rechten Körperhälfte. Für den Durchlaufzyklus benötigt es laut TCM einen Tag. Von den Zehen zum Körperstamm und von dort zu den Fingern fließen die sechs Yin-Meridiane.

Von den Fingern zum Gesicht und vom Gesicht zu den Zehen die sechs Kanäle des Yang.

Die Anordnung der Leitbahnen wurde nach dem Wissen der TCM festgelegt. Ebenso sind die Parameter, wie sie unsere Lebensenergie verwalten, klar deklariert. Die 12 Hauptmeridiane sind je zur Hälfte in Yin (Speicherorgane) und Yang (Hohlorgane) unterteilt. Hinzu kommen zwei weitere besondere Gefäße. Sie managen gemeinsam das Gesamtsystem. Der 1. Manager heißt Lenker- oder Gouverneursgefäß und wacht über die sechs Yang-Meridiane. Zudem steht er in einen intensiven, kommunikativen Austausch mit den Chakren. Der zweite Chef ist das Zentral- oder Konzeptionsgefäß, dessen Aufgabe es ist, über die sechs Yin-Meridiane zu wachen. Im Weiteren nimmt dieser Meridian Einfluss auf die Genitalorgane.

Jeder Meridian ist der Minister seines Departements und hat als solcher ein strategisches Management entwickelt, um den Aufgaben, die ihm zugewiesen wurden, gerecht zu werden. Wo sich die Meridiane befinden und wie sich die konzeptionelle Geschäftspolitik der jeweiligen Ämter gestaltet und wie mögliche Störungen das System schwächen, wird nachstehend erläutert:

Nieren-Meridian:

Die Nieren sind die Wurzeln des Lebens und steuern die Triebe des Überlebens, der Selbsterhaltung und der Fortpflanzung. Die hierfür notwendigen physischen und psychischen Grundlagen haben wir von unseren Vorfahren geerbt. Der Nierenmeridian speichert dieses Erbgut, was durch unsere Konstitution erfahrbar wird. Dieser Meridian trägt in sich das Potenzial für unsere Lebendigkeit und Vitalität und wacht darüber, dass wir mit diesem Geschenk sorgfältig umgehen.

Ist die Energie aufgebraucht, kommt der Tod. Bei Stress und starker geistiger Anspannung reagiert die Nierenenergie mit Widerstand. Mit Hilfe der Blase kontrolliert die Niere die Reinigung des Wasserhaushaltes, die Energiereserven, die Funktion der Hormone und Nervensystems sowie die Bereitschaft und Kraft zu handeln.

Verlauf des Nieren Meridian:

Beginnt auf der Fußsohle in der Mitte zwischen Groß- und Kleinzehballen, zieht seitlich über den Innenrand des Fußrückens bis zum Knöchel und verläuft an der Schienbeinkante zur Innenseite des Unterschenkels bis zum Knie. Er passiert den Blasenmeridian und verläuft über den hinteren Oberschenkel bis zur Leistenbeuge. Dort mündet er parallel nahe der Mittellinie des Körpers in das Konzeptionsgefäß. Vom Bauch geht er über den Brustkorb und endet im Schlüsselbein (Brustbeinwinkel).

Partnerorgan	Blase (Yang)
Energiequalität	Yin
Energie-Fließrichtung	von unten nach oben
Funktion	Organisationsdirektor
Wandlungsphase	Wasser
Jahreszeit	Winter
Geschmack	salzig
Emotion	Angst
Zeit höchster Energie	17 h – 19 h
Anzahl Meridianpunkte	27

- Bereitstellen von Energie (Energiedepot)
- steht in enger Beziehung mit dem Hormonhaushalt und kontrolliert deren Sekretion
- nimmt Einfluss auf das vegetative Nervensystem
- produziert Geschlechtsflüssigkeiten und stellt die Energie für die sexuelle Aktivität bereit
- sorgt für das Gleichgewicht der Körperflüssigkeiten
- reinigt das Blut und gibt das Urin an die Blase ab
- hilft dem Körper sich selbst zu kontrollieren

Funktion physisch

Funktion psychisch

- ist zuständig für die Selbstkontrolle und Selbstdisziplin
- sorgt für eine aufrechte Körperhaltung = Haltung im Leben
- allgemeine Körperschwäche
- schnelle Erschöpfung
- Abmagerung
- Probleme beim Treppensteigen
- Hormonstörungen
- Menstruationsstörungen

Funktionsstörungen physisch

- Bildung von Nierensteinen
- Herzschwäche
- plötzliche Schweißausbrüche
- nachts auf die Toilette müssen
- niedriger Blutdruck
- Schmerzen in den Geschlechtsorgane
- brennend heiße oder kalte Füße.

- Durchfall
- Kreislaufschwäche
- trockene Zunge
- Stress
- Mangel an Entschlusskraft (Lustlosigkeit)
- zu starkes oder zu schwaches sexuelles Verlangen
- pessimistische Einstellung
- Lebensangst oder übertriebener Hang zum Risiko
- Rast- und Ruhelosigkeit.
- Nicht-weinen-können
- Rechthaberei
- Schlaflosigkeit
- Bettnässen
- Ablehnung von Selbstverantwortung für sich und sein
- Leben (die anderen sind schuld)

**Funktionsstörungen
psychisch**

Affirmationen

Ich habe den Weg zu meinem Urvertrauen verloren.
Ich werde es wieder finden. Ich beweise Rückgrat im Leben.

Meridian	Achse	Energie	Funktionskreis	Emotion	Sinnesorgan	Gewebe
Leber	Le Jue Yin	Yin	Leber-Galle	Wut	Auge	Muskel
Gallenblase	Ga Shao Yang	Yang	Leber-Galle	Wut	Auge	Muskel
Lunge	Lu Thai Yin	Yin	Lunge-Dickdarm	Trauer	Nase	Haut
Dickdarm	Di Yang Ming	Yang	Lunge-Dickdarm	Trauer	Nase	Haut
Milz	Mi Thai Yin	Yin	Milz-Magen	Sorge	Lippen	Bindegewebe
Magen	Ma Yang Ming	Yang	Milz-Magen	Sorge	Lippen	Bindegewebe
Herz	He Shao Yin	Yin	He-Dü Pe-3E	Freude	Zunge	Blut
Perikard	Pe Jue Yin	Yin	He-Dü Pe-3E	Freude	Zunge	Blut
Dünndarm	Dü Tai Yang	Yang	He-Dü Pe-3E	Freude	Zunge	Blut
drei Erwärmer	3E Shao Yang	Yang	He-Dü Pe-3E	Freude	Zunge	Blut
Niere	Ni Shao Yin	Yin	Niere-Blase	Angst	Ohr	Knochen
Blase	Bl Tai Yang	Yang	Niere-Blase	Angst	Ohr	Knochen
Du Mai	LG	Yang	Lenkergefäß			
Ren Mai	KG	Yin	Konzeptionsgefäß			

Die Meridiane sind mit Ausnahme des **Konzeptionsgefäßes** (*Ren mai*) und des **Lenkergefäßes** (*Du mai*) links und rechts paarweise vorhanden.

Die Zuordnung der Energie-Meridiane

(Außer den ersten beiden Haupt-Meridianen verlaufen alle Meridiane paarig)

1. Zentralgefäß (Vorder-, Haupt-Meridian) - seine Energie fließt von unten nach oben.

Verlauf: Von der Mitte des Schambeins bis unterhalb der Unterlippe.

Schwächung durch Denken, Wirbelsäulenprobleme, Verschaltung zwischen Körper und Geist, Verspannungen im hinteren Kopfbereich. Bei Schwäche des Zentralgefäßes sind alle anderen Meridiane auch schwach.

2. Gouverneursgefäß (Hinter-Meridian) - seine Energie fängt hinten über dem Steißbein an zu fließen und endet oberhalb der Oberlippe.

Wirbelsäulenprobleme.

3. Magen-Meridiane - ihre Energie fließt von oben nach unten.

Verlauf: Vom unteren Rand der Augenhöhlen, unterhalb der Pupillen bis kleinzeh-seitiger Nagelfalz der zweiten Zehen.

Magenbeschwerden, Speicheldrüsen, Brustdrüsen, Nahrungsmittel-Allergien, Zahnwurzeln der Schneidezähne bis zu den ersten Eckzähnen oben und unten. Sitz der alltäglichen (nicht der tief empfundenen) Gefühle.

4. Milz-Pankreas-Meridiane - ihre Energie fließt von unten nach oben.

Verlauf: von den zur Körpermitte weisenden Nagelfalzwinkeln der großen Zehen bis zum Punkt auf den mittleren Achsellinien im 6. Intercostalraum.

Zuckerspeichernd, zuckerverdauend, Störungen des Immunsystems, Verdauungsprobleme, Über- und Unterzuckerung, basisches Abpuffern der Magensäure, Schulterblätter unterschiedlich hoch, Kummer, Sorge, mangelndes Trauen, Überessen (Süßigkeiten), Übersäuerung.

5. Dünndarm-Meridiane - ihre Energie fließt von unten nach oben.

Verlauf: Von den äußeren Nagelfalzwinkeln der kleinen Finger bis zum Punkt zwischen Tragus und Kiefergelenk vor den Ohren.

Kniebeschwerden, u.a. Knacken im Knie, Nackenverspannungen (2. Halswirbel), Entscheidungsschwierigkeiten, Verdauungsbeschwerden, Krämpfe im unteren Darmbereich, Mundschleimhaut-Entzündungen (Abszesse), Nasennebenhöhlen-Entzündung (Sinusitis).

6. Herz-Meridiane - ihre Energie fließt von oben nach unten.

Verlauf: Von der Mitte der Achselhöhlen bis zu den daumenseitigen Nagelfalzwinkeln der kleinen Finger.

Organischer "König" des Systems, Intellekt, Körper-Geist, Verschachtelung des Sprechens, gewandtes Reden, Stottern, Schwindelgefühl, Schmerzen im Brustbereich, rote Augen, bedingungslose Liebe.

7. Blasen-Meridiane - ihre Energie fließt von oben nach unten.

Verlauf: Von den Winkeln zwischen Augenhöhle und Nasenwurzel bis zu den äußeren Nagelfalzwinkeln der kleinen Zehen.

Schwache Knöchel, Rückenschmerzen, Selbstorientierung des Körpers, Körperhaltung = Haltung im Leben, Selbstkontrolle, Selbstdisziplin, Blasenschwäche, Konzentrationsschwäche, Wadenkrämpfe, Kälteempfindlichkeit, Ischias, Oberkiefer, Wasserhaushalt, tränende Augen, laufende Nase, Selbstverantwortung.

8. Nieren-Meridiane - ihre Energie fließt von unten nach oben.

Verlauf: Von der Mitte zwischen den Zehenballen auf der Fußsohle bis zu den Winkeln zwischen Brustbein und Schlüsselbein.

Stress, Probleme beim Treppensteigen, Hormonstörungen, Menstruationsstörungen, Herzschwäche, plötzliche Schweißausbrüche, Sexualität, Ohren, nachts auf die Toilette müssen, Lebensangst, Rast- und Ruhelosigkeit, Rechthaberei, Nicht-weinen-können.

9. Blut-Kreislauf-Sexus-Meridiane - ihre Energie fließt von oben nach unten.

Verlauf: Von einer Daumenbreite neben den Brustwarzen bis zu den daumenseitigen Nagelfalzwinkeln der Mittelfinger.

Blutdruck, Kreislaufsystem, Sexualität, Blut, bei Schwäche Lendenwirbelprobleme (Hüften ungleich hoch), "Wächter des Herzens", Helfer-Syndrom, bei Frauen Beziehung zum Partner, bei Männern Beziehung zur Mutter, Prostata, Infektionen der Blutwege.

10. Dreifacher Erwärmer (Schilddrüsen-Meridiane) - Energie fließt von unten nach oben.

Verlauf: Von den kleinfingerseitigen Nagelfalzwinkeln der Ringfinger bis zu den äußeren Enden der Augenbrauen in einem Grübchen.

Infektionen, Probleme mit Zärtlichkeit, organische Potenz, Libido-Verlust, Rückgrat-Probleme im Halsbereich, Mund-, Nase-, Augenentzündungen, Erkältungen, trockener Mund, Spannungsgefühl in den Zähnen.

11. Gallenblasen-Meridiane - ihre Energie fließt von oben nach unten.

Verlauf: Von einer Daumenbreite seitlich der äußeren knöchernen Augenhöhlenwinkel bis zu den kleinzehenseitigen Nagelfalzwinkeln der vierten Zehen.

Stoffwechselprobleme, Jucken und Tränen der Augen, Zahnfleischprobleme (Parodontose), Völlegefühl nach Essen, Hand- und Fußflächen feucht und warm, Planung, Zielstrebigkeit, Choleriker, Neigung zu Gallensteinen, Koliken, Migräne.

12. Leber-Meridiane - ihre Energie fließt von unten nach oben.

Verlauf: Von den zur zweiten Zehe weisenden Nagelfalzwinkeln der großen Zehen bis zu den Punkten auf der Medioclavicularlinie zwischen den 6. und 7. Rippen.

Entgiftung, "Abfallbeseitiger", Blutgerinnung, Säurebasen, Hormone, Enzyme, blutbildend, augenstärkend, Stress, Abbau von Stresshormonen, Zukunftsorientierung, tiefe Gefühle (Hass, Zorn, Wut, Eifersucht ...)

13. Lungen-Meridiane - ihre Energie fließt von oben nach unten.

Verlauf: Von einer Daumenbreite unterhalb des Schlüsselbeins neben dem Rabenschnabelfortsatz bis zu den äußeren Nagelfalzwinkeln der Daumen.

Gähnen, schwierige Sauerstoff-Versorgung, Rauchen, Hautprobleme, schlechte Haare (hier auch: Niere), Atembeschwerden, Asthma, Bronchitis, Husten, Zahnfleischbluten, Melancholie, Depression.

14. Dickdarm-Meridiane - ihre Energie fließt von unten nach oben.

Verlauf: Von den daumenseitigen Nagelfalzwinkeln der Zeigefinger bis zu einer halben Daumenbreite seitlich der Mitte des Nasenflügels in der Nasolabalfalte.

"Grober Schmutzableiter, Peristaltik, "alles, was stinkt", (der Meridian endet an der Nase!), Mundgeruch, Verstopfung, Blähungen, schwaches Gedächtnis, Festhalten am Alten (selbst am Kot!), Stagnation, kann Trauer und Verlust nicht leben.

Meridiane im Bezug auf Gedanken und Gefühle

Die hier beschriebenen gesundheitlichen Probleme treten nicht nur - wie oft gemeint - auf, weil die Meridiane schwach oder blockiert sind. Man sollte auch dazu sagen, WARUM sie blockiert sind. Nämlich durch unsere eigenen Gedanken und Gefühle! Wir selbst sind also dafür verantwortlich, wenn die Meridiane nicht frei sind, wie wir auch für die Entstehung der krankmachenden Energien durch unser Denken und Fühlen und für alle unsere Blockierungen selbst verantwortlich sind.

Wir sollten uns angewöhnen, in unserer Ausdrucksweise ehrlich zu sein und die Dinge beim Namen zu nennen, anstatt die Tatsachen zu vertuschen. Nur Ehrlichkeit hilft uns, unsere Eigenverantwortung anzunehmen und wieder in unsere eigene Würde zu kommen. Dann können wir uns auch von allen Belastungen und Krankheiten befreien!

Ich möchte an dieser Stelle eine wichtige eigene Erfahrung weitergeben: (Verfasser Internet)

Achtet bitte darauf, dass kein Metall oder Stein-Band die Meridiane umrundet bzw. überquert (z.B. Ketten, Armbänder, Armbanduhren, Ringe), insbesondere nicht das Zentralgefäß und das Gouverneursgefäß (= die beiden Hauptmeridiane entlang unserer Wirbelsäule), die alle anderen Meridiane mitbeherrschen!

Warum ist das so wichtig?

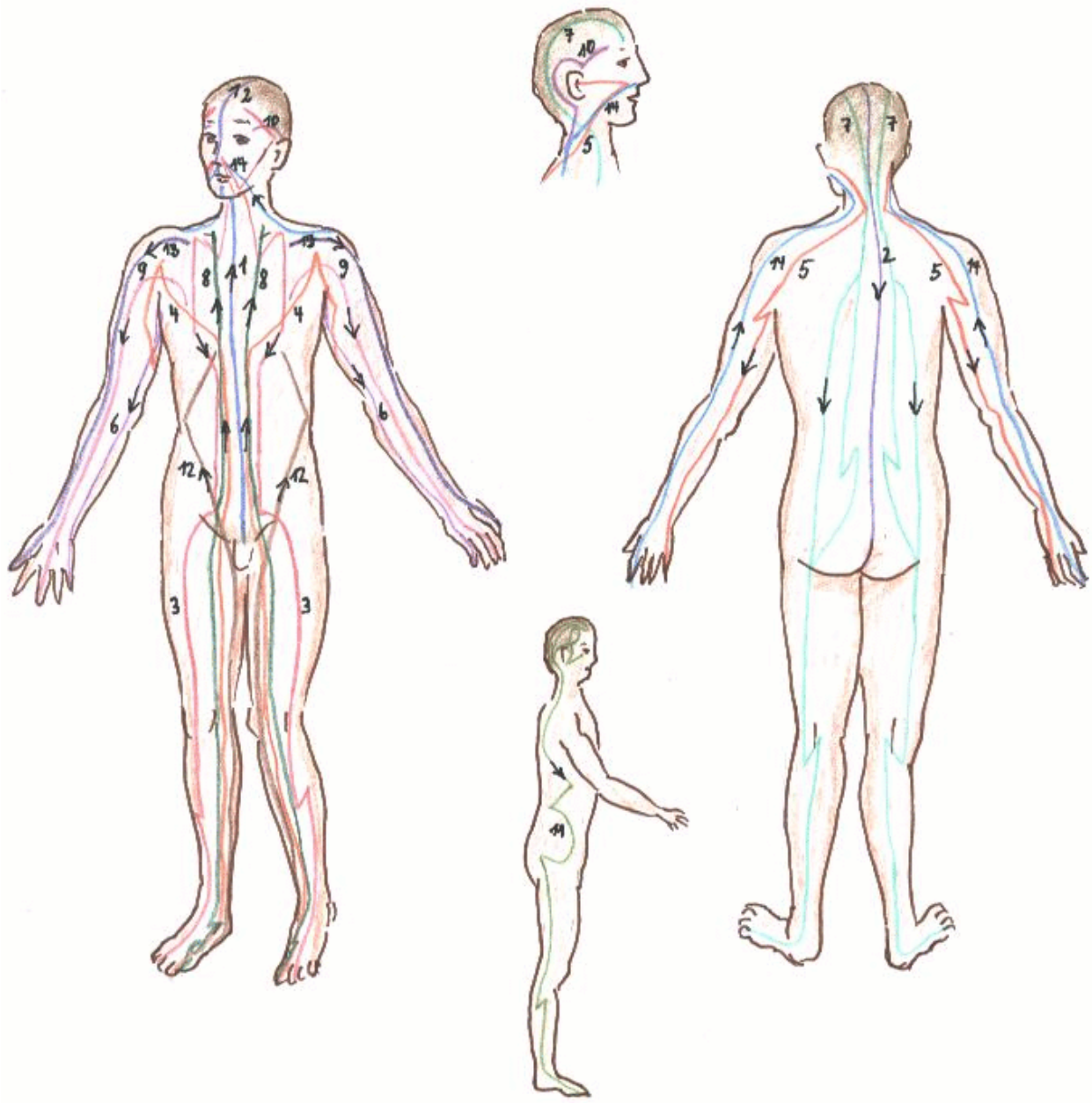
Weil dadurch der Energiefluss der Meridiane blockiert wird. Besonders die Blockierung der Hauptmeridiane hat problematische Auswirkungen. Und wenn die Hauptmeridiane geschwächt sind, sind auch alle anderen Meridiane geschwächt!

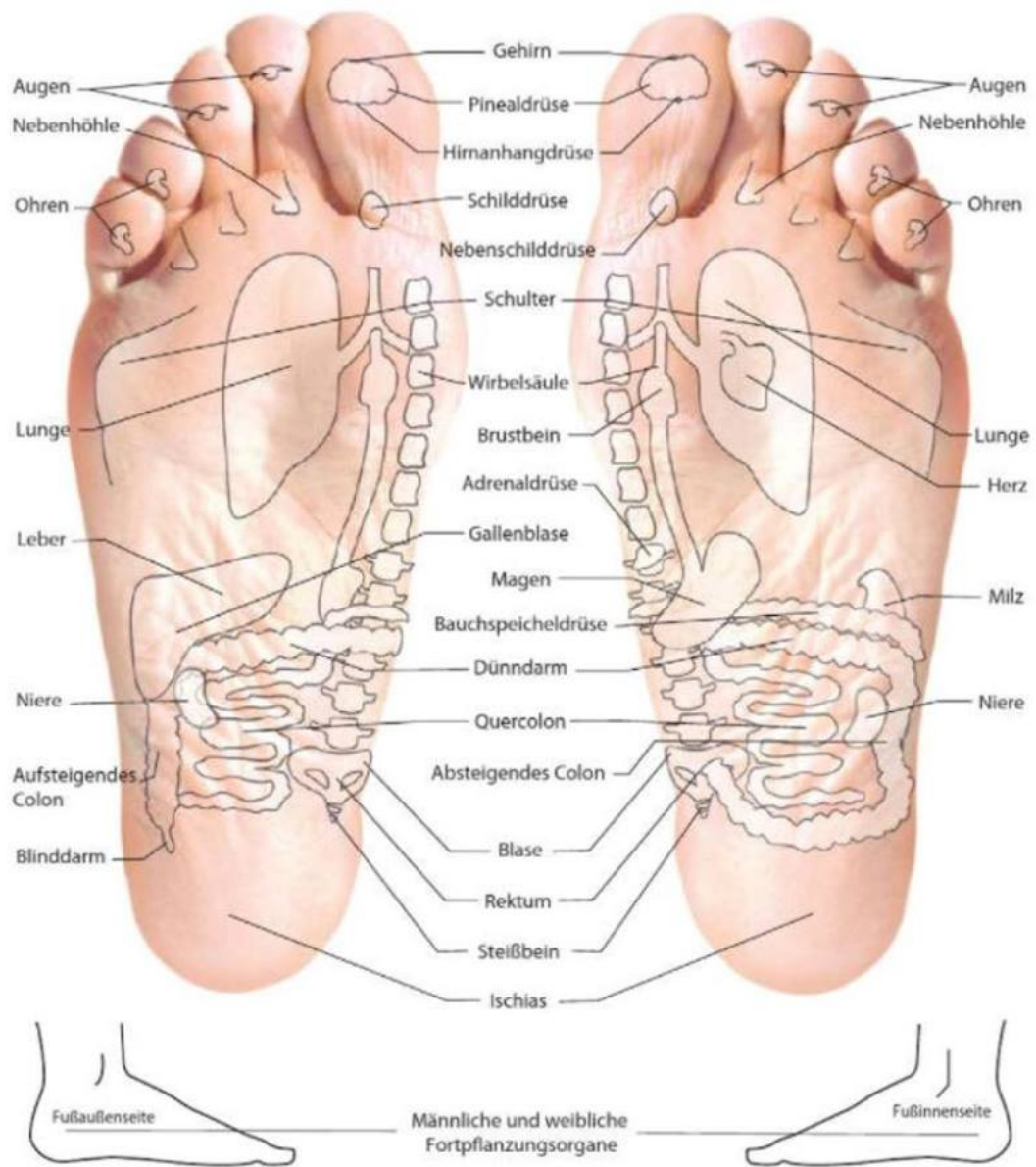
Trägst Du vielleicht eine Brille mit durchgehendem Metallgestell oder künstlichen Zahnersatz mit Metall oder aus (beschichtetem) Metall, so werden Deine Gehirnströme blockiert, mit der Folge, dass Du nicht mehr richtig klar im Denken bist, ein wenig verwirrt, 'verhuscht' oder desorientiert, und 'Blackouts' hast, Dinge vergisst, Dich schlecht konzentrieren kannst, ein schlechtes Erinnerungsvermögen hast - also richtig störende Probleme!

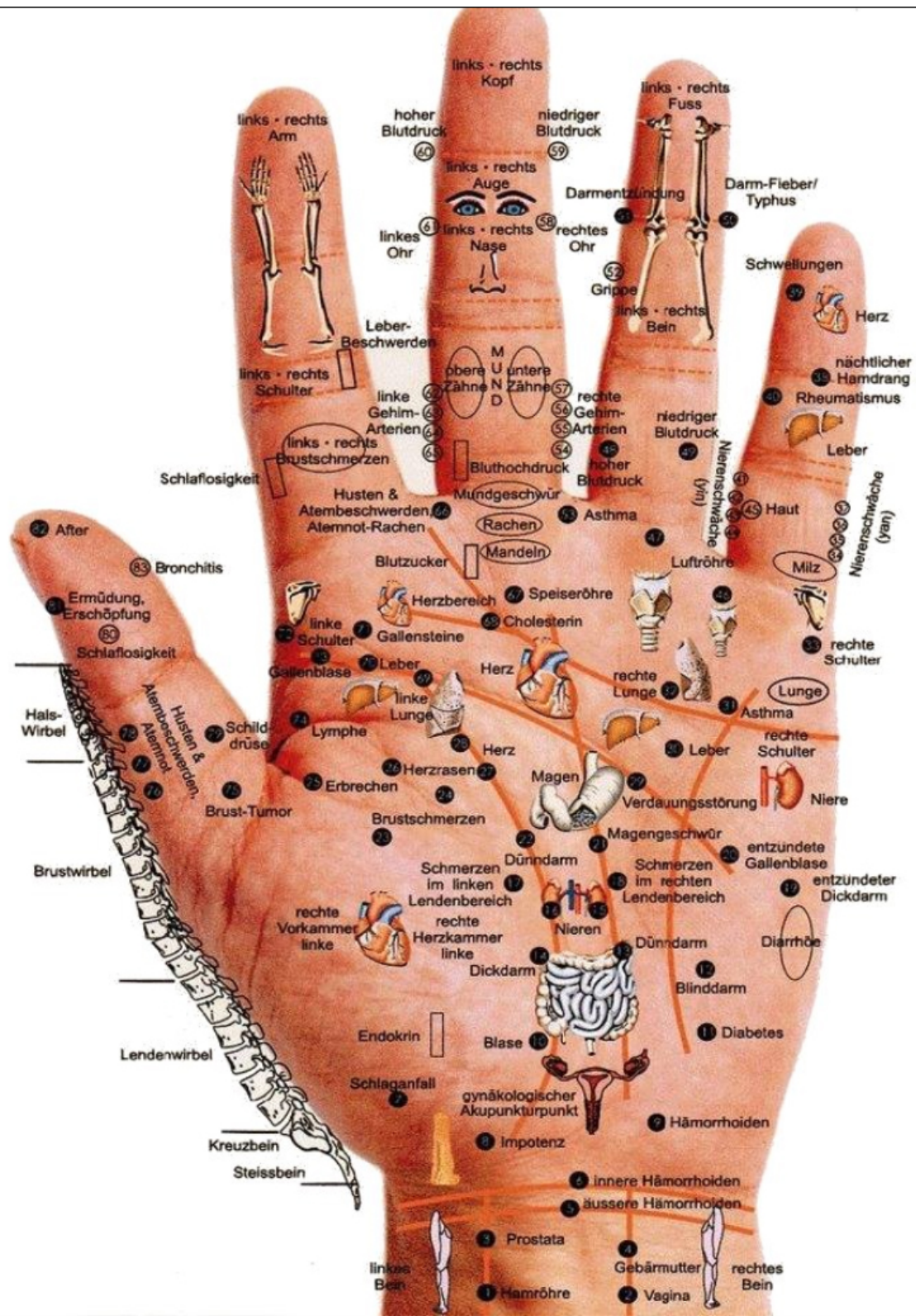
Abhilfe schaffen Brillengestelle aus Plastik oder randlose Brillen, aber man kann auch Metallgestelle beschichten lassen, sodass sie nicht mehr stören. Das kann man über gute Optikerläden machen lassen.

Schlechter sieht es beim Zahnersatz aus. Ich selbst machte die Erfahrung, dass Akupunktur diese Störungen nicht beseitigen kann, es ist immer nur eine zeitweilige Erleichterung.

Auch LICHTARBEIT kann helfen, wie auch die LIEBE, aber weil die Ursache immer vorhanden bleibt, tritt auch nie eine richtige Heilung ein.







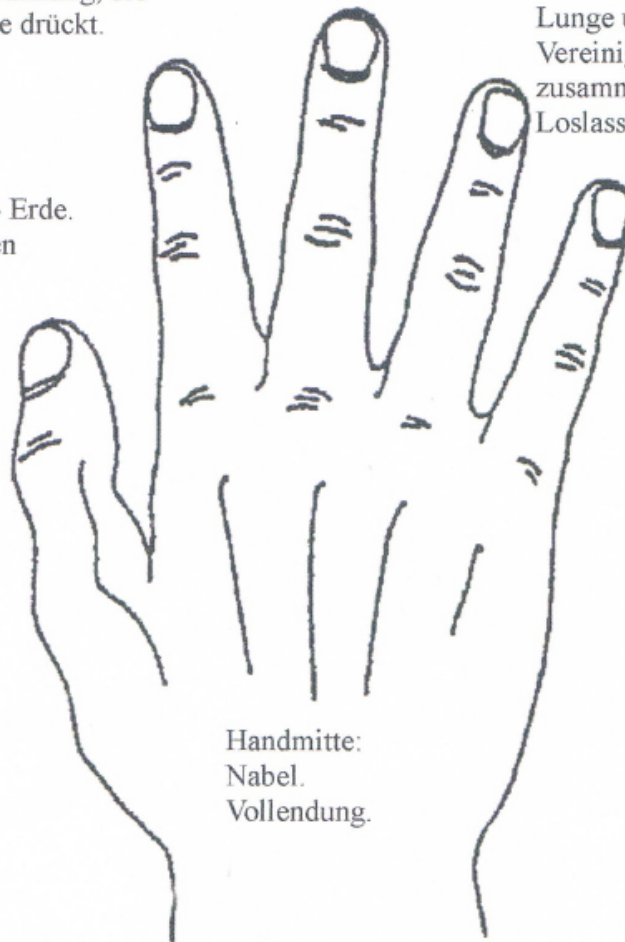
Niere und Blase - Wasser.
Angst, Anspannung, die
auf die Blase drückt.

Leber und Galle - Holz.
Wut, Aggression, die,
die Leber belastet.

Lunge und Dickdarm - Metall.
Vereinigung, alles kommt
zusammen und fließt.
Loslassen.

Milz und Magen - Erde.
Sorgen, die auf den
Magen drücken.

Herz - Dünndarm -
Feuer.
Dein Ich. Deine
Rolle. Familie.
Alles strahlt aus.



Handmitte:
Nabel.
Vollendung.

Zusammenfassung:

Der ungehinderte Fluss des Qi bildet die Voraussetzung für eine gute Gesundheit.

Insofern hat die regelmäßige Praxis von Qi Gong prophylaktische, und bei bestehender Krankheit, therapeutische, heilfördernde Wirkung.

Basis für alle Qi Gong-Übungen ist das gute Verhältnis zum eigenen Körper. Und ein klares Bewusstsein für dessen Position im Raum.

Das bedeutet, dass der Kontakt der Füße zum Boden, und das aufrechte Stehen „Bewusst erlebt“ wird. Wo und wie stehe ich gerade jetzt?

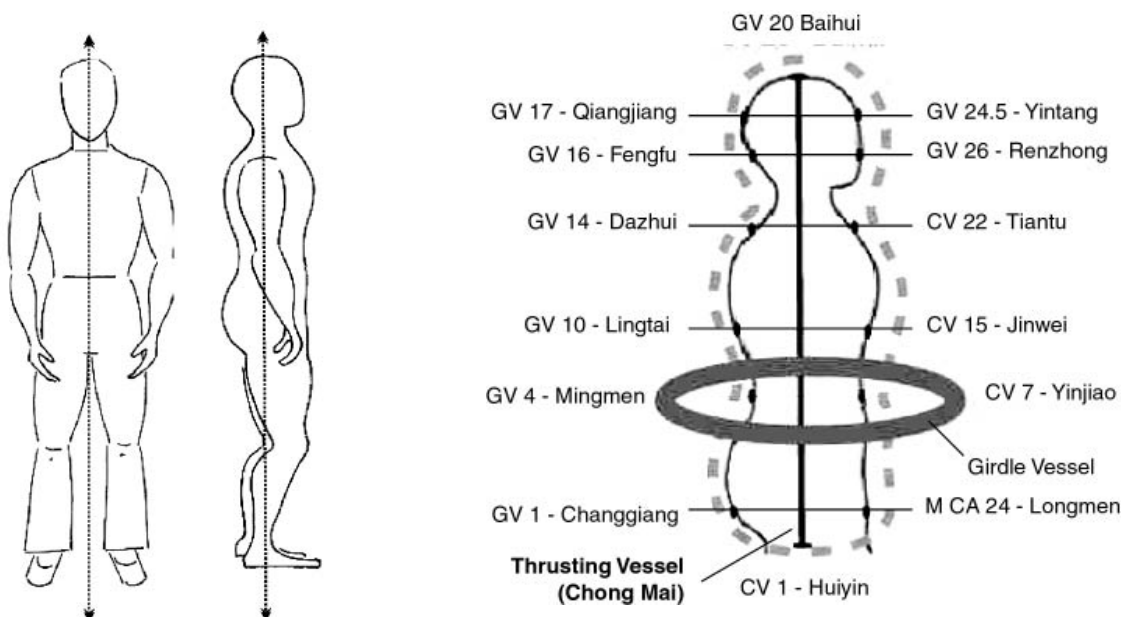
Eines der obersten Prinzipien des Qi Gong ist, dass alle Bewegungen nach den individuellen Befindlichkeiten und Möglichkeiten ausgeführt werden.

Das bedeutet, dass Höhe, Weite und Kraft der Bewegungen, letztendlich, jedem Übenden Selbst überlassen bleiben. Einen Leistungsgedanken gibt es bei diesen Übungen nicht.

Es werden Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn und Muskelpartien, die sonst kaum gestärkt werden, trainiert. Lange bestehende Verkrampfungen können gelöst werden.

Alle Bewegungen sind weich und fließend, und damit bestens für die Rehabilitation geeignet. Die einzelnen Bewegungen sind immer paarweise angeordnet. (Ausführung nach Links und nach Rechts im Wechsel).

Sie können dabei helfen, das durch Erkrankungen hervorgerufene Gefühl, einer verloren gegangenen Symmetrie wieder zu finden. Die Harmonie der Bewegungen soll dazu beitragen, ein oft gestörtes Gefühl für den eigenen Körper wiederzuerlangen.



Welche QiGong Formen gibt es?

Die bekanntesten in unserer Region sind:

Die 8 Brokate

Das Spiel der 5 Tiere

(Affe, Kranich, Bär, Tiger, Hirsch),

Die 15 Ausdrucksformen

6 heilende Laute

Daoyin Baoyian Gong

Die 5 Elemente

Acht Brokate Qigong - Ba Duan Jin

Die wohl bekannteste Qigong Form ist, das Acht Brokate Qigong - Ba Duan Jin -.

Ba Duan Jin, bezeichnet eine Folge von acht Qigong-Übungen.

Wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt bedeutet Ba Duan Jin „Acht Stücke Brokat“.

Der Wert der Übungen wird dabei mit dem, des teuren chinesischen Brokatstoffes verglichen.

Die Übungen werden im Deutschen auch als die „acht edlen Übungen“ bezeichnet.

Der Ursprung der Übungen soll bis ins 12. Jahrhundert zurückreichen.

Ihre Entstehung wird dem Marschall Yue Fei zugeordnet.

Der mit diesem Übungen seine Soldaten stärken wollte.

Ba Duan Jin wird im Stehen ausgeführt, und ist eine Kombination von langsamen Arm- und Körperbewegungen, Atemtechnik und Gedankenbildern.

Die Meridiane werden gedehnt, die Blutzirkulation im Körper verbessert, und die geistige Ausgeglichenheit gefördert.

Die Folge von Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe regen optimal den Energiefluss an.

Diese Formen sind eines der ältesten, in China praktizierten Übungssysteme.

Der chinesische Prof. Jiao Guorui (1923-1997), Arzt für traditionelle chinesische Medizin und Qigong-Meister entwickelte dazu eine angenehme Art, in die einzelnen Figuren zu gehen und in die jeweils Nächste zu wechseln.

Übungsfolge:

01. Mit beiden Händen den Himmel stützen, um den dreifachen Erwärmer zu regulieren.
02. Den Bogen nach links und rechts spannen, um auf den Adler zu zielen.
03. Die Arme einzeln hochheben, den Himmel stützen und die Erde stemmen, um Milz und Magen zu stärken.
04. Nach hinten schauen, um die fünf Krankheiten und sieben Leiden hinter sich zu lassen.
05. Mit dem Kopf nicken und das Steißbein bewegen, um das "Feuer des Herzens" zu vertreiben.
06. Mit beiden Händen die Füße fassen, um Hüften und Nieren zu stärken.
07. Die Fäuste ballen und mit den Augen funkeln, um die Qi-Kräfte zu vermehren.
08. Den Rücken siebenmal fallen lassen, um hundert Krankheiten zu vertreiben.

Baduanjin - Die acht Brokatübungen - Wirkungen

1. DEN HIMMEL MIT DEN HÄNDEN STÜTZEN

Erweiterung der Lungenkapazität; Stärkung der Rückenmuskulatur; Anregung der Verdauung; Verbesserung des Balancegefühls.

Die erste Brokatübung öffnet die Leitbahnen des Körpers für das einströmende Qi. Das Gefühl einer einströmenden zirkulierenden Energie wird anfangs allein aufgrund der Konzentration und Vorstellungskraft hervorgerufen.

2. DEN BOGEN SPANNEN UND AUF DEN ADLER SCHIESSEN

Kräftigung der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur; Steigerung der Konzentrationsfähigkeit; Abbau vegetativer Störungen und nervöser Überreiztheit.

Die zweite Brokatübung verbessert die Atmung und Kreislauffunktion. Durch den gestreckten Zeigefinger und Daumen werden die Leitbahnen von Lunge und Dickdarm gedehnt und gesteckt, was zum Lösen von Qi Blockaden im Verlauf der Leitbahnen führt.

3. DIE HÄNDE HEBEN - HIMMEL UND ERDE

Dehnung der Brust- und seitlichen Rumpfmuskulatur; Stärkung der Verdauungsfunktionen.

Die Auf- und Abwärtsbewegung der dritten Brokate regulieren den Funktionskreis „Mitte“ die Leitbahnen von Milz und Magen sorgen so für die Scheidung von Klarem und Trüben.

4. BLICKE ZURÜCK AUF DIE 5 ÜBERTREIBUNGEN UND DIE 7 SCHÄDLICHEN EINFLÜSSE

Regulierung der Nackenmuskulatur; Stärkung der Augenmuskulatur; Verbesserung der Gehirndurchblutung.

Die innere und äußere Haltung eines Menschen beeinflussen sich immer gegenseitig. Innere Grundhaltungen haben meistens einen körperlichen Ausdruck.

In den alten Schriften werden die **5 Übertreibungen** erwähnt als:

Zuviel sehen schädigt das Blut. Zuviel Schlaf schädigt das Qi. Zuviel Sitzen schädigt die Muskeln. Zuviel Stehen schädigt die Knochen. Zuviel Gehen schädigt die Sehnen.

Die **7 Übertreibungen**:

Überessen schädigt die Milz. Zorn schädigt die Leber. Zuviel heben, an feuchten Ort sitzen schädigt die Nieren. Kaltes Trinken schädigt die Lunge. Zuviel Denken schädigt das Herz. Angst schädigt den Willen.

Alles in Maßen, in Balance und Harmonie ausgeführt stärkt und verlängert das Leben.

5. DAS GESÄSS SCHWENKEN UND DAS FEUER AUS DEM HERZEN VERTREIBEN

Lösung von Verspannungen im Beckenbereich; Abbau von im Herzen aufgestautem Ärger.

Während der Wendung des Oberkörpers nach links dehnt man die Herz-Leitbahn des rechten Armes.

6. DIE FÜSSE MIT DEN HÄNDEN FASSEN UM DAS NIEREN QI ZU STÄRKEN

Unterstützung des Zwerchfells beim Atmen; Tendenz zum Rundrücken wird entgegengewirkt; Dehnungsvermögen der körpervorder- und - rückseite wird geschult.

Die sechste Brokatübung spannt die Muskulatur im Taillen- und Kreuzbereich an, stärkt die Sonderleitbahn „Dai Mai“ und die Niere.

Sie beugt Verspannungen im Rücken vor und öffnet das „Tor des Lebens“

Das Tor des Lebens liegt im Bereich des 2. Lendenwirbels. (Taille , Mingmen)

7. DIE FÄUSTE SCHLIESSEN MIT DEN AUGEN FUNKELN - DIE KRAFT VERMEHREN

Verbesserung der Blutzirkulation; Senkung zu hohen Blutdrucks; Training von Nacken- und Rückenmuskulatur.

Diese Brokate stimuliert das autonome Nervensystem. Indem sie auf die Augen und Muskeln wirkt, beeinflusst sie das Qi der Leber, ermuntert das Yang und entfaltet das Yin.

8. SIEBENMAL DEN RÜCKEN STRECKEN UND HUNDERT KRANKHEITEN VERTREIBEN

Lösung von Verspannungen; Anregung der Blutzirkulation; Stärkung der Fußmuskulatur; Schulung des Balancegefühls.

Diese letzte Brokatübung lässt die Wirbelsäule und den Körper vibrieren.

Die Energie wird im ganzen Körper, im großen und kleinen Kreislauf verteilt.

Zum Abschluss 3-mal ein und ausatmen und abstreifen.

Einen Moment die Energie im Dantien spüren.

WEB-TIPP: Meridiane : [https://de.wikipedia.org/wiki/Meridian_\(TCM\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Meridian_(TCM))

Das Spiel der 5 Tiere

"Das Spiel der 5 Tiere", beschreibt eines der ältesten dokumentierten chinesischen Übungssysteme, das der Überlieferung nach auf den berühmten Arzt und Gelehrten Hua Tuo (2. Jh. u.Z.) zurückgeht, dessen Wurzeln aber sicher bis in die legendären Anfänge der chinesischen Kultur reichen.

Im Spiel der 5 Tiere Qigong verbinden sich Praktiken der Schamanen mit Techniken aus dem Qigong. Es ist vielleicht das älteste überlieferte Qigong System. Der Übende bewegt sich wie ein bestimmtes Tier. Die Tierbewegungen lassen das Denken und Fühlen der Tiere nachempfinden. Es sind nicht zufällig genau fünf Tiere. Die fünf Tiere symbolisieren die Fünf Elemente, die in der chinesischen Philosophie eine wichtige Rolle spielen.

Die Tiere im Spiel der 5 Tiere Qigong sind Bär, Tiger, Affe, Hirsch und Kranich. Die Tiere haben jedes eine große Symbolkraft. Jedes dieser Tiere symbolisiert bestimmte Eigenschaften und Stärken. Mit den Übungen sollen die Stärken der Tiere für den Übenden erfahrbar werden. Denn wie bei allen Qigong Übungen ist auch im Spiel der 5 Tiere die Vorstellungskraft das Fundament des Trainings.

Darüber hinaus kommen Differenzierungen bezüglich des Ausdrucks, der Kraftqualitäten, der Arten von Ruhe und natürlich der Bewegungsmuster zum Tragen, die Übende in ihrer spezifischen geistig-seelischen Verfassung besonders ansprechen können. Dadurch lassen sich Emotionen und Lebensgefühle auf spielerische Weise ausdrücken.

Das Spiel der 5 Tiere gilt als ein Vorläufer des Tai Chi Chuan und der anderen Inneren Kampfkünste. Auch hier sind bei vielen Bewegungen Tiere die Vorbilder.

Die 15 Ausdrucksformen

Vorbereitung:

Stehen wie eine Kiefer
Bälle ins Wasser drücken
Tragen und umfassen

- 1) Reguliere den Atem, beruhige den Geist.
Husten und Atembeschwerden, Schmerzen in der Magengegend, unregelmäßiger Menstruation.
- 2) Zerteile die Wolken, halte den Mond.
Schlaflosigkeit, Herzklopfen und Engegefühl in der Brust, Husten und Atembeschwerden, Nacken-, Schulter- und Armbeschwerden, unregelmäßiger Menstruation.
- 3) Trage den Ball nach links und rechts.
Schlaflosigkeit, schlechtes Gedächtnis, Husten, Verdauungsstörungen, Disharmonien im Funktionskreislauf Leber und Magen, Stärkt den Funktionskreis Niere.
- 4) Schiebe den Berg mit beiden Händen.
Rippenschmerzen, instabiler Gemütslage, Nacken-, Schulter- und Armbeschwerden Lenden-, Kreuz-, Hüft- und Beinbeschwerden, kräftigt das Nieren Qi.

5) Pferd-Schritt, Hände wie ziehende Wolken.

Kräftigung von Lenden- und Kreuzbereich, Stärkung des Funktionskreises Niere,

Stärkung des unteren Erwärmers. Nicht zu empfehlen bei:

Geschwächten oder älteren Personen (oder nicht so tief stehen), bei akutem Bandscheibenvorfall im Lenden- oder Kreuzbereich, während Menstruation oder Schwangerschaft (oder nicht so tief stehen)

6) Der Kondor breitet seine Schwingen aus.

Schlaflosigkeit und Verdauungsstörungen, schlechtes Gedächtnis, Husten und Atembeschwerden, Nacken-, Schulter- und Armbeschwerden, unregelmäßiger Menstruation, Neigung zu Ärger und Zorn.

7) Der rote Drache spreizt seine Klauen.

Schlaflosigkeit oder Schlafsucht, schlechtes Gedächtnis, Atembeschwerden, Engegefühl im Brustkorb, Nackenbeschwerden, Kraftlosigkeit im Bereich von Lenden, Kreuz, Hüften und Beinen.

8) Den Ball im Wasser halten.

Beschwerden im Nacken-, Schulter-, Armbereich, Disharmonie im Funktionskreis Milz, Magen und Leber unregelmäßiger Menstruation, Kraftlosigkeit im Bereich Lenden, Kreuz und Beinen.

9) Rolle den Ball von links nach rechts.

Husten und Atembeschwerden, Nacken-, Schulter-, Armbeschwerden Rippenschmerzen, Kurzatmigkeit, Druck auf der Brust, schlechte Laune, Verdauungsstörungen, Kraftlosigkeit im Bereich Lenden, Kreuz und Knie.

10) Der Pfau schlägt ein Rad.

Atembeschwerden und Luftmangel, chronische Verdauungsbeschwerden, Nacken-, Schulter-, Armschmerzen, Kraftlosigkeit im Bereich Lenden, Hüfte, Kreuz, Beine und Knie.

11) Der weisse Kranich zeigt seine Schwingen.

Qi-Mangel des mittleren Erwärmers, Blähungsgefühl im Magenbereich, Schulter- und Armbeschwerden, Kraftlosigkeit im Kreuz- und Lendenbereich sowie in den Beinen.

12) Teile die Mähne des wilden Pferdes.

Kräftigung von Lenden- und Kreuzbereich, Stärkung des Funktionskreises Niere,

Stärkung des unteren Erwärmers. Nicht zu empfehlen bei:

Geschwächten oder älteren Personen (oder nicht so tief stehen), bei akutem Bandscheibenvorfall im Lenden- oder Kreuzbereich, während Menstruation oder Schwangerschaft (oder nicht so tief stehen)

13) Zwei Ringe umfassen den Mond.

Stärkung des Funktionskreises Niere Nacken-, Schulter- und Armbeschwerden, Stärkung des Lenden-, Kreuz- und Kniebereiches.

14) Strecke die Arme und beuge die Knie.

Stärkung von Lenden- und Kreuzbereich sowie der Füße, Weichen Knien, unsicherem Gang Kraftlosigkeit in den Armen

15) Der Elefant kreist mit der Hüfte.

Schlaflosigkeit, Schwindel, Druck im Rippenbereich, Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen unregelmäßige Menstruation, innere Unruhe, instabile Gemütslage, Beschwerden in Rücken und Beinen

Die Sechs-Laute-Methode

Bei der Sechs-Laute-Methode handelt es sich um eine Übungsform, in der die Atmung in Kombination mit sechs unterschiedlichen Lauten geübt wird. Diese Methode ist unter zahlreichen Namen bekannt und wird in vielen unterschiedlichen Varianten praktiziert. Man unterscheidet zwischen einer stillen (tonlosen) Methode und einer Form, bei der die Laute hörbar artikuliert werden, sowie einer Übungsform ohne körperliche Bewegung und einer Form mit Bewegung. In der hier beschriebenen Methode des Lehrsystems Qigong Yangsheng sind die langjährigen klinischen Erfahrungen von Prof. Jiao Guorui eingeflossen.

Die Besonderheit der Sechs-Laute-Methode besteht darin, dass durch spezifische Laut-Artikulationen bestimmte Entspannungs-Anspannungszustände und Vibrationen erzeugt werden, die auf entsprechende Körperbereiche und Organe, aber auch auf den gesamten Körper wirken. Dadurch kann der Fluss von Qixue (Qi und "Blut") in den Leitbahnen reguliert und Störungen und Blockaden können günstig beeinflusst werden.

Die in dieser Methode verwendeten Laute entstammen einer daoistischen Tradition. Da manche Schriftzeichen mehrere Lesungen haben, gibt es verschiedene Anweisungen zur Aussprache des Lautes.

Xu - Holz - Leber - Gallenblase	xu (x wie in China)
He - Feuer - Herz - Dünndarm	he (e etwa wie im Englischen amazing)
Hu - Erde - Milz - Magen	hu (h etwa wie in Bach)
Si - Metall - Lunge - Dickdarm	si (ssi- s stimmlos, i stimmlos)
Chui - Wasser - Niere - Blase	chui (tschuei, ch wie in Peitsche)
Xi - Minister-Feuer - Herzhülle - 3 Erwärmer	xi (x wie in China, i wie in Lied)

Daoyin Baojian Gong

- 1 Wecke das Qi
- 2 Das Boot sanft auf das Wasser schieben
- 3 Sonne und Mond stützen(tragen)
- 4 Schnee in den Wind wischen
- 5 Den Stein mit Kraft heben
- 6 Das Fenster öffnen und den Mond genießen.
- 7 Fliegen wie ein Märchenvogel
- 8 Der alte Mann streicht über seinen vollen Bart

WEB TIPP:

Weitere QiGong Formen: <http://www.qigong-gesellschaft.de/qigong/qigong-uebungen#a>

Feuer

Holz

Erde

木 火 土

Wasser

Metall

水 金

Die 5 Elemente

Die 5 Elemente beeinflussen in China die gesamte Kultur.

Bis heute beeinflussen die 5 Elemente in China die gesamte Kultur, wie Politik, Wirtschaft, Literatur, Kunst, Musik, auch die Architektur und Wohnraumgestaltung. Letzteres wird der Lehre des Feng Shui zugeschrieben. Die Himmelsrichtungen sind hier besonders wichtig.

Auf diesen 5 Wandlungsphasen basiert auch die chinesische Medizin, TCM. Eigentlich ist die TCM ein Gesundheitskonzept.

Mit den Gesundheitsübungen wie Tai Qi und Qi Gong, die sich bei uns zunehmender Beliebtheit erfreuen, und der 5 Elemente Ernährung sind sie ein wahrer Schatz für Wohlbefinden und Fitness. Ebenso die beliebten Behandlungsmethoden der TCM wie Akupunktur, chinesische Pflanzenheilkunde und chinesischen Massagen wie Meridian- oder Schröpfmassage liegen sie zugrunde.

Inzwischen sind Feng Shui, Tai Qi Chuan, Qi Gong, Shiatsu, Meridiane, Akupunktur oder Akupressur auch in unserem Kulturkreis durchaus vertraute Begriffe. Alle entstanden auf der chinesischen Grundlehre der 5 Elemente.

Unsere 4 Jahreszeiten sind Wandlungsphasen

In der alten chinesischen Elemente-Lehre ist der Herbst dem Metall-Element und der Emotion Trauer zugeordnet. Der Winter gehört nach der alten Lehre zum Element Wasser und zu ihm die Emotion Angst. Das Holz präsentiert den Frühling, zu ihm gehört die Emotion Zorn. Der Sommer gehört zum Feuer und der Emotion Freude. Die Erde ist der Mittelpunkt und die Emotion Verlangen. Verlangen nach Stabilität, dass sie uns gut trägt. Verlangen nach der Nahrung. Die Elemente spiegeln unseren Lebensalltag und sind, neben den Jahreszeiten und den Emotionen, verbunden mit allem, was in uns und um uns existent ist.

4 Jahreszeiten sind uns vertraut, aber 5 Wandlungsphasen sind uns fremd

Aus unserem griechisch geprägten Weltbild kennen wir 4 Elemente. Erde, Wasser, Feuer, (Luft). Das haben wir schon einmal gelesen, aber Metall und Holz als Elemente begreifen wir erst wenn wir uns das ganze Ordnungssystem anschauen.

<http://www.cysticus.de/tcm-traditionelle-chinesische-medizin/die-fuenf-elemente.htm>

Die alte chinesische Lehre ist eine ganz differenzierte Beobachtung der Natur. Und unserer Körperfunktionen, die bei näherem hinschauen in ein gut verständliches Ordnungssystem, das der 5 Elemente, gebracht wurden. Eine anschauliche Ordnung unserer Lebensrhythmen und den Substanzen der Erde und des Universums.

Der Begriff 5 Wandlungsphasen bezeichnet die dynamischen Prozesse des Lebendigen sehr gut, denn das Leben besteht nur zum Teil aus festen Bestandteilen. Im Wesentlichen ist es Bewegung und Veränderung, ein ständiger Energiefluss in uns und um uns herum.

Es geht um Werden, Entwickeln, Wandeln und schließlich um Vergehen.

Es sind Naturgesetzmäßigkeiten, die wir alle kennen, die verständlich werden innerhalb der 5 Wandlungsphasen.

Der Fluss der Energie, im chinesischen "Qi" genannt, wird in einer festgelegten Reihenfolge auf einem Kreis, als Ernährungszyklus oder als Mutter-Kind-Zyklus bezeichnet.

Wasser füttert Holz,
Holz das Feuer,
Feuer die Erde,
die Erde das Metall
und Metall wieder das Wasser,
ein Element stärkt das nachfolgende.

Und umgekehrt geht es auch:

Schwächungszyklus:

Wasser löscht Feuer.
Feuer schmilzt Metalle.
Eine Axt -Metall- spaltet Holz.
Bäume und Pflanzen -Holz- entziehen der Erde Nährstoffe.
Staudämme -aus Erde- halten Wasser auf.
Erde verschmutzt Wasser.

Ein Gedicht veranschaulicht das ganz schön:

**In dem Wasser ruht die Kraft,
sie steigt ins Holz als Lebenssaft.
Erstrahlt dann in des Feuers Schein,
dringt wärmend in die Erde ein
und formt als klare Energie aus Metall den Topf,
den sie mit Wasser füllt
für eine neue Reise auf dem Elementenkreise.**

5 Elemente TCM Ernährung

"Was bitter dem Mund, ist dem Herzen gesund", sagt der Volksmund auch bei uns.
Die TCM ergänzt das: "von allem etwas, von nichts zu viel".
Rote Früchte stärken unser Blut, das weiß auch die westliche Ernährungslehre.

Das Element Erde, Jahreszeit: Spätsommer, Erntezeit, Farbe: Sonnengelb - Emotion: Sorge, gut sorgen und die mütterliche Sorge, der süße Geschmack, vor allem der des reifen Vollgetreide, die Organe: Magen & Milz, dazu Zahnfleisch und Mundhöhle. Die "Süße des Lebens" kommt aus dem Getreide. Mit Schale und Keim enthält es alles, was unser Organismus benötigt: Eiweiß, Kohlenhydrate, wenig Fett, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente.

Bei Zahnfleischbluten sagt die TCM, ist "zuviel Hitze" im Magen.
Es entsteht häufig, wenn zu viel scharf Gebratenes gegessen wird.

Wir alle kennen wahrscheinlich die Begleiterscheinung, wenn wir eine scharfe Suppe essen, beginnt die Nase zu laufen! Das weist auf die Verbindung scharfer Geschmack und Nase hin.

Auch das Element Wasser und die Jahreszeit Winter mit der Emotion: Angst wurden bereits erwähnt. Farbe: Blau - salziger Geschmack - Hülsenfrüchte, Meeresfrüchte, Wurzelgemüse, - Organe: Niere & Blase sowie Ohren und der Gehörsinn.

Aus unserem Kulturkreis kennen wir den Spruch: "Vor Angst in die Hose machen", der vortrefflich die Verbindung zwischen Angst und Blase, im Wasserelement zeigt. Auch die körperliche Liebe, sowie die Störungen in diesem Bereich gehören zu diesem Element. Um diese zu beseitigen gibt es in der chinesischen Heilkräuterlehre viele Rezepturen. Die chinesischen Kulturen pflegten stets ein sehr reges Liebesleben. Das reiche Angebot alter erotischer Literatur, mit eher feinen, indirekten Andeutungen, gibt Zeugnis davon.

Das Element Holz mit der Jahreszeit: Frühling, Emotion: Wut & Aggression.
Geschmacksrichtung: Sauer - z. B. frische grüne Farben Kräuter: Sauerampfer, Sauerklee.
Organe: Leber und Galle - die Augen und das Sehen, schließt den Kreis.
Dem Holzelement mit Leber und Gallenblase sind dem Gewebe: Sehnen und Muskeln, zugeordnet.

Ist das Organ schwach, zeigt sich das rasch in Sehnen und Muskeln oder an den Augen.
Wird die Leber gestärkt mit entsprechender Nahrung, Heilkräutern oder Akupunktur wirkt sich das auf alle Aspekte des Holzelementes harmonisierend aus.

Jede Person kann mit ihrer Konstitution einem Element zugeordnet werden, z. B. ein "Holz-Typ" ist eher muskulös. Ein "Erde-Typ" wird eher rundlich sein.
Entsteht irgendwo ein Ungleichgewicht, dann heißt es z. B. "mein Wasserelement braucht Stärkung" oder "mein Leberblut ist geschwächt".

Zu Beginn einer jeden Disharmonie können die 5-Elemente-Ernährung und die Gesundheitsübungen wie oben erwähnt, mit gutem Erfolg eingesetzt werden.
Das Kochen nach den 5 Elementen für den Alltag gelingt mit einem Kochkurs recht schnell.
Hilfreich ist eine große Tafel, auf der 365 Lebensmittel den Elementen zugeordnet sind, die von TCM-Therapeuten unserer Tage erstellt wurde.

Die Akupunktur kann das stagnierende Qi wieder in einen harmonischen Fluss bringen und Schmerzen auflösen. Ein inneres Netzwerk von Energiebahnen verbindet die Meridiane mit den inneren Organen und mit Geweben und den Sinnesorganen. So wird verständlich, wie mit Akupunkturadeln auch die Körper- oder Sinnesorgane zu erreichen sind.

Bleibt Qi-Stagnation lange bestehen, kommt es zu den "hunderttausend Krankheiten".
Daher ist Ziel der traditionellen chinesischen Medizin, diese mit der Akupunktur, Meridianmassage oder dem Schröpfen, schnell wieder zu lösen.

Die 5 Elementelehre und damit auch die TCM, sieht Gesundheit immer im harmonischen Fluss des Qi, der Lebensenergie. Jede Disharmonie wirft uns aus der Mitte und möchte wieder zur Harmonie finden.

Die Erkenntnisse dieser Zusammenhänge wurden - und werden bis heute - praktisch angewandt mit dem Ziel, dem Menschen ein langes und gesundes Leben zu ermöglichen.
Die alten Chinesen hatten die Idee, ein Kraut oder ein Pilz zu finden, womit Unsterblichkeit zu erlangen sei, das ist zum Glück bisher nicht gelungen. Obwohl der Heilpilz "LingZhi", ein Fitmacher erster Güte, als "Unsterblichkeitspilz" bezeichnet wird.

Die vielen Möglichkeiten dieser 5 Elementelehre und der TCM, das Qi in unserem Körper, in unseren Wohnräumen und in der Natur, zu harmonisieren, können wir gewinnbringend nutzen.

Die 5 Elemente QiGong Übungen

Das 5 Elemente Qigong ist eine Übungsfolge, die durch die Dehnung, Streckung und Entspannung einen ganzheitlichen Ausgleich aller Organströme und der Meridianströme erzielt. Das verbessert, die Regenerationsfähigkeit des Körpers. Mehr Brennstoff für die Zellen führt zu mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit.

Das Auflockern dient den Hineinfinden, in den gleich beginnenden Vorübungen.
Die Vorübungen dienen dem Ankommen bei sich selbst.
Entspannte Achtsamkeit und das Spüren des Energieflusses.
Das Sammeln und Speichern der Qi-Energie für die Hauptübungen.

Das Wasser Element soll dich im Fluss bringen.
Dich weich und entspannt fließen lassen.
Es werden damit die Energieströme von Niere und Blase gestärkt und harmonisiert.

Das aufstrebende Holz Element fördert das Wachstum und stärkt die Energie von Leber und Gallenblase.

Das Feuer Element vertreibt die Hitze und Aggression in unseren Herzen und den Dünndarm.
Ist die Hitze abgekühlt, können wir die Wärme in uns speichern.

Das Element Erde sorgt für eine gute Standfestigkeit und Verwurzelung im Boden.
Die Energieströme von Milz und Magen werden gestärkt und harmonisiert.

Das Element Metall steht für eine gute Zentrierung und Stabilität.
Die Organenergieströme von Lunge und Dickdarm werden dabei gestärkt.

Das ganze System erfährt einen harmonischen Ausgleich.

Vorteile des Fünf Elemente Qigong:

Der Übende von Fünf Elemente Qigong bringt die Energien seiner Organe und damit Körper und Geist ins Gleichgewicht. Wer sich gut Farben und Klänge vorstellen kann, wird am Fünf Elemente Qigong viel Freude haben.

Ursprung Fünf Elemente Qigong:

Das Fünf Elemente Qigong hat seinen Ursprung, wie der Name schon sagt, in den Fünf Elementen, genauer in der Fünf-Elemente-Lehre (**Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall**) der chinesischen Medizin. Mit dem Fünf Elemente Qigong sollen die Energien im Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Der Einfluss von Gefühlen, Farben und Klängen spielt beim Fünf Elemente Qigong eine große Rolle. Zuvor wird bestimmt, ob der Übende ein Holztyp, Feuertyp, Erdetyp, Metalltyp oder Wassertyp ist.

Übungen im Fünf Elemente Qigong:

Das Fünf Elemente Qigong besteht aus fünf Qigong-Übungen: jede für eines der Elemente und damit für je ein Organ: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Der Energiekreislauf und Blutkreislauf jedes dieser Organe wird stimuliert und reguliert. Der Energiekreislauf von jedem der fünf Organe wird gepflegt.

Anwendung Fünf Elemente Qigong:

Beim Fünf Elemente Qigong wird gezielt auf die inneren Organe Einfluss genommen. Also auf Körperbereiche, die von außen eigentlich nicht zugänglich sind. Es wird mit dem Fünf Elemente Qigong Kontakt aufgenommen zu den Energie-Feldern der Organe und damit zu den Gemütszuständen, die sie hervorrufen.

Wirkungen Fünf Elemente Qigong:

Die Übungen im Fünf Elemente Qigong dienen der gesundheitlichen Vorbeugung. Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit bilden in den Übungen eine Einheit. Der Fluss des Qi wird harmonisiert. Ungleichheiten und Spannungen in Körper und Geist werden ausgeglichen. Durch Fünf Elemente Qigong werden Stimmungen wachgerufen und innere Räume entdeckt, Wandlung und neue Prozesse ermöglicht. Stress, Verspannungen und Erschöpfung werden gelöst, Vitalität gesteigert.

Die Fünf Elemente (wuxing) werden auch übersetzt mit Fünf Aktionsphasen, Fünf Aktionsqualitäten, Fünf Wandlungsphasen, Fünf energetische Konstellation, Fünf Zyklen. Es sind also Zustände, die ineinander übergehen. Man könnte die Fünf Wandlungsphasen so erklären: heiß - warm - neutral - kühl - kalt. Jedes Ding und jede Tätigkeit wird einem der Fünf Elemente zugeordnet.

Die Fünf Elemente sind:

Element: Feuer (Huo)
Element: Wasser (Shui) - für Ruhe, Betrachtung
Element: Holz oder Baum (Mu) - für Expansion
Element: Metall bzw. Gold (Jin)
Element: Erde (Tu) - für Wandlung

Die Lehre der Fünf Elemente:

Die Fünf-Elemente-Lehre ist wie Yin und Yang systematisierte Naturbeobachtung und entstehen aus dem Zusammenwirken von Yin und Yang. Darum wird auch von fünf Wandlungsphasen (wuxing) eines Urdings gesprochen, das einmal als Holz, als Feuer, als Erde/Asche, als Metall/Mineral und dann als Wasser erscheint. Die Fünf Elemente sind also fünf Begriffe für einen Zyklus:
Aus Holz wird Feuer; Feuer lässt Erde (Asche) entstehen; Erde bringt Metall hervor; aus geschmolzenem Metall dampft Wasser; und Wasser lässt Bäume (das Holz) wachsen. Dem entgegengesetzt steht der Zerstörungskreislauf: Holz zerstört die Erde; Erde vernichtet (absorbiert) Wasser; Wasser löscht Feuer; Feuer lässt Metall schmelzen; Metall vernichtet (fällt) Bäume.

Gesundheit = Ausgleich der Fünf Elemente:

Voraussetzung für eine gute Gesundheit ist das Gleichgewicht zwischen diesen fünf Energien, die alle miteinander in Verbindung stehen. Eine Beeinträchtigung dieser Verbindung kann zu schlechter Stimmung und Krankheit führen. Geschult werden Atmung, Geist und Körper.

Andere Deutungen aus der Natur sind:

Holz lässt Feuer brennen.
Asche (durch Feuer) reichert die Erde mit Nährstoffen an.
Erde bringt Erze (Metall) hervor.
Spurenelemente (Metall) beleben Wasser.
Wasser nährt Bäume und Pflanzen (Holz).

Feuer verbrennt Holz,
Holz saugt Wasser auf,
Wasser korrodiert Metall,
Metall zieht Mineralien aus der Erde, und
Erde erstickt Feuer.

Wasser löscht Feuer.
Feuer schmilzt Metalle.
Eine Axt (Metall) spaltet Holz.
Bäume und Pflanzen (Holz) entziehen der Erde Nährstoffe. Wurzeln halten die Erde zusammen.
Staudämme (Erde) halten Wasser auf. Erde verschmutzt Wasser.

Wasser weicht Erde auf (Erosion)
Erde erstickt Holz,
Holz macht Metall stumpf,
Metall nimmt Hitze (Feuer) auf,
Feuer verdampft Wasser

Wandlungsphasen der Elemente

Holz -Aufbruch, Entwicklung eines Handlungsimpulses, Expansion, Steigen
Feuer - Ausgestaltung, dynamische Phase, Aktion
Erde - wandelnd, umwandelnd, verändernd, Fruchtbildung
Metall -Reife, Kontraktion, Kondensation, Ablösung, Sinken
Wasser - Betrachtung, Lagerfassung, Ruhe

In den Wandlungsphasen werden die, sich immer wiederholenden, zyklischen Abläufe und dynamischen Prozesse des Lebens beschrieben, dessen Erkenntnisse durch grundlegende Naturbeobachtungen gewonnen wurden.

Danach durchlebt jedes Lebewesen im Rahmen der Jahreszeiten-Zyklen der Natur, seine ureigenen Wandlungsphasen.

Wasser steht als ruhender Ausgangspunkt und wesentlicher Bestandteil jeder Dynamik, und entspricht dem Winter.

Holz folgt als vorbereitende, expandierende Phase, den Frühling.

Feuer bildet den Höhepunkt der eigentlichen Aktion. Es steht für den Sommer.

Erde steht für den wandelnden Aspekt, der im zyklischen Prozess Evolution bewirkt.

Etwa die Metamorphose hin zur Fruchtbildung. Und steht für den Spätsommer.

Metall konzentriert und strukturiert die Aktion, dies gewährleistet die Wirkung der Aktion, entsprechend der Reifung im Herbst. Dem schließt sich wieder die Ruhephase Wasser an.

Metall:

Das Element Metall steht symbolisch für den Prozess der Verfeinerung von Erzen zu hochwertigen Metallen und entsprechend für alle menschlichen Kulturtechniken der Verfeinerung, der Veredelung und der Herstellung von Werten.

Jahreszeit: Herbst, des Abschieds von der Fülle, vom Lebendigen, von der Leichtigkeit und Wärme des Sommers. Die Pflanzen lassen alles überflüssige Fallen, was sie nicht für die Überwinterung brauchen, und ziehen ihre Flüssigkeiten ganz nach innen zurück. Nur noch ihre nackte Struktur bleibt bestehen. Es ist eine Energiebewegung nach innen und unten, ein Absenken, Verdichten und Verfeinern, die Konzentration auf das Wesentliche. Auch die Emotion des Abschieds, die Trauer, geht einher mit einer Bewegungsrichtung nach innen und unten und wird entsprechend dem Metall zugeordnet.

Auf den Körper und den Menschen bezogen (Organfunktionskreislauf) sind die Organe des Metalls die Lunge, die uns über den Atem mit dem reinen Qi des Himmels verbindet, sowie der Dickdarm, der über die Ausscheidung des Überflüssigen und nutzlos Gewordenen zur Klarheit in unserem Innern beiträgt.

Die Farbe des Metalls ist das Weiß und das Grau. Aber auch alle metallisch glänzenden Oberflächen, Gold und Silber werden dem Metall zugeordnet.

Wasser:

Jahreszeit: Winter, der Zeit der Kälte. In der alle Pflanzen, alle Lebewesen zur Ruhe gekommen sind und ihre Essenz im Innern bewahren und speichern. Es ist die Zeit der Ruhe und inneren Einkehr.

Symbolisch steht das Wasser für das Tiefe, Dunkle, Unbewusste, aber auch für die mühelose Kraft, wie sie ein Fluss hat, der zum Meer fließt - ohne sich dabei anzustrengen.

Jahreszeit: Winter

Farbe: blau, schwarz

Organ: Niere Harnblase

Tageszeit: Nacht

Himmelsrichtung: Norden

Die Bewegungsrichtung des Wassers ist das Absinken - es fließt nach unten und füllt sämtliche Hohlräume.

Auf den Körper und den Menschen bezogen (Organfunktionskreislauf) sind die Meridiane des Wassers Niere und Blase zuständig für unseren Wasserhaushalt und aus Sicht der chinesischen Medizin für die Speicherung des Qi, aus dem wir schöpfen - und welches darunter leidet, wenn uns etwas „an die Nieren geht“. Die Emotion des Wassers ist die Angst.

Wandlungsphasen der Menschen:

Säugling und Kleinkind-----Element Wasser

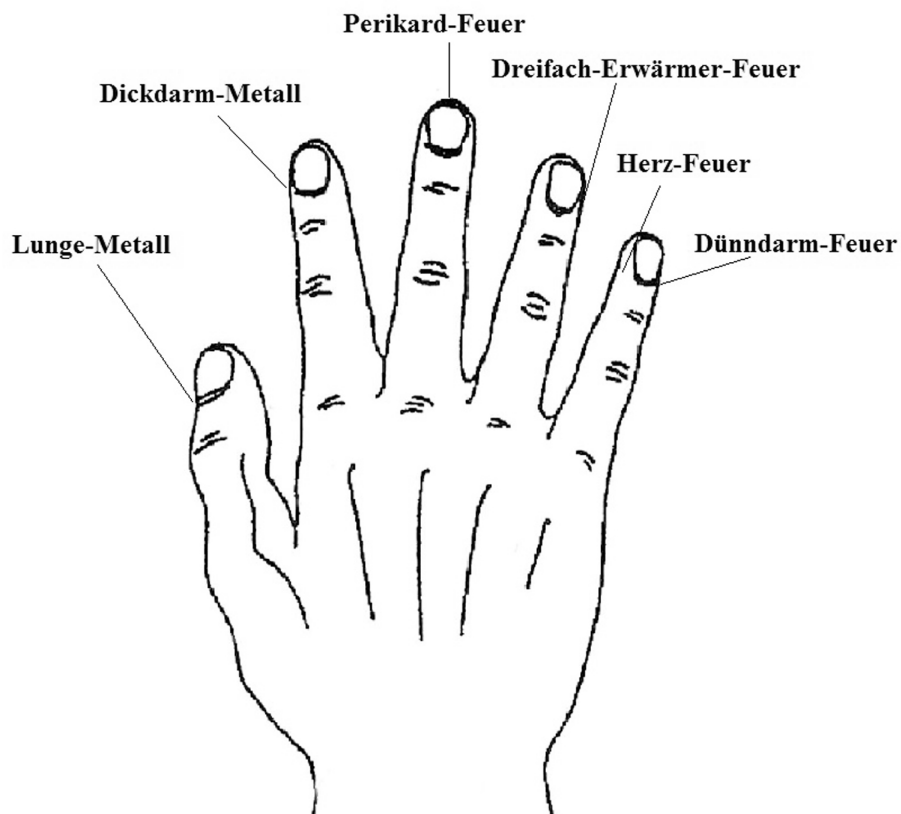
Familie, Berufsstarter und Existenzgründer-----Element Holz

Image und Ansehen in der Gesellschaft-----Element Feuer

Schulkind, Student, Ausbildung und Beziehung---Element Erde

Kinder, Projekte, Mentor und Ratgeber-----Element Metall

Zuordnungen der Organe in der 5 Elemente Lehre:

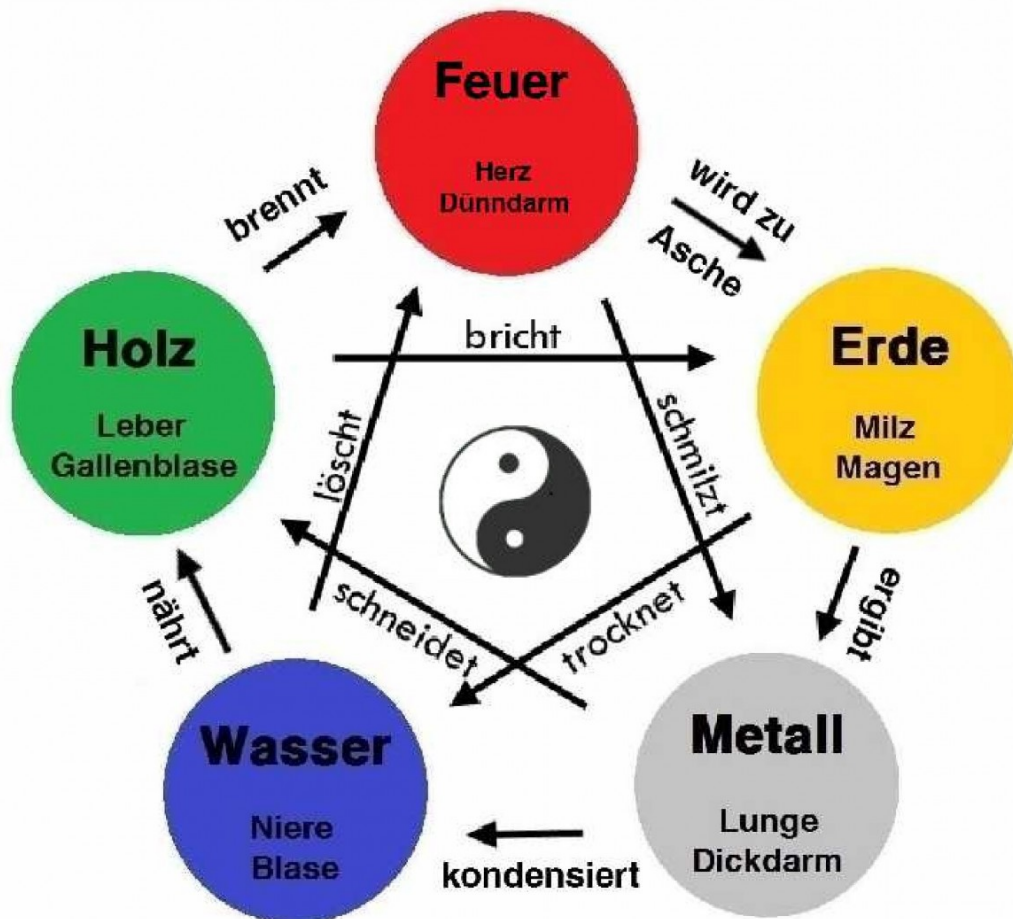


Fazit:

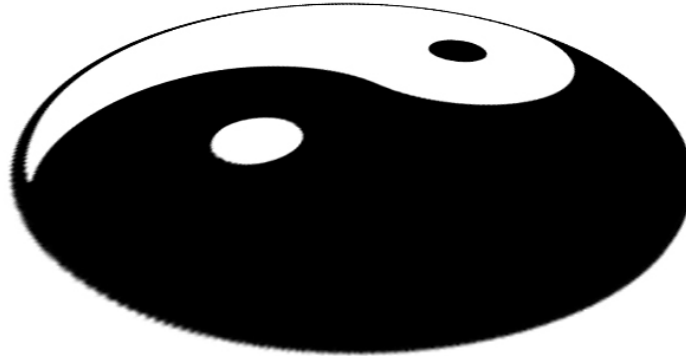
- Qigong entspannt die Muskeln.
- Qigong verstärkt und regeneriert die Organe.
- Qigong verbessert den Atem und die Herz - Lungen - Tätigkeit.
- Qigong stärkt die Nerven und deren Kommunikation.
- Qigong verbessert die Durchblutung.
- Qigong verringert die Schädigung von Gelenken und Bändern durch mehr Elastizität.
- Qigong dämpft Stress, Emotionen und fördert die Regeneration.
- Qigong ist gut bei sitzender Tätigkeit und zum langen Meditieren.
- ... Und noch vieles mehr.

Lebensberatung nach den 5 Elementen

Der Rhythmus der Natur und unseres Lebens vollzieht sich in ewig gleichen Zyklen: Jahreszeiten, Tageszeiten, Lebensphasen... Die Elemente befinden sich ständig in Wandlung. Und beeinflussen sich gegenseitig - „nichts ist beständiger als der Wandel“



Idealerweise befinden sich alle 5 Elemente im energetischen Gleichgewicht. Nimmt eine Kraft überhand oder ist sehr geschwächt, so kann dies zu Störungen und Krankheit führen.



Yin und Yang als Prinzipien der Wandlung

Yin und Yang bezeichnen Gegensätze in ihrer wechselseitigen Bezogenheit. Sie stehen für polar einander entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte oder Prinzipien.

Yin und Yang steigen und sinken immer abwechselnd.

Nach einer Hochphase des Yang folgt zwingend ein Absinken von Yang und ein Ansteigen von Yin und umgekehrt.

Das Urprinzip bewegt sich und erzeugt Yang.

Wenn die Bewegung ihr Ende erreicht, so wird sie still, und diese Stille erzeugt Yin.

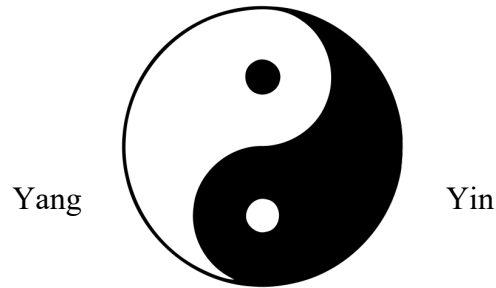
Wenn diese Stille ihr Ende erreicht, dann geht sie wieder in Bewegung über.

So haben wir abwechselnd Bewegung und Ruhe.

Die Wandlung von Yin und Yang stellt neben diesen Handlungsweisungen auch den Grund dar, warum Naturereignisse so ablaufen, wie sie ablaufen, aber auch warum diese Naturereignisse zu einem bestimmten Sozialverhalten führen.

So sind Yin und Yang und deren Wandlung sowohl der Grund für den Wandel der Jahreszeiten wie auch für das Verhalten der Menschen, die sich an dem Wechsel der Jahreszeiten ausrichten.

Daher können sie zur Erklärung von Wandlungsvorgängen und Prozessen und zur Darstellung der gegenseitigen Begrenzung und Wiederkehr von Dingen benutzt werden.



**Alles trägt den Keim des Gegensatzes in sich
 Alles hat eine periodische Wiederkehr
 Gesetz der Yin und Yang Polaritäten**

Das schöpferische Yang - Das empfangende Yin

**Yin und Yang können nicht gleichzeitig ansteigen oder absinken.
 Wenn Yang sich vergrößert, verringert sich Yin und umgekehrt.**

Analogien:	
Yang	Yin
männlich	weiblich
linke Hirnhälfte	rechte Hirnhälfte
Feuer	Wasser
Tag	Nacht
Wachen	Schlafen
Leben	Tod
Gut	Böse
Bewusst	Unbewusst

**Es heißt:
 Aus den all umfassenden einen entsteht die 2
 Das Yin und Yang
 Aus der 2 entsteht die 3
 Das Wechselspiel von Yin und Yang
 Daraus entstehen die
 10.000 Dinge
 im immerwährenden Wandel**

Praxis

Wann und wo üben ?

Der beste Ort zum Üben ist dort, wo Ruhe herrscht,
die Umgebung eine gute Ausstrahlung hat,
und man sich wohlfühlt.

Die beste Zeit ist ...

... in den ersten 6 Stunden des Tages
... in den letzten 6 Stunden des Tages

in dieser Zeit ist die Welt am ruhigsten.
Die Hektik des Tages hat noch nicht begonnen.
Die Hektik des Tages kommt zur Ruhe.

Qi Gong wird langsam und weich ausgeführt.
Der Stand ist gerade aufgerichtet mit leicht gebeugten Knien.
So wie eine Marionette an Fäden, leicht aufgehängt.
Ohne jede Muskelanspannung.

Beginnend immer mit Lockerungsübungen
und 3-mal Ein- und Ausatmen

Dann 2 - 3 Vorbereitungsübungen
(Wasser schöpfen, Wolken schieben, Energieball)

Dann eine Hauptübung langsam und bewusst ohne Anstrengung.
(5 Elemente, 8 Brokate,)

Zum Schluss 3-mal Ein- und Ausatmen
Und am Körper die Energie nach unten Glatt streichen.

.... Ein paar Minuten hinsetzen und wirken lassen, bevor man wieder in den Alltag geht.

Jetzt wollen wir beginnen ...

5 Elemente Qi Gong Übungen zur energetischen Selbstheilung

Die Qi Gong Übungen beginnen mit dem Aufwärmen:

Schulterbreit fest auf den Boden stehen.
Die Knie leicht gebeugt und entspannt.
Der Oberkörper aufgerichtet.
Die Arme entspannt hängen lassen.

Mit den Armen und der Hüfte hin und her schwingen,
um Arme, Schultern, Hüfte und Beine zu lockern.

Dabei darf man gerne etwas kreativ sein,
so wie es einen guttut.

Als Nächstes Finger und Handgelenke bewegen und kreisen lassen,
die Finger und die Handballen etwas massieren.

Die Schultern locker kreisen lassen in alle Richtungen.
Alles lockern so weit, wie es dir möglich ist.

Die Hüfte schwingen und kreisen lassen,
wie bei einem Reifentanz ganz rund und ruhig.

Den Kopf nach Rechts und Links neigen auf die Schulter ablegen.
Nach oben in den Nacken strecken,
nach unten zur Brust neigen.

Wieder entspannt, Schulterbreit aufgerichtet stehen.

Dabei das Gefühl haben, wir seien eine Marionette an Fäden hängend.
Kopf und Schultern sind locker hängend nach oben aufgerichtet.
Alles unterhalb der Hüfte hängt schwer und stabil nach unten.

Vor der Hauptübung werden 2 Vorübungen ausgeführt,
um in Ruhe und Harmonie zu kommen, das Qi wecken und wirken lassen.

Vor jeder Vorübung wird eine Atemübung ausgeführt.

Dazu stehen wir schulterbreit, entspannt und aufgerichtet.
spüren unsere Füße mit ganzer Fläche fest auf den Boden stehend.

Atemübung:

Die Zunge wird am Gaumen der oberen Zahnreihe gelegt,
um die beiden Energieleitbahnen (vorne und hinten , Renmai und Dumai)
miteinander zu verbinden.

Eingeatmet wird durch die Nase.
Beim Ausatmen durch den Mund wird die Zunge wieder gelöst.

Beim Einatmen heben sich die Arme seitlich mit den Handflächen
nach oben gerichtet.
Langsam und im eigenen Atemtempo stehen wir, als würden wir einen
großen Ball oder Ballon in die Höhe halten.
Die Arme sind dabei etwas gerundet, und die Ellenbogen
sind nicht höher als die Schultern.

Beim Ausatmen wird dieser Ball vor den Körper runtergeführt,
als wollten wir den Ball im Wasser versenken.
Sind die Hände in Hüfthöhe angekommen, werden sie entspannt hängen gelassen.

Eingeatmet wird die ganze Zeit des Hände hebens.
Ausgeatmet wird die ganze Zeit des Hände senkens.
Die Vorstellung ist, dass wir positive Energien aufsaugen,
in den Körper sammeln und verteilen.
Negative und verbrauchte Energien nach unten aus den Körper fließen lassen.

Ruhig und Langsam im eigenen Tempo wird die Übung zu Beginn 3-mal ausgeführt.

1. Vorübung:

Wasser schöpfen:

Dazu stehen wir Schulterbreit, Locker in den Knien.
Dabei das Gefühl haben, wir seien eine Marionette an Fäden hängend.
Kopf und Schultern sind locker hängend nach oben aufgerichtet und Leicht.
Alles unterhalb der Hüfte hängt schwer und stabil nach unten.

Arme entspannt hängen lassen.
Die Hände nach links durch das Wasser ziehen.
Das Wasser mit beiden Händen schöpfen.
Die Hände aus dem Wasser heben und nach oben führen.
In Brusthöhe die Hände drehen und das Wasser ausgießen.
Mit den Händen nach rechts über eine Wolke streichen.
Auf der rechten Seite angekommen die Hände so senken,
als täte man an einen seidenen Schal heruntergleiten.
Die Arme wieder entspannt hängen lassen, und von vorne beginnen.
Die Augen folgen immer den Händen.
Die Hüfte wird dabei leicht mit eingedreht.
Die Schultern bleiben immer unten hängend.
Der Körper ist aufgerichtet und locker in den Knien.
Die Gedanken schweben frei aber wach und sind auf die Füße gerichtet.
Das bringt einen guten Stand.

Die Übung etwa 5 Minuten lang ausführen.

Danach einmal die Atemübung wie oben beschrieben ausführen.

2. Vorübung:

Wolken schieben:

Dabei nehmen wir wieder den Schulterbreiten lockeren Stand ein.

Der linke Arm wird seitlich nach oben geführt,
bis er etwa auf Brusthöhe gerade ausgestreckt ist.

Der Ellenbogen ist leicht gebeugt, damit keine Spannung entsteht.

Dann den Arm in selber Höhe nach Rechts schieben, so als würden wir
etwas über den Tisch vor uns herschieben bis zur Körpermitte.

Diesen Gegenstand holen wir uns dann zur Brust heran.

Die Hand vor der Körpermitte mit der Handfläche nach unten runterführen
den Arm entspannt hängen lassen.

Dieselbe Bewegung wird jetzt mit dem Rechten Arm gemacht.

Den Arm bis auf Brusthöhe seitlich entspannt anheben.

Den leicht gestreckten Arm in selber Höhe nach Links schieben
bis zur Körpermitte. Dann die Hand zur Brust führen.

Die Handfläche nach unten drehen und runterführen als wollten man
sanft ein Kissen runterdrücken.

Immer dann wenn eine Hand über den Bauchnabel gleitet,
beginnt schon die andere Hand sich zu heben.

So entsteht ein harmonischer Kreislauf.

Die Übung etwa 5 Minuten lang ausführen.

Danach einmal die Atemübung wie oben beschrieben ausführen.

Bevor wir jetzt mit den Hauptübungen beginnen
wird eine Übung ausgeführt die nennt sich:

" Das Qi wecken "

Das Qi wecken

Wir nehmen wieder den schulterbreiten lockeren Stand ein.

Die Arme gehen locker gestreckt senkrecht nach vorn hoch bis zur Schulterhöhe. Die Hände hängen dabei herunter.

Jetzt werden die Hände aufgerichtet, Handflächen nach vorne zeigend, dann die Arme mit eingeknickten Ellenbogen wieder nach unten führen so als wollten wir über eine Rolle oder einen großen Ball abrollen. Denk an die Marionette, die an den Fäden hängt. Die macht das genauso.

Diese Übung wird 3-mal ausgeführt.

Hauptübung:

Element Wasser: (Niere , Blase , Ohr , Farbe Schwarz)

Die Hände auf Brusthöhe mit den Handflächen nach unten, kreisförmig von außen nach innen über die Wasseroberfläche streichen
Etwas 3 - 5 mal.

Dann die Knie leicht beugen und mit den Händen ins Wasser eintauchen.
Das Wasser mit den Händen schöpfen.

Den Körper wieder gerade aber entspannt aufrichten
und die Hände bis zur Brustmitte anheben.

Die Handflächen nach unten drehen und die Finger bewegen,
um das Wasser abtropfen zu lassen.

Die Hände gehen dabei nach unten, bis die Arme wieder entspannt runterhängen.

Wie bei jeder Übung sollte der Stand stabil und entspannt sein.

Auch die Schultern hängen dabei immer nach unten.

Das Hochziehen der Schultern beim Armheben würde sonst zur Anspannung führen.

Element Holz : (Leber , Gallenblase , Auge , Farbe Grün)

Die Arme und Handflächen vor den Unterbauch aneinanderlegen, und gestreckt nach unten führen.

Um das Wurzelwerk des Baumes zu symbolisieren die Hände und Finger nach außen spreizen.

Die Hände so nach oben führen, als wollten wir einen Baum hochstreifen.

Das symbolisiert den Stamm.

In Schulterhöhe die Arme mit den Handflächen nach oben auseinander ziehen, um die Äste des Baumes zu symbolisieren.

Die Arme etwas gebeugt lassen und die Arme nicht zu weit ziehen um Anspannung in den Schultern zu vermeiden.

Die Handflächen nach unten drehen und die Arme wieder senken, um das fallende Blattwerk anzudeuten.

Die Arme wieder Locker und entspannt hängen lassen.

Element Feuer: (Herz , Dünndarm , Zunge , Farbe Rot)

Die Hände in Bauchnabelhöhe so zueinanderhalten, als würden wir eine Schale in den Händen halten.

Das Körpergewicht auf den rechten Fuß verlagern.

Den Körper, die Hüfte und den linken Fuß um 90 Grad nach links drehen.

Die Arme mit der Schale in den Händen so nach vorne schieben, als wollten wir die Schale über einen Tisch wegschieben.

Wenn das Feuer abgekühlt ist, holen wir uns die Schale wieder heran und gehen denselben Weg zurück, also den Fuß wieder eindrehen und gerade stehen, mit der Schale in den Händen vor den Bauch.

Dann drehen wir die Handflächen nach unten und senken die Hände

Die Arme entspannt hängen lassen.

Dieselbe Übung wird nun zur anderen Seite ausgeführt.

Mit den Händen eine Schale vor den Bauch tragen.

Den Körper, die Hüfte und den rechten Fuß um 90 Grad nach rechts drehen.

Die Arme mit der Schale in den Händen so nach vorne schieben, als wollten wir die Schale über einen Tisch wegschieben.

Wenn das Feuer abgekühlt ist, holen wir uns die Schale wieder heran und gehen denselben Weg zurück, also den Fuß wieder eindrehen und gerade stehen, mit der Schale in den Händen vor den Bauch.

Dann drehen wir die Handflächen nach unten und senken die Hände

Die Arme entspannt und Locker hängen lassen.

Das Feuer wegschieben gleicht die heißen Herz-Feuer-Emotionen in uns aus.

Element Erde (Milz , Magen , Mund , Farbe Gelb)

Wir stehen wieder in der Ausgangsstellung.
Die Arme entspannt und Locker hängen lassen.

Die Hände in Höhe der Hüfte nach vorne zeigend anwinkeln.

Mit den Handflächen nach unten

Die Daumen zeigen dabei zur Hosennaht.

Die Arme entspannt hängen lassen.

Jetzt die Hände nach innen anwinkeln,
so das die Handflächen nach innen oben zeigen.

Alle Finger zeigen jetzt zur Hosennaht.

Die Ellenbogen sind dabei leicht eingeknickt,
und die Arme bilden einen Bogen.

Von dieser Position aus die Hände nach hinten zeigend drehen
dann nach außen zeigend weiterdrehen.

In einer weiter drehenden Bewegung die Hände wieder zur Ausgangsstellung bringen

Nach vorne zeigend mit den Handflächen nach unten.

Die Hände vor den Bauch nach vorne außen bewegen,
als wollten wir einen Haufen Erde oder Sand verteilen.

In die Erde reingreifen, beide Hände mit Erde füllen.

Die Hände mit der Erde anheben bis zur Brust.

Jetzt die Erde zwischen den Fingern zerbröseln,
und die Hände wieder entspannt locker runterführen, hängen lassen.

Diese Handbewegung nennt man " Die Acht Zeichen des Tai Chi "

Element Metall: (Lunge , Dickdarm , Nase , Farbe Weiss)

Aus der Ausgangsstellung der vorherigen Übung,
(die Arme entspannt und Locker hängen lassen),
legen wir die Handflächen aneinander mit den Fingern nach unten zeigend.
Die Hände schieben sich abwärts tief in die Erde, um das Metall hervorzuholen.
Jetzt gehen die Arme gestreckt diagonal nach links oben.
Hände und Finger zeigen zusammen nach oben.
Die Ferse des rechten Fußes ist angehoben.
Der ganze Körper wird jetzt diagonal nach links gestreckt.
Wir kommen jetzt mit unserem Körper genau in die Mitte, um uns zu zentrieren.
Die Arme und Hände werden in der Körpermitte heruntergeführt,
als wollte man ein Rohr im Boden versenken.
Die Hände und Arme haben dabei eine Haltung als würde wir dieses Rohr seitlich halten.
Kommen wir über den Bauchnabel, lassen wir die Arme wieder entspannt hängen.

Dieselbe Übung wird nun zur anderen Seite ausgeführt.

Wir legen die Handflächen aneinander mit den Fingern nach unten zeigend.
Die Hände schieben sich abwärts tief in die Erde, um das Metall hervorzuholen.
Jetzt gehen die Arme gestreckt diagonal nach rechts oben.
Hände und Finger zeigen zusammen nach oben.
Die Ferse des linken Fußes ist angehoben.
Der ganze Körper wird jetzt diagonal nach rechts gestreckt.
Wir kommen jetzt mit unserem Körper genau in die Mitte, um uns zu zentrieren.
Die Arme und Hände werden in der Körpermitte heruntergeführt,
als wollte man ein Rohr im Boden versenken.
Die Hände und Arme haben dabei eine Haltung als würde wir dieses Rohr seitlich halten.
Kommen wir über den Bauchnabel, lassen wir die Arme wieder entspannt hängen.

**Jetzt beginnt der Kreislauf wieder von vorne beim Element Wasser
Dann das Element Holz, Feuer, Erde, Metall**

Diese Übungsfolge wird 3 oder 5 Runden ausgeführt.

Als abschließende Übung machen wir noch einmal die **Erdübung**.
Um uns zu Erden und zentrieren.

Wir stehen wieder in der Ausgangsstellung.
Die Arme entspannt und Locker hängen lassen.

Die Hände in Höhe der Hüfte nach vorne zeigend anwinkeln.

Mit den Handflächen nach unten.

Die Daumen zeigen dabei zur Hosennaht.

Die Arme wieder entspannt hängen lassen.

Jetzt die Hände nach innen anwinkeln,
so das die Handflächen nach innen oben zeigen.

Alle Finger zeigen jetzt zur Hosennaht.

Die Ellenbogen sind dabei leicht eingeknickt,
und die Arme bilden einen Bogen.

Von dieser Position aus die Hände nach hinten zeigend drehen
dann nach außen zeigend weiterdrehen.

In einer weiter drehenden Bewegung die Hände wieder zur Ausgangsstellung bringen
Nach vorne zeigend mit den Handflächen nach unten.

Die Hände vor den Bauch nach vorne außen bewegen,
als wollten wir einen Haufen Erde oder Sand verteilen.

In die Erde reingreifen, beide Hände mit Erde füllen.

Die Hände mit der Erde anheben bis zur Brust.

Jetzt die Erde zwischen den Fingern zerbröseln,
und die Hände wieder entspannt locker runterführen, hängen lassen.

Als Schlussübung speichern und verteilen wir die Qi Energie in unseren Körper.

Wir halten die Hände so vor den Bauch, als wollten wir einen großen Ball tragen.

Einige Momente so stehen bleiben und die Energie zwischen den Händen spüren.

Die Hände dann ein paar Zentimeter unter den Bauchnabel übereinander
zusammenlegen, um das Qi im Dantien zu sammeln.

Den größten Qi Energiespeicher in unseren Körper.

[**Reibe das Dantien**] : Den Bauch reiben, 3-mal im Uhrzeigersinn, 3-mal gegen den
Uhrzeigersinn im größer werdenden Kreisen und zurück zum kleinen Kreis.

[**Reibe die Senshu**] : Die Hände seitlich hinten auf die Nieren legen, um dort etwas
Wärme und Energie einfließen zu lassen, und nach unten streichen, 7 bis 49 Mal.

[**Schliesse den Daimai**] : Die Hände wieder ein paar Zentimeter unter den
Bauchnabel übereinander zusammenlegen, um das Qi im Dantien zu sammeln.

Das waren die 5 Elemente aus dem Lohan Qi Gong.

Wir beenden das Qi Gong mit der Atemübung und dem Abstreifen am Körper.

Atemübung:

Die Zunge wird am Gaumen der oberen Zahnreihe gelegt, um die beiden Energieleitbahnen - vorne und hinten - Renmai und Dumai - miteinander zu verbinden.

Eingeatmet wird durch die Nase.

Beim Ausatmen durch den Mund wird die Zunge wieder gelöst.

Beim Einatmen heben sich die Arme seitlich mit den Handflächen nach oben gerichtet.

Langsam und im eigenen Atemtempo stehen wir als würden wir einen großen Ball oder Ballon in die Höhe halten.

Die Arme sind dabei etwas gerundet, und die Ellenbogen sind nicht höher als die Schultern.

Beim Ausatmen wird dieser Ball vor den Körper runtergeführt, als wollten wir den Ball im Wasser versenken.

Sind die Hände in Hüfthöhe angekommen, werden sie entspannt hängen gelassen.

Eingeatmet wird die ganze Zeit des Hände hebens.

Ausgeatmet wird die ganze Zeit des Hände senkens.

Die Vorstellung ist, dass wir positive Energien aufsaugen, in den Körper sammeln und verteilen.

Negative und verbrauchte Energien nach unten aus dem Körper fließen lassen.

Ruhig und Langsam im eigenen Tempo wird die Übung 2-mal ausgeführt.

Bei der 3. Ausführung legen wir die Hände auf den Kopf, und streichen über das Gesicht, Brust, Bauch, Beine, Füße herunter.

Dasselbe machen wir auf der Körperrückseite:

Über den Hinterkopf, Hals Rücken, Becken, Beine Füße.

Und nacheinander über beide Arme, von den Schultern bis zu den Fingern.

Wir bleiben einen Augenblick so stehen und spüren der Wirkung nach.

Um wieder aktiv und munter im Hier und Jetzt zu sein,
fassen wir mit den Daumen und Zeigefinger die Ohren oben an.
Von oben nach unten werden jetzt die Ohren massiert.
Auch die Innenohrmuscheln werden gerieben und massiert.
Das aktiviert alle Organe und Funktionen, und wir sind wieder ganz da.

Eine weitere Möglichkeit ist das Abklopfen des Körpers von oben nach unten.
Von vorne nach hinten. Das aktiviert zusätzlich und macht wach.

Jetzt die Füße aus dem Schulterbreiten Stand wieder zusammenstellen.
Und sich dann 2 Minuten auf den Boden oder einen Stuhl setzen.
Der Körper benötigt eine kurze Ruhepause.

In der Zeit kann man sich austauschen mit sich selbst oder den anderen Teilnehmern.

Regelmäßig angewandt, wird das Energiefeld, und die Wirkung auf dem Körper
immer besser.

Viel Spaß dabei.



Leitfaden für Fragen

Wann sollte man QiGong üben?

Prinzipiell kann man zu jeder Zeit Qigong üben. Wenn es möglich ist, sollte jedoch vorzugsweise morgens zwischen 5:00 und 7:00 Uhr, mittags zwischen 11:00 und 13:00 Uhr, abends zwischen 17:00 und 19:00 Uhr oder auch nachts zwischen 23:00 und 1:00 Uhr trainiert werden.

Je nach persönlichem Gesundheitszustand kann es auch günstig sein, gezielt andere Zeiten für das Training auszuwählen. Den Hintergrund hierfür bildet die Tatsache, dass einzelne, mit den inneren Organen verbundene Meridiane (Energieleitbahnen) zu bestimmten Zeiten in besonderer Weise aktiv und sensibel sind.



- 23-01 Uhr Gallenblase
- 01-03 Uhr Leber
- 02-05 Uhr Lunge
- 05-07 Uhr Dickdarm
- 07-09 Uhr Magen
- 09-11 Uhr Milz-Pankreas
- 11-13 Uhr Herz
- 13-15 Uhr Dünndarm
- 15-17 Uhr Blase
- 17-19 Uhr Niere
- 19-21 Uhr Herzbeutel/Pericard
- 21-23 Uhr Genitalien

Wie lange sollte man Üben?

Die Wirkung der Übungen wird umso stärker, je länger und regelmäßiger man übt. (Ohne sich jedoch völlig zu erschöpfen). Anfänger oder Kranke können die Übungen mit einer Dauer von 10 Minuten beginnen. Die Übungszeit sollte nach und nach auf 30 Minuten bis hin zu einer Stunde oder mehr verlängert werden.

QiGong sollte mindestens einmal am Tag geübt werden. Auch 3-mal am Tag ist möglich.

Wo sollte man üben?

Für die Übungen sollte man einen ruhigen Ort mit ausreichend frischer Luft wählen und entweder morgens, mittags oder abends üben. Es ist günstig, den Blick nach Süden oder Norden zu richten.

Für Anfänger ist das Einhalten dieser Anforderungen von noch nicht so großer Bedeutung.

Sie können die Übungszeit, den Ort und die Ausrichtung flexibel je nach den aktuellen Gegebenheiten auswählen. Genauso wie Fortgeschrittene sollten jedoch auch Anfänger während der Übungen von vorne kommenden Wind vermeiden.

Da beim Qigong eine intensive Verbindung zwischen dem Menschen und der Natur entsteht, ist es ratsam, weder in der freien Natur noch in geschlossenen Räumen Übungen zu machen, wenn die Natur sich nicht im Gleichgewicht befindet. Das ist zum Beispiel bei Unwetter, Sturm, Hagel, großer Hitze, starkem Nebel und Gewitter der Fall.

Man sollte die Übung ebenfalls verschieben, wenn man sehr müde oder emotional stark aufgewühlt ist. Außerdem ist es empfehlenswert, nicht mit leerem oder zu vollem Magen mit dem Training zu beginnen. Man sollte nach einer Mahlzeit etwa 30 bis 60 Minuten warten, bevor man Qigong trainiert. Umgekehrt sollte man nach dem Üben ebenfalls 30 bis 60 Minuten verstreichen lassen, bevor man etwas isst.

Zum Üben ist jede Kleidung geeignet, die den Körper nicht einengt und in der man sich frei bewegen kann. Auch das Schuhwerk sollte bequem sein und nicht drücken oder einschnüren. Uhren und Schmuck sollten während des Qigong abgelegt werden, da sie unter Umständen die Übung in ihrer Wirksamkeit beeinflussen können.

Man sollte weder mit einem leeren, noch mit einem zu vollen Magen mit den Übungen beginnen. Möchte man morgens direkt nach dem Aufstehen trainieren, so kann man vor Übungsbeginn eine Kleinigkeit essen oder etwas warmes Wasser trinken.

Empfindungen während des Übens:

Während des Qigong-Trainings fließt die Energie „Qi“ im ganzen Körper. Dieser Prozess klingt nach dem Ende der Übung allmählich ab. Um diesen Vorgang nicht zu stören, sollte man nach dem Training noch etwa 30 bis 60 Minuten warten, bis man wieder Nahrung zu sich nimmt.

Umgekehrt sollte man vor dem Üben ebenfalls 30 bis 60 Minuten auf das Essen verzichten.

In diesen Zeiten vor und nach der Übung sollte auch nichts Kaltes getrunken werden.

Beim Qigong wird ein Zustand der Ruhe angestrebt, in dem keine bewussten Gedanken mehr aus dem Inneren aufsteigen. Eine Methode zum Erreichen dieses Ziels besteht darin, den Geist auf eine Sache zu konzentrieren. So kann man z. B. während des Trainings wiederholt den eigenen Körper beobachten und seine Haltung korrigieren.

Die natürlichste Methode des Umgangs mit den Gedanken besteht darin, sie einfach kommen und gehen zu lassen. Gelingt dies, so wird man bemerken, dass während der Übung die Flut der Gedanken nach und nach abnimmt. Schon allein durch die Übung selbst gelangt man so automatisch in einen Zustand der inneren Ruhe. Der Vorteil dieses Vorgehens besteht darin, dass alle Prozesse, die durch das Qigong im Körper angeregt werden, vollkommen natürlich und ohne Beeinflussung durch das Bewusstsein ablaufen.

Derartige Empfindungen sind ein gutes Zeichen. Jucken und Kribbeln bedeuten, dass die Energie (Qi) bereits anfängt zu wirken. Kratzt man sich während der Übung, so verschwindet die Qi-Wirkung aufgrund der äußeren Stimulation und der Effekt der Übung wird nur gering sein.

Die hier angesprochenen Phänomene treten meist bei Anfängern auf. Bereitet das Zittern keine Schmerzen, so kann man versuchen, einfach unverändert weiterzuüben. Sollte das Zittern zu anstrengend sein, so ist es Anfängern möglich, etwas weniger tief zu stehen. Wichtig ist dabei jedoch, dass die Knie nicht durchgestreckt sind. Ist man schon gut trainiert, so kann man zur Vermeidung des Zitterns noch tiefer stehen. Auch bei Schmerzen in den Knien kann man versuchen, durch eine leichte Veränderung der Standhöhe eine schmerzfreie Haltung zu finden.

Zittern der Beine und Schmerzen in den Knien sind Anzeichen dafür, dass sich die Energie (Qi) bereits im Körper bewegt, die Meridiane aber noch nicht hinreichend frei sind.

Der Übende muss zunächst unabhängig von eventuell vorliegenden Krankheiten auf jeden Fall eine Basisübung wie zum Beispiel das Stehen in der Reiterstellung oder eine entsprechende Sitzübung durchführen. Wurde mit der Übung ein gewisses Niveau an Energie aufgebaut, können auf dieser Grundlage dem Gesundheitszustand speziell angepasste Übungen trainiert werden.

Nach Ansicht der TCM treten Schmerzen stets dort auf, wo Blockaden des Qi-Flusses vorliegen. Die Schmerzen, die durch die Übung hervorgerufen werden, sind ein gutes Zeichen. Sie bedeuten, dass die Energie (Qi) die Erkrankung bereits positiv beeinflusst. Man sollte sich daher nicht beunruhigen lassen, sondern die Übung unbedingt fortsetzen.

Die Ursache liegt meist darin, dass die Wirbelsäule bei der Übung fälschlicherweise nicht gerade und entspannt in ihrer natürlichen Form gehalten wird. Die Bewegung von Qi und Blut ist dann besonders im Lendenwirbelbereich blockiert, wodurch Schmerzen hervorgerufen werden.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, dass eine Verletzung der Wirbelsäule vorliegt oder in der Vergangenheit vorlag. Die Energie (Qi) löst jetzt die dadurch entstandenen Blockaden auf, weshalb sich vorübergehend erneut Schmerzen einstellen.

Außerdem können Rückenschmerzen auch dann auftreten, wenn die Nierenenergie des Übenden schwach ist. In jedem Fall sollte weiter trainiert werden. Mit fortschreitendem Heilungsprozess und einer zunehmenden Sammlung von Qi werden die Schmerzen mit der Zeit abnehmen und schließlich ganz überwunden.

Die Ursache für kalte Hände bei der Übung liegt meist in Verspannungen im Schulterbereich, durch die der Fluss von Qi und Blut blockiert wird. Entspannt man die Schultern, so werden die Hände wieder warm. Es ist daher wichtig, die Schultern stets locker zu halten.

Derartige Probleme können die Folge von Verspannungen im Schulterbereich oder im ganzen Körper sein. Durch die Verspannungen wird ein ausgeglichener Energiefluss verhindert.

Eine weitere Ursache ist eine zu große geistige Anspannung bei der Übung, die durch eine übermäßig starke und damit unnatürliche Konzentration auf bestimmte Körperregionen entstehen kann. Kopfschmerzen oder Schwindel können auch auftreten, wenn man sich zwingen will, unbedingt die Anforderungen der Übung zu erfüllen, obwohl an diesem Tag die körperliche Kraft dafür vielleicht nicht ausreicht. Möglicherweise hat der Übende vor dem Training aber auch Alkohol getrunken.

Ist es bereits zu Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl gekommen, so atmet man langsam aus oder legt während der Übung im Sitzen, Stehen oder Liegen beide Hände übereinander auf den Bauchnabel.

Herzklopfen kann entstehen, wenn der Geist keine Ruhe findet oder wenn man angespannt ist. Andere Ursachen können ein verspannter Brustkorb oder eine unnatürliche Atmung sein. In derartigen Fällen sammelt sich das Qi im Brustbereich und kann nicht abfließen, was wiederum das Herzklopfen hervorruft.

Während des Übens befreit man sich von vielen Gedanken, die einen unruhig machen und gelangt so in einen angenehmen, entspannten Zustand. Dabei verringert sich die geistige Aktivität, das Gehirn arbeitet weniger, der Körper ist entspannt und der Geist ruhig. Das alles sind gute Voraussetzungen für das Einschlafen. Schläfrigkeit und Müdigkeit treten oft bei Anfängern auf, wenn sie körperlich und geistig erschöpft in die Übung gehen.

Wenn man Schläfrigkeit und Müdigkeit nicht wirksam begegnen kann, sollte man die Übung unterbrechen, sich bewegen und das Gesicht massieren oder den Körper abklopfen. Das aktiviert das Nervensystem und wirkt erfrischend. Helfen auch diese Maßnahmen nicht, kann man Bewegungsübungen machen oder ein wenig warmes Wasser trinken.

Der Ruhezustand beim Qigong unterscheidet sich wesentlich vom Schlafzustand. Damit die Übung wirken kann, sollte man es daher möglichst vermeiden, während der Übung einzuschlafen. Therapeutisch kann der Effekt des leichten Einschlafens jedoch gut für Patienten genutzt werden, die unter Schlaflosigkeit leiden.

Bestimmte Übungen, wie beispielsweise das Stehen in der Reiterstellung und Fingerübungen, führen dazu, dass die Funktionen der Körperkreisläufe stark aktiviert werden. Dabei erweitern sich die Blutgefäße, das Körpervolumen nimmt zu und die Körpertemperatur steigt. Die Extremitäten oder auch der gesamte Körper fühlen sich dann warm oder heiß an. Das damit einhergehende Schwitzen dient der Reinigung des Körpers. Aus gleichen Gründen tritt bei manchen Anfängern der Effekt auf, dass speziell die Füße sehr heiß werden. Treten Phänome von Wärme oder Hitze auf, so sollte man unbedingt Weiterüben. Der ganze Körper wird sich nach und nach regulieren, wohliger warm werden und ein angenehmes Gefühl wird sich einstellen.

Eine andere Ursache für die Wärmeentwicklung und das Schwitzen kann darin liegen, dass der Übende nicht entspannt ist, zu stark atmet oder zu viele bewegende Gedanken hat. Das führt insgesamt zu Unruhe und Nervosität. Treten Wärme und Schweiß aus diesen Gründen auf, sollte man keine Angst haben, sondern versuchen, den Grund für die Unruhe zu finden. Falls der Körper jedoch übermäßig heiß wird und man sehr stark schwitzt, ist es zu empfehlen, die Übung zu unterbrechen, sich entspannt hinzusetzen oder spazieren zu gehen.

Manche Übungen führen Männer und Frauen seitenverkehrt aus. Im Rahmen einiger Techniken werden beispielsweise die Hände übereinander auf den Unterbauch gelegt. Dabei legen Männer die rechte Hand über die linke, während Frauen die linke Hand über die rechte legen. Der Grund hierfür ist in der unterschiedlichen Natur beider Geschlechter zu finden und ist auf die Theorie von Yin und Yang zurückzuführen. Die Männer repräsentieren Yang, und die Frauen repräsentieren Yin. Darüber hinaus ist bei Männern die linke Seite Yang und die rechte Seite Yin, während es sich bei Frauen genau andersherum verhält.

Was zu beachten ist:

Jedes Qigong-System hat eine eigene innere Logik und Vorgehensweise.

Durch die Übungen aus unterschiedlichen Systemen kann der Energiefluss verschiedenartig angeregt und unter Umständen gegenläufig beeinflusst werden. Es ist daher sehr wichtig, nicht eigenmächtig Übungen aus verschiedenen Systemen zusammenzusuchen und sie gleichzeitig zu trainieren. Am besten ist das Training von Übungen nur eines passenden Qigong-Systems unter der Aufsicht eines Qigong-Meisters oder eines autorisierten Lehrers.

Zusatz: Genau wie in der Fußreflexzonen-therapie und der Akupunktur gibt es auch im QiGong Übungen, die tiefer ins System eingreifen. Der größte Teil davon ist unserer westlichen Welt unbekannt und verschlossen. TCM und QiGong Meister / Therapeuten arbeiten mit Methoden, um z.B. eine Krebs-Energie aus dem Körper zu ziehen.

Ähnlich den Methoden von Reiki und anderen Energieheilmethoden.

Von daher sollte man etwas vorsichtig sein, wenn einen so etwas z. B. im Internet begegnet.

Aufgrund der breit gefächerten positiven Eigenschaften, aber auch durch die Möglichkeit die Übungen individuell anzupassen, ist Qigong mit wenigen Ausnahmen für alle Menschen geeignet. Durch die Übungen werden die Organfunktionen, alle Körpersysteme und die Abwehrkraft aktiviert. Gesunde sind damit in der Lage, ihren Gesundheitszustand zu pflegen und zu stärken, Krankheiten vorzubeugen und das Leben zu verlängern. Kranke können ihren Zustand verbessern oder sogar wieder gesund werden. Qigong ist selbst bei schweren chronischen Krankheiten oder Krebsleiden wirkungsvoll einsetzbar.

Qigong-Übungen eignen sich sowohl für gesunde, aber in besonderer Weise auch für kranke und schwache, übergewichtige sowie alte Menschen. Personen, die unter hoher körperlicher oder emotionaler Belastung stehen, können ebenfalls wesentlich von dieser Methode profitieren.

Da Qigong ganzheitlich wirkt, verbessert sich parallel zur körperlichen Gesundheit auch der emotionale Zustand. Man entwickelt ein gutes Gefühl für den eigenen Körper und beruhigt den Geist.

Qigong vermag daher auch bei Problemen mit Drogen oder Alkohol positive Wirkungen zu entfalten. Trotz der positiven Auswirkungen von Qigong ist es in einigen seltenen Fällen nicht angeraten, Übungen durchzuführen.

Qigong ist nicht geeignet für Personen:

- die an einer akuten Lungentuberkulose leiden,
- die innere Blutungen haben,
- bei denen blutende Geschwüre vorliegen,
- die unter ansteckenden Krankheiten leiden.

Qigong und Spiritualität

Qigong als Lebensphilosophie

Qigong ist weit mehr als eine Aneinanderreihung von Übungsabläufen: Es ist eine in der Gesamtheit bewusste und gesunde Lebensweise. Ziele des Qigong sind die Bewahrung oder Erlangung der Gesundheit und der Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele sowie die weitgehende Nutzbarmachung der positiven menschlichen Potenziale.

Angestrebt wird ein Zustand umfassender Qi-Harmonie.

Der tief gehende philosophische Hintergrund des Qigong sieht den menschlichen Körper als Mikrokosmos, der als Spiegelbild des Makrokosmos Universum gilt.

Das Qigong als harmonisierende Methode, die Werden, Wandel und Vergehen begleitet, gibt hinreichend Hilfestellung und den großen Rahmen, die uns individuell begegnenden Ereignisse und tief gehenden Fragen einzuordnen.

Weil Qigong Körper und Geist ausbildet, dient es uns damit als Richtschur für unser Handeln.

Beginnt man mit dem Qigong, so steht oft zunächst das Trainieren des Körpers zur Erlangung einer stabilen Gesundheit im Mittelpunkt. Ist das Wohlergehen auf körperlicher Ebene (wieder) hergestellt, so entspannen sich nach und nach auch der Geist und die Seele. Es stellen sich Ruhe und Gelassenheit ein. Den Herausforderungen des Lebens begegnet man in konstruktiver Weise und mit zunehmender Leichtigkeit.

Es entsteht ein angenehmes Gefühl der Verbundenheit mit der Energie des Universums.

Möchte man die Methode, auf einfache Weise auf die Energie des Universums zugreifen zu können, wirklich verstehen, die Energie steuern und mit ihr arbeiten, dann sollte man das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist, Seele und Energie verstehen.

Qigong und Spiritualität

Mit der der Stabilisierung der Gesundheit, der Entwicklung von Ausgeglichenheit und innerer Kraft sowie dem Aufbau der fünf Tugenden (Menschlichkeit, Höflichkeit, Vertrauen, Gerechtigkeit und Weisheit) geht bei jenen Menschen, die intensiv Qigong praktizieren, oft auch eine Erweiterung der spirituellen Dimension einher. Am Anfang steht dabei in der Regel die sogenannte „Schulung des Geistes“. Das Überwinden von Anhaftungen, das Loslassen von Begierden und negativen Eigenschaften sind wichtige Stationen auf diesem Weg. Spezielle Meditationen zum Beispiel über die Liebe der Mutter, den Aufbau von Mitgefühl oder die Umwandlung von Wut helfen, den Geist zu reinigen und in die Tiefe der eigenen Seele vorzudringen. Die ausgeprägt meditativen Aspekte insbesondere der Qigong-Übungen in Stille führen zu einer intensiven Auseinandersetzung mit religionsübergreifenden, essenziellen Fragen des Lebens. Sie eröffnen zudem besondere Fähigkeiten, zu denen unter anderem eine ausgeprägte Intuition gehört.

Qigong-Praxis

Stille und Bewegung

Die Wirksamkeit des Qigong basiert auf Übungen zur Regulierung des Körpers, der Atmung und des Geistes. Die einzelnen Methoden lassen sich in stille und bewegte Formen unterteilen.

- **Übungen in Stille (Jinggong)**

Der Körper verharrt ruhig und entspannt längere Zeit in einer bestimmten vorgegebenen Position. Dabei kommt es zu einer spürbaren Aktivierung des Blutflusses sowie zu einer Harmonisierung der Organfunktionen. Das Qi kann frei und kraftvoll fließen.

Kennzeichnend für diese Form des Qigong sind also äußere Ruhe und innere Bewegung.

- **Übungen in Bewegung (Donggong)**

Bewegungsübungen stimulieren den Transport von Blut und Qi im gesamten Organismus.

Zugleich führt die Fokussierung auf Bewegung und Atmung zu einer Beruhigung der Gedanken und des Geistes. Kennzeichnend für diese Form des Qigong sind somit äußere Bewegung und innere Ruhe.

Ein ausgewogenes Qigong-Training enthält in der Regel sowohl Übungen in Stille als auch Übungen in Bewegung. Die einzelnen Übungsabschnitte können jeweils auf die spezielle Konstitution des Übenden abgestimmt werden. Junge und alte Menschen, starke und schwache, gesunde und kranke können somit gleichermaßen von den positiven Wirkungen profitieren.

Kernelemente des Qigong-Trainings

Der Trainingsablauf sollte mit einigen Lockerungen beginnen, die den Körper auf die nachfolgenden Übungen einstimmen und den Geist beruhigen.

Zu den klassischen Lockerungsübungen zählen Schütteln, Hüftkreisen und Massagen. Es folgen in der Regel Übungen in Bewegung, die den Transport von Blut und Qi anregen. Blockaden in den Meridianen werden aufgelöst und wichtige Akupunkturpunkte geöffnet. Dadurch wird ein Austausch zwischen dem Qi des Menschen und dem Qi der Natur ermöglicht.

Die Übungen in Stille sind weit mehr als ein klassisches Ausruhen. Die speziellen, über längere Zeiträume gehaltenen Positionen führen zu einer starken Aktivierung des Flusses von Blut und Qi. So berichten viele Menschen während der Übungen in Stille von einem starken Wärmeempfinden als Ausdruck der Aktivität. Die Übungen in Stille können sowohl im Stehen, als auch im Sitzen oder Liegen praktiziert werden.

Alle Übungen basieren auf den Prinzipien Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit.

Sie enden in der Regel mit besonderen Abschlussübungen, zu denen sowohl eine regulierende Atemübung und sanfte Massagen als auch die Geste der Dankbarkeit gehören.

Wirkungsweise des Qigong

Ganzheitlichkeit

Regelmäßige Qigong-Übungen harmonisieren und stabilisieren die Körperfunktionen und bewirken eine Verbesserung des Austausches zwischen Körper und Geist. Die Methoden des Qigong führen darüber hinaus zu einer Verfeinerung der Tugenden des Übenden und haben damit direkte positive Auswirkungen auf dessen gesamtes soziales Umfeld. Sie fördern zudem Respekt und Achtsamkeit im Umgang mit der lebensbedingenden Natur. Solchermaßen wirkt Qigong ganzheitlich auf alle Lebensbereiche.

Eigenverantwortlichkeit

In der westlichen Welt legen wir die Verantwortlichkeit für Gesundheit und Wohlergehen gerne in die Hände von Experten. Damit geben wir gleichzeitig aber auch die Macht ab, selbst etwas ändern zu können. Qigong als tragende Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin setzt vollständig auf die Eigenverantwortlichkeit des Übenden. Er hat alles, um zu gesunden, er hat alle Fähigkeiten, um erfolgreich zu sein. Qigong bietet eine Methode, eigenverantwortlich zu handeln. Gleichzeitig stärken die Qigong-Übungen Ausdauer und Disziplin und erleichtern damit die Notwendigkeit des regelmäßigen Übens.

Qigong-Phänomene

Die vielfältigen Wirkungen des Qigong sind für den Einzelnen zum Teil unterschiedlich spürbar. Manche Menschen berichten bei den Übungen von Wärme, von Kribbeln, von so etwas wie magnetischer Kraft. Andere freuen sich über eine schnell spürbare Vitalität, allgemeines Wohlbefinden, gesunden Appetit und erholsamen Schlaf. Bei längerer Übungspraxis gehen die beobachtbaren Phänomene jedoch wesentlich tiefer: Mehr Mitgefühl und Toleranz, mehr Belastbarkeit, ein höheres Energieniveau und größere Ausgeglichenheit. Menschen berichten, dass sie sich gesunder fühlen, im Beruf erfolgreicher sind, in den menschlichen Beziehungen glücklicher. Die ausdauernde Qigong-Praxis führt darüber hinaus zu einer erstaunlichen Entwicklung der Intuition. Die Wahrnehmung wird weit über das normale Maß geschärft. Gleichzeitig erlangen die Übenden die Fähigkeit, bei anderen Menschen Blockaden zu spüren und sie, bei entsprechender Ausbildung und Autorisierung durch einen Qigong-Meister, mit verschiedenen Maßnahmen zu lösen.

Zuordnungen der 5 Elemente:

Holz	木 <i>mù</i>	(grün-) blau	Zylinderformen
Feuer	火 <i>huǒ</i>	rot	Pyramidenformen
Erde	土 <i>tǔ</i>	gelb	Quaderformen
Metall	金 <i>jīn</i>	weiß (grau)	Kuppelformen
Wasser	水 <i>shuǐ</i>	schwarz	irreguläre Formen

Anwendungen und Ausdeutungen der <i>Fünf Elemente</i> Kategorien	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Die natürliche Welt					
Fünf Richtungen	Ost	Süd	Mitte	West	Nord
Fünf Geschmacksrichtungen	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Fünf Jahreszeiten	Frühling	Sommer	Mittsommer	Herbst	Winter
Fünf Umwandlungen	Zeugung	Wachstum	Reife	Ernte	Aufbewahrung
Fünf Tageszeiten	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Fünf Witterungen	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Fünf Wandlungsphasen	schwaches Yang	starkes Yang	Ausgeglichenheit	schwaches Yin	starkes Yin
Fünf geometrische Formen	Zylinder	Pyramide	Quader	Kuppel	irregulär
Fünf Töne	Terz	Quinte	Prime	Sekunde	Sexte
Fünf Planeten	Jupiter	Mars	Saturn	Venus	Merkur
Fünf Tiere	Drache	Feng Huang	Qilin	Tiger	Schildkröte
Der Mensch (menschlicher Körper)					
Fünf Zang-(Yin-)Organe	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Fünf Fu-(Yang-)Organe	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Fünf Sinne	sehen	sprechen	schmecken	riechen	hören
Fünf Sinnesorgane	Auge	Zunge	Mund	Nase	Ohr
Fünf Körpergewebe	Sehne	Blutgefäße	Muskeln	Haut und Haar	Knochen
Fünf Gefühle	Zorn	Freude	Verlangen	Trauer	Furcht
Fünf Lautäußerungen	Geschrei	Gelächter	Gesang	Weinen	Seufzen
Fünf Körperflüssigkeiten	Tränen	Schweiß	Speichel	Schleim	Urin
Übergreifendes					
Fünf Lebensalter	Geburt und Wachstum	Ausbildung und Entwicklung	Reife und Übergang	Nachreife und Ernte	Abbau und Genuss der Ernte
Zwölf Tierzeichen	Tiger Hase	Schlange Pferd	Drache Schaf Hund Ochse	Affe Hahn	Schwein Ratte
CJK-Wochentage	Donnerstag	Dienstag	Samstag	Freitag	Mittwoch

Jahresliste chinesischer Elemente/Sternzeichen

Geburtsjahr	vom	bis	Sternzeichen	Element
1941	27.01.1941	14.02.1942	Schlange	Metall
1942	15.02.1942	04.02.1943	Pferd	Wasser
1943	05.02.1943	24.01.1944	Schaf	Wasser
1944	25.01.1944	12.02.1945	Affe	Holz
1945	13.02.1945	01.02.1946	Hahn	Holz
1946	02.02.1946	21.01.1947	Hund	Feuer
1947	22.01.1947	09.02.1948	Schwein	Feuer
1948	10.02.1948	28.01.1949	Ratte	Erde
1949	29.01.1949	16.02.1950	Ochse	Erde
1950	17.02.1950	05.02.1951	Tiger	Metall
1951	06.02.1951	26.01.1952	Hase	Metall
1952	27.01.1952	13.02.1953	Drache	Wasser
1953	14.02.1953	02.02.1954	Schlange	Wasser
1954	03.02.1954	23.01.1955	Pferd	Holz
1955	24.01.1955	11.02.1956	Schaf	Holz
1956	12.02.1956	30.01.1957	Affe	Feuer
1957	31.01.1957	17.02.1958	Hahn	Feuer
1958	18.02.1958	07.02.1959	Hund	Erde
1959	08.02.1959	27.01.1960	Schwein	Erde
1960	28.01.1960	14.02.1961	Ratte	Metall
1961	15.02.1961	04.02.1962	Ochse	Metall
1962	05.02.1962	24.01.1963	Tiger	Wasser
1963	25.01.1963	12.02.1964	Hase	Wasser
1964	13.02.1964	01.02.1965	Drache	Holz
1965	02.02.1965	20.01.1966	Schlange	Holz
1966	21.01.1966	08.02.1967	Pferd	Feuer
1967	09.02.1967	29.01.1968	Schaf	Feuer
1968	30.01.1968	16.02.1969	Affe	Erde
1969	17.02.1969	05.02.1970	Hahn	Erde
1970	06.02.1970	26.01.1971	Hund	Metall
1971	27.01.1971	14.02.1972	Schwein	Metall
1972	15.02.1972	02.02.1973	Ratte	Wasser
1973	03.02.1973	22.01.1974	Ochse	Wasser
1974	23.01.1974	10.02.1975	Tiger	Holz
1975	11.02.1975	30.01.1976	Hase	Holz

1976	31.01.1976	17.02.1977	Drache	Feuer
1977	18.02.1977	06.02.1978	Schlange	Feuer
1978	07.02.1978	27.01.1979	Pferd	Erde
1979	28.01.1979	15.02.1980	Schaf	Erde
1980	16.02.1980	04.02.1981	Affe	Metall
1981	05.02.1981	24.01.1982	Hahn	Metall
1982	25.01.1982	12.02.1983	Hund	Wasser
1983	13.02.1983	01.02.1984	Schwein	Wasser
1984	02.02.1984	19.02.1985	Ratte	Holz
1985	20.02.1985	08.02.1986	Ochse	Holz
1986	09.02.1986	28.01.1987	Tiger	Feuer
1987	29.01.1987	16.02.1988	Hase	Feuer
1988	17.02.1988	05.02.1989	Drache	Erde
1989	06.02.1989	26.01.1990	Schlange	Erde
1990	27.01.1990	14.02.1991	Pferd	Metall
1991	15.02.1991	03.02.1992	Schaf	Metall
1992	04.02.1992	22.01.1993	Affe	Wasser
1993	23.01.1993	09.02.1994	Hahn	Wasser
1994	10.02.1994	30.01.1995	Hund	Holz
1995	31.01.1995	18.02.1996	Schwein	Holz
1996	19.02.1996	06.02.1997	Ratte	Feuer
1997	07.02.1997	27.01.1998	Ochse	Feuer
1998	28.01.1998	15.02.1999	Tiger	Erde
1999	16.02.1999	04.02.2000	Hase	Erde
2000	05.02.2000	23.01.2001	Drache	Metall
2001	24.01.2001	11.02.2002	Schlange	Metall
2002	12.02.2002	31.01.2003	Pferd	Wasser
2003	01.02.2003	21.01.2004	Schaf	Wasser
2004	22.01.2004	08.02.2005	Affe	Holz
2005	09.02.2005	28.01.2006	Hahn	Holz
2006	29.01.2006	17.02.2007	Hund	Feuer
2007	18.02.2007	06.02.2008	Schwein	Feuer
2008	07.02.2008	25.01.2009	Ratte	Erde
2009	26.01.2009	23.02.2010	Ochse	Erde
2010	24.02.2010	02.02.2011	Tiger	Metall
2011	03.02.2011	22.01.2012	Hase	Metall
2012	23.01.2012	09.02.2013	Drache	Wasser

Literatur:

Hong Li Yuan : QiGong
Cohen (Weltbild) : QiGong
Olvedi: Das Stille Qigong
Franzis: Die Energietore des Körpers öffnen
Redl: Die Welt der fünf Elemente
Jiao Guorui: Die 8 Brokatübungen
Jiao Guorui: Das Spiel der 5 Tiere
Fiereder: Lohan Gong
Zöller: Das Tao der Selbstheilung
Friedrich: Ba Duan Jin
Hong Li Yuan: Der Meister aus Shanghai
Hong Li Yuan: Die Tempelglocken von Shanghai
Foen Tjoeng Lie: Wissenswertes über Qi-Gong
Lowenthal: Es gibt keine Geheimnisse
Lowenthal: An der Pforte zum Wunderbaren

Buch: Qigong. Grundlagen, Methoden, Anwendung
ISBN-13: 978-3828948839

Videolink: <http://www.youtube.com/watch?v=bUGTOpMqFfQ>

Videolink: <http://www.youtube.com/watch?v=9THOh0cOkiw>

Buch: Die Welt der Fünf Elemente: Anwendungsbereiche in Theorie und Praxis
ISBN-13: 978-3902735034

Buch: Qi Gong: Ein praxisbezogenes Lehrbuch über eine uralte chinesische Heilkunst
ISBN-13: 978-3485009935

Die Prophezeiungen von Celestine

- Als Buch und DVD -

Eine Abenteuerliche Reise durch Peru auf der Suche nach geheimen Schriftrollen, die zu der Erkenntnis führen, wer wir wirklich sind und wo unsere Reise hingeht.

Das Glücksprinzip - Als DVD -

Wie ein Kind die Welt verbessern will, damit alle Menschen glücklich sind.

5 Menschen die dir im Himmel begegnen.

- Als DVD -

Ein Mensch kommt an sein Lebensende in den Himmel und erhält eine Rückschau auf sein Leben aus einer anderen Sichtweise, um zu sehen, dass nicht alles so war, wie er es empfunden und wahrgenommen hat.

Mein Freund der Delphin - Als DVD -

Dreamer - Ein Traum wird wahr - Als DVD -

Eine Geschichte von einer Freundschaft zwischen Mensch und Tier

Avatar- Aufbruch nach Pandora - Als DVD -

Die Entdeckung einer unglaublichen und einzigartigen Welt.

Die geschützt werden muss, vor Ausbeutern und machtgierigen Menschen.

Hallo Mister Gott, hier spricht Anna

- Als Buch -

Ein Engel in Person einer 5 jährigen erklärt den Erwachsenen die Welt.

Anna weiß, was das wirklich ist:

Gott, die Welt, Menschen, Liebe, Lachen, Angst, Freude und Trauer.

Ihre Geschichte ist für Menschen, denen die Liebe abhandengekommen ist.

Die Kuh die weinte - Als Buch -

Eine inspirierende Sammlung von Geschichten, die einen schmunzeln lässt.

Ein buddhistischer Mönch erzählt von seinen Erlebnissen.

Seelenflöte von Namakua - Als CD -

Eine sehr schöne Musik CD zum Entspannen.

The Secret - Das Geheimnis

- Als Buch und DVD -

Wie ist es möglich,

dass man in allen Bereichen ein glückliches, erfülltes und reiches Leben führen kann?

Dieser Film gibt Tipps und Inspirationen, wie es gehen könnte, wenn man bereit ist,

sich darauf einzulassen.

Peaceful Warrior - Als DVD -

Ein Sportler, der durch einen Unfall sein Lebensinhalt verliert und nicht mehr weiß,

wie es weitergehen soll.

Bis er einen seltsamen, weisen alten Mann begegnet, der ihn Dinge lehrt,

die er nie für möglich gehalten hätte.

Dienstags bei Morrie - Als DVD -

Die Geschichte eines Menschen der trotz seiner Krankheit das Bestmögliche tut um glücklich

zu Leben und dieses weiter vermittelt.

A Beautiful Mind - Genie und Wahnsinn

- Als DVD -

Die Geschichte eines hochbegabten Mathematikers, der eine senkrechte Karriere hinlegt und an dem Übermaß an Arbeit und Stress verrückt wird, bis der Absturz kommt.

Der WunderApostel - Als DVD -

Die Geschichte eines Menschen, der schon als Kind erfolgreich war, und es mit ihm, immer höher hinaus geht. Bis ihm eines Tages, das Schicksal trifft. Er verlässt alles, wird ein Heimatloser Wanderer und findet zu sich selbst.

Simplify your life - Einfacher und Glücklicher Leben. - Als Buch -

Das Buch gibt Tipps, wie man den Ballast des Alltags los wird. So losgelöst wachsen plötzlich Flügel und alles geht leichter.

Louise L. Hay - Du kannst es ! - Als Buch -

Das Buch enthält viele Affirmationen um negative Sätze und Gedanken in Positive Kräfte zu verwandeln. Erschaffe dein Leben so, wie Du es willst.

Louise L. Hay - Heile deinen Körper

- Als Buch -

Seelische Gründe für körperliche Krankheiten.

Falsche Denkmuster können Krankheiten verursachen.

Mit affirmativen Sprüchen lassen sich Denkmuster ins Positive wandeln.

Eine A-Z Auflistung von Beschwerden im Zusammenhang mit möglichem seelischen Grund.

Und passender Affirmation dazu.

Ella Kensington - Mary - Als Buch -

Was passiert, wenn eine ahnungslose weibliche Seele, voller Liebe und Entdeckerlust in einen erwachsenen Körper schlüpft. Aber von den Leben auf der Erde überhaupt keine Ahnung hat?

Was passiert, wenn ein schüchterner junger Mann plötzlich Vertrauen und Liebe zu sich selbst entdeckt und entwickelt?

Eine wundervolle schöne Geschichte mit einem schönen Happy End.

Ein Bettler hatte mehr als 30 Jahre am Straßenrand gesessen.

Eines Tages kam ein Fremder vorbei. „Hast du etwas Geld?“, murmelte der Bettler und hielt mechanisch seine alte Mütze hin.

„Ich habe dir nichts zu geben“, sagte der Fremde und fragte dann: „Worauf sitzt du da eigentlich?“

„Ach“, antwortete der Bettler, „das ist nur eine alte Kiste. Da sitze ich schon drauf, solange ich zurückdenken kann.“ „Hast du da mal reingeschaut?“, fragte der Fremde. „Nein“, sagte der Bettler, „warum auch?“

Es ist ja doch nichts drin.“ „Schau hinein“, drängte der Fremde.

Es gelang dem Bettler, die Kiste aufzubrechen. Voller Erstaunen und Begeisterung entdeckte er, dass die Kiste mit Gold gefüllt war.

Unser Lehrer ist dieser Fremde, der uns nichts zu geben hat, und der uns rät, nach innen zu schauen.

Nicht in irgendeine Kiste wie in diesem Gleichnis, sondern viel näher: in uns selbst.

Aus dem Buch "Jetzt!" von Eckhart Tolle

Dein Universum schaut dir den ganzen Tag zu, was Du tust.
Und denkt sich dabei: Wenn der Mensch diese Dinge so oft tut,
muss er sie mögen oder lieben.
Ich werde diesem Menschen noch mehr von diesen Dingen geben.

Der Schlüssel für ein erfülltes und glückliches Leben,
besteht also darin, das zu tun, was dir wirklich wichtig ist.
Was dich persönlich inspiriert, dir entspricht.
Und dich wachsen lässt.
Damit dein Universum dir mehr davon geben kann.

Achte also darauf, was Du den ganzen Tag lang tust,
fühlst und denkst. Du könntest mehr davon bekommen.

Aus dem Buch:

Wiedersehen im Café am Rande der Welt: Eine inspirierende Reise zum eigenen Selbst
<https://amzn.to/2I8DdS5>

Achte darauf, dass etwas für dich selber eine Bedeutung hat.
Und nicht um anderen zu gefallen.

- Buchtipp -

Hallo Mister Gott, hier spricht Anna

Ein Engel in Person einer 5 jährigen
erklärt den Erwachsenen die Welt.
Anna weiß, was das wirklich ist:
Gott, die Welt, Menschen, Liebe, Lachen, Angst,
Freude und Trauer.

Ihre Geschichte ist für Menschen, denen die
Liebe abhandengekommen ist.

<https://amzn.to/2OAX5uV>

Text und Bildquelle:

**Gesammelte Werke aus Workshops, Internet, Fachbücher, Eigene Erfahrungen, Praxis.
Bitte diese Informationen im eigenen Interesse und Schutz nicht öffentlich zur Verfügung
stellen. z. B. im Internet.**

**Sollte sich der ursprüngliche Autor darin wieder erkennen, droht eine Urheberrechtsklage
in sechsstelliger Höhe. Dieses ist nur Deine persönliche Information.**