

# Qi Gong



## **Bedeutung:**

**Qi** (Tschì) = Lebenskraft, Lebensenergie

**Gong** = beständiges Üben, arbeiten oder pflegen

**Qi Gong** = das Pflegen der Lebensenergie oder das Üben und Arbeiten mit der Lebensenergie

## **Was ist Qi Gong und wie wirkt es?**

Qi Gong ist ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die jahrtausendalte Bewegungsmethode dient der Erhaltung und Förderung der Gesundheit.

Sie wird bei vielen Krankheiten als alternatives Heilverfahren eingesetzt.

Das "**Qi**" wird als uranfängliche Energie gesehen, die alles Lebendige nährt und trägt. Es zirkuliert im Körper in sogenannten Leitbahnen (Meridianen).

Die chinesische Medizin geht davon aus, dass der Fluss des "**Qi**", seine Qualitäten und seine Veränderungen für unser Wohlbefinden aber auch für das Auftreten von Krankheiten verantwortlich sind.

Durch Qi Gong wird der Energiefluss in unserem Meridiansystem aktiviert und gefördert. Dadurch werden Blockaden gelöst und Beschwerden gelindert.

Qi Gong ist ein ganzheitliches Übungssystem, mit aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen. Die Ausführung der Übungen reicht von langsam und meditativ, bis hin zu kraftvoll und dynamisch.

Die Bewegungen schaffen eine harmonische Balance zwischen Körper, Geist und Atmung. Die Übungen werden mit hoher Achtsamkeit ausgeführt. Sie schulen das bewusste Wahrnehmen underspüren des eigenen Körpers. Dadurch wird sowohl die körperliche als auch die geistige Wahrnehmung erweitert.

Aktuelle Studien zeigen, dass Qi Gong unmittelbar auf bestimmte Gehirnregionen (z.B. die Amygdala, als Zentrum unseres Stressempfindens) wirkt.

Durch die meditativen Übungen wird die Gehirnfrequenz reduziert und wir kommen in einen angenehmen Zustand der Entspannung.

Qi Gong ist nicht nur in der TCM sondern auch zunehmend in der westlichen Medizin als alternative Heilmethode angesehen. Die Übungen wirken und das ohne Nebenwirkungen.

Wer Qi Gong regelmäßig praktiziert berichtet von erstaunlichen Veränderungsprozessen im Körper. Voraussetzung ist ein beständiges und regelmäßiges Üben.

## **Nutzen und Vorteile für Sie:**

- Sie tanken neue Energie und Lebenskraft
- Sie werden ausgeglichener und ruhiger
- Sie bauen Stress gezielt ab
- Sie erhöhen Ihre emotionale Stabilität
- Sie entwickeln eine tiefe und bewusste Atmung wodurch Ihr Körper optimal mit Sauerstoff versorgt wird
- Sie stärken Ihr Immunsystem und aktivieren die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers

- Verspannungen und Blockaden werden gelöst, Schmerzen können gelindert werden
- Ihre Beweglichkeit wird gefördert
- Sie verbessern Ihre Körperhaltung und schulen Ihr Gleichgewicht
- Sie entspannen den Geist und fördern Ihre Konzentrationsfähigkeit
- Qi Gong dient sowohl als Präventions- als auch Rehabilitationsmaßnahme bei vielen Krankheiten wie: Psychische Erkrankungen, Burnout, Atemwegserkrankungen, Rheuma, Arthrose, Migräne, Herz- und Kreislauferkrankungen oder Beschwerden am Bewegungsapparat
- viele chronische Beschwerden können gelindert werden

### **Qi Gong Formen:**

Es gibt viele verschiedene Formen und Stilrichtungen im Qi Gong. Die Wirkung ist im Wesentlichen gleich. Alle haben zum Ziel den Energiefluss im Meridiansystem zu aktivieren um eine harmonische Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu schaffen.

Ich unterrichte aktuell folgende Formen:

- Taiji-Qi Gong , 18 heilsame Bewegungen, Teil I nach Prof. Lin Hou Sheng
- Taiji-Qi Gong , 18 heilsame Bewegungen, Teil II nach RoVital
- 8 Brokate oder Shaolin-Qi Gong
- Kranich - Qi Gong
- Daoyin Qi Gong nach MaWangDui
- Wirbelsäulen - Qi Gong
- Herz Qi Gong
- Die 15 Formen des Taiji Qi Gong, nach Prof. Jiao Guorui
- Die 12 Harmonien (Übungsreihe RoVital)
- Business-Qi Gong (Übungsreihe Rovital)

# Positive Wirkung von Qi Gong auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene

„Diese Wirkung kann man messen!“

- **Tiefe, ruhige Atmung**
  - Mehr Sauerstoffaufnahme für Muskelzellen und Gehirn
  - Lungenvolumen vergrößert sich
  - Positive Auswirkung auf alle Stoffwechselfunktionen
- **Immunsystem arbeitet besser**
  - Abwehrkräfte werden gestärkt, Krankheitsrate sinkt deutlich
  - vegetatives Nervensystem wird harmonisiert (Funktion der Organe)
- **Es entsteht ein hormonelles Gleichgewicht**
  - Glückshormone werden ausgeschüttet (Dopamin, Serotonin, Endorphine...), als Gegencocktail zu den Stresshormonen (Cortisol, Adrenalin...)
  - wirkt entspannend und schmerzlindernd
  - sehr positive Wirkung bei Burn Out und Depressionen
- **Die Beweglichkeit wird gefördert**
  - aktiviert die Bildung von Gelenkflüssigkeit
  - durch das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen werden Gelenke entlastet
- **Positive Wirkung auf HKS (Herz-Kreislauf-System)**
  - Herzfrequenz sinkt (möglich bis auf 30-35 Schläge/Min.) -> Norm: 60 – 80 Schläge / Min.
  - Schlagvolumen erhöht sich (auf bis zu 100 – 115 ml pro Systole) -> Norm: 60 – 90 ml
  - => Folge daraus: Das Herz wird geschont. Der gesamte Organismus wird mit mehr nährstoffreichem Blut versorgt.
- **Konzentration und Koordination werden gefördert**
  - durch Vernetzung der 2 Gehirnhälften
  - rechte Gehirnhälfte (zuständig für Intuition und Gefühle) wird aktiviert
  - es entstehen neue Nervenbahnen/Vernetzungen (Neuronen)
- **Reduziert die Gehirnfrequenz**
  - eine niedrige Gehirnfrequenz wirkt entspannend und regenerierend
  - das Parasympathische Nervensystem wird aktiviert
  - wir werden ruhiger, ausgeglichener und entspannter
- **Fazit: Qi Gong wirkt harmonisierend und ausgleichend auf Körper, Geist und Seele.**

## 1. Anfang und Qi aufwecken

Grundstellung: Füße schulterbreit – parallel auseinander stellen, die Zehen zeigen nach vorne. Die Füße stehen bewusst fest auf dem Boden, als sei man mit dem Boden verwurzelt. Das Becken / Steißbein locker hängen lassen und die Knie innerlich leicht nach außen drehen.

Beim Einatmen Arme bis in Schulterhöhe heben, Handflächen zeigen zum Boden, dabei die Aufmerksamkeit auf die **Rückseite des Handgelenks** richten, tief einatmen.

In der Endposition Handgelenke aufstellen, Handflächen zeigen nun nach vorne.

Beim Ausatmen Arme und Körper nach unten sinken lassen, tief beugen – wenn möglich, Hüftgelenk leicht nach außen dehnen, dabei die Aufmerksamkeit auf die **Innenseite des Handgelenks** richten, Gelenk für Gelenk, Finger entspannen.

Die Bewegung sollte ganzheitlich von der Mitte des Körpers aus durchgeführt werden, wobei der Bauch angespannt ist. Dabei sollten alle Gelenke aktiviert werden.

## 2. Die Brust öffnen und weitherzig sein

Grundstellung: wie Übung 1.

Arme bis in Schulterhöhe heben, dabei die Aufmerksamkeit **auf Daumen (Lungenmeridian) und Zeigefinger (Dickdarmmeridian)** lenken, tief, aber ganz natürlich einatmen.

Handflächen zum Körper drehen. Beim Ausatmen die Arme vom Schulterblatt aus Gelenk für Gelenk seitlich ausbreiten – **Lunge 1+2 (unterhalb vom Schlüsselbein, außen)** bewusst dehnen. In der Endposition Handkante nach außen drücken **Herz 7 – Handkante**, aktivieren.

Beim Einatmen die Hände / Arme mit den gegenüberliegenden Handflächen wieder nach vorne bringen – in der Endposition **Lunge 9 – Handgelenk Innenseite**, dehnen. Handfläche nach unten drehen.

Beim Ausatmen Arme und Körper nach unten sinken lassen.

## 3. Den Regenbogen schwingen

Grundstellung: Hüftbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt.

Einatmen – aufstehen. Wie bei Übung 1 und 2 Arme in Fronthaltung, diesmal bis über den Kopf anheben, Wirbelsäule dehnen.

In der Endposition sind die Arme neben den Ohren, die Handflächen zeigen zueinander – Kontakt der beiden **LaoGong Punkte – Pericard 8, in der Mitte der Handfläche**.

Die Wirbelsäule wird leicht in die Länge gedehnt.

**Die Schultern sollen beim Hochheben der Arme nicht angespannt und hochgezogen, sondern entspannt und nach unten gedrückt werden.**

Beim Ausatmen wird das Gewicht auf das rechte Bein verlagert; rechtes Bein beugt, linkes Bein streckt sich. Der linke Arm senkt sich seitlich bis auf Schulterhöhe, die Handfläche formt eine Schale und zeigt nach oben. Der rechte Arm beugt sich bogenförmig über den Kopf, die rechte Handfläche, **LaoGong Punkt - Pericard 8** zeigt auf die Mitte des Scheitels, zum **BaiHui Punkt – DuMai 20**. Der Kopf dreht sich während der Bewegung nach links die Augen schauen in die linke Handfläche.

Die Bewegung der Arme soll elastisch sein, als würden die Arme einen Regenbogen schwingen. Diese Übung wird nach beiden Seiten durchgeführt.

#### 4. Wolken teilen

Grundstellung: Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt.

Die Arme wieder wie bei Übung 3 ganz nach oben bringen. Einatmen.

In der Endposition die Handrücken zueinander drehen. Von den Schulterblättern aus die Arme an den Seiten des Körpers (einen Bogen beschreibend) nach unten sinken lassen. Gleichzeitig werden von den Beckenschaufeln aus die Beine so tief wie möglich nach unten gebeugt, dabei drehen sich die Hüften leicht nach außen, und die Knie beugen sich ebenfalls mit einer leichten Außendrehung, bis sie sich gerade über den Fußrücken befinden. Während des Beugens nach unten soll der Oberkörper aufrecht gehalten werden und die Knie dürfen nicht über die Fußspitzen hinausragen. Der Kopf, die gesamte Wirbelsäule bis zum Anfang des Steißbeins sollten innerlich gedehnt und in einer geraden Linie bewahrt werden.

Die Hände überkreuzen sich vor dem Unterbauch, an der Stelle des Unterarms *NeiGuan - Pericard 6 (ca. 2 cm über dem Handgelenk)*. Handflächen nach oben gerichtet.

Beim Einatmen heben sich die Arme mit den überkreuzten Handgelenken nach oben bis über den Scheitel. In der Endposition, Handrücken zueinander drehen, Wirbelsäule in die Länge ziehen – Innenseite der Handgelenke aktivieren und über die Seiten Arme wieder senken.

#### 5. Die Orchidee öffnet sich

Grundstellung: Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt.

Arme vor dem Unterbauch in die Position bringen als würdest du einen kleinen Ball halten. Dann Handrücken zueinander drehen, dass sie sich berühren sich. Mit der Einatmung die Hände entlang des Ren-Mai (Yin-Meridian auf der Körpervorderseite) bis auf Brusthöhe anheben. Während des Ausatmens, die Hände nach außen – wie eine Blüte öffnen und die Hände weiter aufwärts heben (die Blüte zum Himmel heben) – der Blick geht mit.

Arme und Bauchdecke dehnen, Knie sind nun gestreckt. In der Endposition tief einatmen und dabei das Qi vom Beckenboden über den Ren-Mai auf der Körpervorderseite bis zur Unterlippe hinaufziehen. Dann zuerst den Blick wieder nach vorne richten – damit die Wirbelsäule wieder gerade ist. Die Blume entfaltet sich ganz indem man die Arme im großen Bogen seitlich nach unten bewegt und die Knie wieder beugt. Dabei lange und tief ausatmen. Unten angekommen, bleiben die Handflächen kurz zueinander gerichtet, als würdest du einen kleinen Ball halten (den Qi-Ball spüren). Dann Handrücken zueinander und die Bewegung wiederholen.

#### 6. Den Affen abwehren

Grundstellung: Reitersitzhaltung.

Die Füße stehen parallel und etwas mehr als Schulterbreit auseinander und die Fußspitzen weisen nach vorne. Die Knie leicht beugen. Die Arme in Brusthöhe nach vorne ausstrecken, Handflächen zeigen nach vorne, Handgelenke sind angespannt – Abwehrhaltung.

Rechte Handfläche zum Gesicht drehen, Arm langsam, seitlich vom Körper fallen lassen.

Beim Einatmen den Oberkörper aus der Lendenwirbelsäule nach rechts drehen – aufstehen. Dabei gleichzeitig den rechten Arm nach hinten, oben bringen.

In der Endposition sind die Arme auf gleicher Höhe. Tief einatmen, *Lunge 1 + 2* bewusst dehnen. Mit einer spiralförmigen Bewegung den rechten Arm, an der Schläfe vorbei nach vorne schieben. Dabei die Handfläche *LaoGong Punkte (Pericard 8)* in der Mitte der Handfläche und das L zwischen Daumen und Zeigefinger, *Dickdarm 4* weit spreizen / dehnen. Die Augen und der Kopf folgen einheitlich der Bewegung der rechten Hand.

Wenn die rechte Hand vor dem Gesicht ist, beginnt bereits die linke Hand zu drehen und am Körper herab zu sinken, die Wirbelsäule dreht sich nach links.

Die rechte Hand bleibt ausgestreckt nach vorne gerichtet (Abwehrhaltung), während wir die Bewegung zur linken Seite durchführen.

***Diese Bewegung soll spiralförmig, wie eine Welle, von vorne nach hinten, von oben nach unten und von rechts nach links durch den Körper fließen.***

***Bauch- und Lendenmuskulatur sind die ganze Zeit angespannt. Die Kraft kommt aus der Mitte.***

## 7. Rudern auf dem See

Grundstellung: Reitersitzhaltung.

Der vorangegangenen Übung folgend, beide Arme vor dem Körper sinken lassen, bis die Hände sich neben den Oberschenkeln befinden. Finger im ersten Gelenk beugen. Daumen auf den Nagel des Zeigefingers legen (den Kreislauf Lunge- Dickdarmmeridian schließen).

Handfläche zeigt nach vorne, **Lunge 9** nach außen leicht anspannen.

Mit einer tiefen Einatmung die Arme über die Seiten des Körpers bis auf Schulterhöhe anheben. Dann Ellenbogen nach unten drehen, Handflächen nach oben richten und die Arme weiter bis über den Kopf heben.

In der Endposition sind die Arme neben den Ohren, die Wirbelsäule wird leicht in die Länge gedehnt. Handgelenk Innenseite zeigt nun nach vorne, die Punkte **Lunge 9, Pericard 7, Herz 7 werden aktiviert.**

Von den Schulterblättern aus die Arme senken, gleichzeitig Beckenschaukel senken, Beine beugen – ausatmen.

Auf Höhe des Unterbauchs, Handgelenke bewusst und mit Kraft drehen und mit einer tiefen Einatmung die Arme über die Seiten wieder nach oben bringen.

## 8. Den Körper drehen und den Mond anschauen

Grundstellung: Reitersitzhaltung

Die Arme entspannt nach vorne vor den Unterbauch bringen, die Handflächen zeigen zueinander (als würdest du einen großen Ball halten), Hüfte ist entspannt, Knie sind leicht gebeugt. Beim Einatmen aufstehen.

Innerlich die Wirbelsäule vom Anfang des Steißbeins aus, **DuMai 1**, spiralförmig nach links drehen und den linken Arm nach außen drehen bis die Handfläche nach oben zeigt. Die Augen folgen der Bewegung und schauen, ohne den Kopf zu heben, mit leicht herangezogenem Kinn in die linke Handfläche.

In der Endposition ist der linke Arm etwas über Kopfhöhe, von der Schulter aus gestreckt, die Finger sind geöffnet und fächerförmig angespannt, der kleine Finger zeigt nach innen.

Der rechte Arm bleibt auf Schulterhöhe, der Ellenbogen ist im 90° Winkel, die Handfläche zeigt zum Boden, die Finger sind geöffnet, der Daumen zeigt zur Mitte der Brust auf den **Punkt RenMai 17** – Endposition.

Für die Abwärtsbewegung, linkes Handgelenk spiralförmig drehen, Wirbelsäule zurück zur Mitte drehen, dabei den linken Arm senken. Ausatmen. Beide Arme wieder vor den Unterbauch bringen (Ball halten), Hüfte ist entspannt, Knie sind leicht gebeugt.

Nun die Bewegung zur rechten Seite durchführen.

## 9. Mit der Handkante stoßen

Grundstellung: Reitersitzhaltung

Die Arme an den Seiten des Körpers anheben, Fäuste bilden, dabei soll der Mittelfinger den **LauGong Punkt - Pericard 8**, in der Mitte der Handfläche fest drücken.

Unterarme leicht beugen und seitlich an der Hüfte ablegen.

Die Muskeln von Unterbauch, Beckenboden und Lendenwirbelsäule sind angespannt.

Mit der Einatmung – aufstehen - die Muskeln um den Bauchnabel herum hereinziehen.

Ausatmen – senken - gleichzeitig den Oberkörper vom Bereich der Lendenwirbel aus in die Diagonale nach links vorne drehen. Beim Ausatmen die rechte Handkante spiralförmig schräg in die Diagonale nach links vorne schieben, Handgelenk, **Punkt Herz 7** leicht dehnen. Das Gewicht bleibt weiterhin in der Mitte, der Oberkörper ist gerade.

In der Endposition nun die Finger strecken, Hand öffnen und vom kleinen Finger aus, Finger für Finger drehen, das Qi einsammeln. Die rechte Hand wieder zur Faust schließen und den rechten Arm langsam in die Ausgangsposition zurückführen, dabei tief einatmen und aufstehen. Ausatmen und die Bewegung zur rechten Seite durchführen.

***Bei dieser Bewegung ist der Unterbauch, Beckenboden und Lendenmuskulatur die ganze Zeit angespannt. Die Kraft kommt aus der Mitte.***

Hier werden ganz besonders die Punkte **Dantian – Mitte des Unterbauchs, Mingmen, DuMai 4 – Lendenwirbelsäule und Damm, RenMai 1 – Beckenboden** angesprochen.

## 10. Wolkenhände

Grundstellung: Reitersitzhaltung

Dem vorangegangenen Übergang folgend, den Oberkörper durch die innerliche Drehung der Wirbelsäule weiter leicht nach rechts drehen und den schräg nach rechts vorne stoßenden linken Arm entspannen. Das Handgelenk bis auf Augenhöhe anheben, die Handfläche zeigt zum Gesicht, die Finger sind leicht auseinander gespreizt.

Die rechte Hand an der Seite des Körpers ausstrecken, Handkante zum Boden gerichtet (**Herz 7 aktivieren**) Handfläche zeigt nach vorne. Gewicht auf die linke Hüfte verlagern, linkes Knie ist gebeugt.

Den Oberkörper durch eine innere Drehung der Wirbelsäule nach links drehen. Die Arme folgen der Drehung. Der Blick ist in die linke Handfläche gerichtet und folgt der Bewegung.

Vom Gefühl ist es so als würde der linke Arm zieht und der rechte Arm schieben.

In der Endposition tief einatmen - das linke Handgelenk/Handkante nach unten setzen, das rechte Handgelenk in Augenhöhe heben. Das Gewicht auf die rechte Hüfte verlagern, rechtes Knie wird gebeugt. Beim Ausatmen die Wirbelsäule innerlich rechtsherum drehen. Gleicher Ablauf wie zur linken Seite.

## Die Übungen 11 – 13 erfolgen im Bogenschritt.

Alle 3 Übungen werden zuerst nach links (mit dem linken Bein vorne), dann nach rechts (mit dem rechten Bein vorne) ausgeführt.



**Der Bogenschritt:** Beschreibung mit linkem Bein vorne. Füße sind geschlossen, Zehen zeigen nach vorne. Dreh nun den rechten Fuß auf der Ferse nach rechts, bis zwischen den beiden Füßen ein 90° Winkel entsteht. Die Fersen bleiben vorerst zusammen. Jetzt setz den rechten Fuß um eine Fußlänge nach rechts, Zehen zeigen nach rechts (dort wo gerade deine Zehenspitzen waren, kommt nun deine Ferse hin). Mach jetzt – auf einer geraden Linie - mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach hinten. Dreh nun den rechten Fuß – auf der Ferse - leicht nach innen, sodass aus dem 90° Winkel ein 75° Winkel entsteht. Das rechte Bein bleibt gestreckt, das linke Bein wird gebeugt, bis die linke Kniescheibe genau über dem Fußrücken steht.

### 11. Zum Meer neigen

Grundstellung: Bogenschritt

Mit dem linken Bein einen kurvenförmigen Schritt in die Diagonale nach links vorne ausführen, sodass das Körpergewicht mit aufrechter Haltung von der Lendenwirbelsäule aus auf das linke Bein verlagert wird. Die beiden Hüftgelenke entspannen und leicht nach außen drehend öffnen. Das Steißbein herunter hängen lassen. Das linke Bein beugen und das rechte Bein ausstrecken.

Beim Einatmen die Arme, mit den Handflächen nach unten weisend, seitlich anheben und ausbreiten. Die Arme von den Schulterblättern aus bis in die Fingerspitzen dehnen. Während des Ausatmens die Wirbelsäule von der Halswirbelsäule beginnend bis zum Steißbein, Wirbel für Wirbel, wie eine Kette innerlich intensiv beugen. Die Hände von den Daumen aus bis zum kleinen Finger und die Arme, Gelenk für Gelenk nach innen drehen. Während des Beugens nach unten die Arme unten vor dem Körper schließen – Handgelenke kreuzen sich.

Beim Einatmen, den Körper wieder Wirbel für Wirbel aufrichten. Während dem Aufrichten des Oberkörpers die gekreuzten Arme vor dem Körper bis über den Kopf gemeinsam hoch heben. Innerlich die Gelenke der Arme nach außen drehen, bis sich die Arme an den Seiten des Kopfes befinden, Handrücken zeigen zueinander. Handgelenke aktivieren und die Arme bis auf Schulterhöhe senken.

Dann wieder Wirbel, für Wirbel nach unten beugen (als würdest du ins Meer eintauchen). Das linke Knie bleibt die ganze Zeit genau über dem Fußrücken und wird nicht bewegt. Die Bewegung erfolgt nur im Oberkörper.

Die Bewegung sollte 6 – 8 mal wiederholt werden.

*Diese Übung eignet sich gut zur Pflege und zum Training der Wirbelsäule und der Schultern, um zahlreichen Problemen des Bewegungsapparates vorzubeugen und zur Rehabilitation von Wirbelsäulenschäden. Auf dem Rücken verlaufen der Blasen-Yang-Meridian und DuMai als Sondergefäß-Meridian, auf denen die entsprechenden Punkte für die inneren Organe liegen. Der ausgedehnte Rücken kann nicht nur die Verkrampfung des Rückens beseitigen und eine Verstärkung der feinen Muskeln der Wirbelsäule bewirken, sondern auch die Meridiane und die Punkte auf dem Rücken aktivieren, wodurch die inneren Organe besser reguliert werden können.*

## 12. Wasser schieben, um der Welle zu helfen

Grundstellung: Bogenschritt

Dem vorangegangenen Übergang folgend, die Arme seitlich senken, bis die Hände sich an den Seiten des Körpers und neben dem Becken befinden. Die Handgelenke drehen, bis die Handrücken nach vorne und die Fingerspitzen nach unten weisen. Die Hüftgelenke entspannen. Das rechte Bein beugen und die rechte Ferse heben. Den Körper in aufrechter Haltung nach unten senken. Das Gewicht voll auf das linke Bein verlagern – einatmen - aufstehen. Gleichzeitig das rechte Bein mit heranziehen, damit der Schwerpunkt des Körpers genau in der Mitte bleibt. Nur die große Zehe des rechten Fußes hat Kontakt zum Boden.

Während dem Aufstehen, werden die Arme, mit nach unten weisenden Handflächen, vor dem Körper nach oben, über den Kopf, gehoben.

In der Endposition, die Handflächen parallel zueinander drehen und die Arme Trichterförmig öffnen. Brust und Schultern leicht dehnen.

Dann die Handflächen wieder nach vorne richten und die Arme senken – dabei ausatmen. Gleichzeitig den Körper in der aufrechten Haltung senken und das Gewicht auf das rechte Bein verlagern – rechtes Knie beugen. Das linke Bein ist gestreckt, Zehenspitzen anheben. Dabei ist zu beachten, dass der Oberkörper aufrecht bleibt; man sitzt sozusagen auf dem hinteren rechten Bein.

Beim erneuten Einatmen die Schultern kreisen, die Arme bleiben dabei völlig entspannt, Ellenbogen zeigen nach außen. Handflächen neben dem Körper wieder nach unten drücken.

Sobald die Hände auf Hüfthöhe sind, wird der linke Fuß wieder vollständig auf den Boden gesetzt. Finger entspannen und nach unten hängen lassen.

Das Gewicht wird nun wieder auf das linke Bein verlagert und die Bewegung wird wiederholt.

## 13. Flügel öffnen

Grundstellung: Bogenschritt

Dem vorangegangenen Übergang folgend die Arme vor dem Körper, bis auf Schulterhöhe senken. Die Handflächen zum Körper drehen und die Arme – mit der Einatmung – zur Brust (**Mittleres Dantian**) heranziehen. Dabei die Brust dehnen und die Schulterblätter von der Mitte aus ausbreiten. Die Ellenbogen gehen dabei nach außen und sind auf gleicher Höhe mit den Schultern.

Gleichzeitig mit der Armbewegung wird das Gewicht auf das rechte Bein zurück verlagern, wobei das rechte Bein gebeugt und leicht nach außen gedreht wird.

Das linke Bein entspannen und leicht strecken.

Jetzt die Unterarme von den Ellenbogen aus drehen bis die Handflächen nach oben zeigen. Den kleinen Finger nach oben spreizen (**Herzmeridian**) aktivieren. Dann die Arme an den Seiten des Körpers, wie Flügel ausbreiten – Schulterblätter auseinander ziehen.

Das Gewicht mit der aufrechten Haltung des Oberkörpers zuerst zur Mitte, dann wieder nach vorne verlagern. Zugleich das linke Bein beugen und das rechte Bein leicht ausstrecken, bis der linke seitliche Bogenschritt gebildet ist.

Gleichzeitig mit der Ausatmung die Arme, nach vorne ausbreiten und schwingend schließen, bis die Handflächen zueinander zeigen.

Die Fußsohlen bleiben während des ganzen Prozesses auf dem Boden. Nur der Körper bewegt sich durch das Verlagern des Gewichtes.

Dann die Bewegung erneut durchführen.

***Diese Bewegung bewirkt die Aktivierung des Brustkorbs und der Schulterblätter. Gleichzeitig wird das Qi (die Energie) der Lunge und des Herzens aktiviert und gepflegt.***

## 14. Reitersitz und stoßen

Grundstellung: Reitersitzhaltung (Knie sind gebeugt, das Gewicht ist auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt)

Die Arme an den Seiten des Körpers anheben, Fäuste bilden, dabei soll der Mittelfinger den **LauGong Punkt - Pericard 8**, in der Mitte der Handfläche fest drücken.

Unterarme leicht beugen und seitlich an der Hüfte ablegen.

Die Muskeln von Unterbauch, Beckenboden und Lendenwirbelsäule sind angespannt.

Mit der Einatmung aufstehen (Knie sind gestreckt).

Beim Ausatmen die linke Faust spiralförmig nach vorne, mit dem Faustherz nach unten weisend, stoßen. Knie wieder beugen – tief sitzen. Anschließend Finger öffnen, Handgelenk drehen und vom kleinen Finger aus, Finger für Finger drehen, das Qi einsammeln. Die linke Hand wieder zur Faust schließen und den linken Arm langsam in die Ausgangsposition zurückführen. Einatmen.

Die gleiche Bewegung mit der rechten Faust, nach vorne stoßend durchführen.

Es folgt:

- Stoßen mit der linken Faust zur linken Seite -> Blick nach links
- Stoßen mit der rechten Faust zur rechten Seite -> Blick nach rechts
- Und beide Arme gleichzeitig zur Seite -> Blick nach vorne

Diese Abfolge sollte mind. 3 mal wiederholt werden.

***Bei dieser Bewegung ist der Unterbauch, Beckenboden und Lendenmuskulatur die ganze Zeit angespannt. Die Kraft kommt aus der Mitte.***

***Hier werden ganz besonders die Punkte Dantian – Mitte des Unterbauchs, Mingmen, DuMai 4 – Lendenwirbelsäule und Damm, RenMai 1 – Beckenboden angesprochen.***

***Die Übung ist gut und wirksam zur Stärkung der Milz- und der Nierenenergie.***

### **15. Wie eine Wildgans fliegen**

Die Hüfte entspannen und die Knie leicht beugen. Den Oberkörper weiter entspannen und innerlich etwas nach unten sinken lassen. Umso mehr der Oberkörper und die Arme sich entspannen, desto mehr die Beine und die Füße anspannen. Beim Einatmen die Arme Gelenk für Gelenk öffnen und vom Unterbauch zu den Seiten des Körpers dynamisch und von der Form her rund anheben bis die Hände sich seitlich über dem Kopf befinden. Handrücken zeigen zueinander. Dabei werden die Beine leicht ausgestreckt und die Fersen angehoben. Nun wird der ganze Körper von den gehobenen Fersen bis zu den entspannten offenen Fingerspitzen durchgängig ausgedehnt.

Beim Ausatmen sinken die Arme von den Schulterblättern aus Gelenk für Gelenk an den Seiten des Körpers nach unten, die Handflächen weisen wie die Flügel einer Wildgans seitlich nach unten. Beim Senken des Körpers wird die sinnliche Wahrnehmung mit dem Ausatmen von der Mitte des Körpers, in die nach unten sinkenden Arme, bis in die Fingerspitzen geführt.

### **16. Windmühlen drehen**

Den Körper von den Halswirbeln aus Wirbel für Wirbel, soweit wie möglich, nach unten beugen, dabei die Schulterblätter entspannen. Die Arme mit den nach hinten weisenden Handflächen ganz entspannt hängen lassen.

Beim Einatmen den Körper von der Mitte (3. Lendenwirbel) aus nach links drehen. Dabei drehen sich die beiden Arme innerlich, bis die Handflächen nach vorne weisen. Beim linksseitigen Aufstehen beschreiben die Arme einen großen Kreis über die linke Schulter, weiter über den Kopf, die rechte Schulter und wieder nach unten.

In der Endposition lassen wir die Wirbelsäule locker hängen und entspannen sie.

Führe die Bewegung im Wechsel mal über die linke, dann über die rechte Seite aus.

Um die Bewegung zu beenden, die Knie leicht beugen, Bauchnabel hereinziehen und Wirbel für Wirbel den Körper aufrichten.

***Dieses ganzheitliche körperliche Drehen, wie eine Windmühle, aktiviert und harmonisiert den Qi Fluss im gesamten Meridiansystem. Die Übung ist förderlich für die Zirkulation des Qi und des Blutes im ganzen Körper.***

### **17. Einen Ball prellen**

Das Körpergewicht langsam auf das rechte Bein verlagern. Das linke Bein entspannen und vom Steißbein ohne Gewichtsbelastung leicht nach vorne bringen. Mit einer tiefen Einatmung, das linke Bein von der Hüfte aus entspannt hochheben, bis der linke Oberschenkel sich in der Waagerechten befindet und der Unterschenkel locker herab hängt. Die Fußspitze weist zum Boden. Während des Aufrichtens des Körpers den rechten

Arm bis in Schulterhöhe hoch heben – parallel zum linken Bein. Den linken Arm an der linken Seite des Körpers leicht nach innen drehen, bis eine runde Armhaltung gebildet wird; die Handfläche zeigt zum Boden, die Fingerspitzen nach vorne. Die Augen schauen aufmerksam gerade nach vorne.

Das linke Bein nach außen öffnen – Hüfte öffnen.

Ausatmen - Arme senken, linkes Bein ganz leicht auf der Ferse absetzen und Zehen in die Ausgangsposition drehen.

Das Gewicht über die Mitte, auf das linke Bein verlagern und die Übung zur anderen Seite ausführen.

***Die Übung ist gut und wirksam bei Störung des Gleichgewichts, Rehabilitation bei Schlaganfällen, bei starrer Körperhaltung, sowie bei Magen- und Darmkrankheiten.***

## 18. Abschlussübung: Das Qi in den Körper führen und speichern

**Empfehlung:** Mach die Übung mit geschlossenen Augen. Konzentriere dich auf deine Handflächen und versuche das Qi um dich herum in deinen Händen wahrzunehmen. Visualisiere diese Übung um die Wirkung zu steigern.

### **Ausführung:**

Die Aufmerksamkeit auf die Innenseite der Handfläche lenken. **Einatmen.** Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben, die Handflächen zeigen dabei zum Boden. (Kontakt der Handflächen zur Erde.) Ausatmen und tief in die Hocke gehen. Dabei wird die Hüfte leicht geöffnet und die Knie nach außen gedreht. So tief wie möglich beugen. Der Oberkörper sollte dabei aufrecht bleiben, (der Punkt BaiHui – DuMai 20, in der Mitte der Schädeldecke soll ständig die Verbindung zum Himmel behalten. Die Punkte RenMai 1 und DuMai 1 am Beckenboden behalten die Verbindung zur Erde.)

Unten angekommen, drehen die Handflächen nach oben.

Mit der **Einatmung**, langsam aufstehen und die Arme mit den geöffneten Händen nach oben hoch heben. Der Körper richtet sich vollständig auf und die Arme gehen weiter in ausbreiteter Haltung über den Kopf. Dort zeigen die Handflächen zueinander.

**Vorstellung:** Tauche ein in ein Qi-Meer – in ein helles, warmes Licht. Schöpfe das Qi der Erde und hebe es weit über deinen Kopf. Dort vereint es sich mit dem Qi des Himmels. Lass nun das Qi – ein Bündel aus hellen, leuchtenden Strahlen, über die Mitte des Kopfes, den Punkt BaiHui, in deinen Körper fließen. Nach und nach erstrahlt dein ganzer Körper in diesem hellen, warmen Licht.

Nun die Handflächen langsam über der Mitte des Kopfes (BaiHui-Punkt) absenken.

Das „Qi“ mit den Händen durch den Scheitel in den Körper subjektiv, sinnlich, füllen. Die Handflächen weisen nach unten und sinken vor dem Gesicht.

Beim Ausatmen die Arme weiter vor dem Körper nach unten, bis zum Bauchnabel senken. Im ganzen Körper sinken. Die Knie werden gebeugt, die Wirbelsäule hängt locker wie eine Perlenkette nach unten.

Diese Bewegung 3 X wiederholen. Intensive Vorstellungskraft einsetzen!

Zum Schluss hol das Qi mit einer tiefen Einatmung zu deinem vorderen Dantian.

Halte die Hände vor dem Bauchnabel leicht geöffnet, als würdest du einen Ball halten.

Richte deine Aufmerksamkeit in deine entspannten Handflächen und versuch den „Qi Ball“ zwischen deinen Händen zu spüren.

Leg dann die Hände übereinander auf deinen Bauchnabel (Frauen legen die rechte Hand zuerst auf, die linke darüber und Männer umgekehrt).

Mit den Händen 3 x im Uhrzeigersinn und 3 x gegen den Uhrzeigersinn, im Rhythmus de Atems, kreisen. Speicher nun gedanklich diese Energie in deiner Mitte, im Dantian.

# Das Bewusstseinsrad

Wahrnehmung  
↳ über die 5 Sinnesorgane

Gedanke  
Bewertung  
pos. neg.

Gefühle  
- angenehm  
- neutral  
- unangen.

Reaktion

Auf Körperebene: - Hormonausschüttung  
- Puls / Atem  
- Blutdruck, Muskeln

Nach außen: - Körperhaltung  
- Mimik, Gestik

Handlung  
Verhalten

Schicksal  
geschickt => bestellt

Charakter  
Eigenschaften  
an-ge-eignet

Gewohnheit

↳ Verknüpfungen im Gehirn  
↳ entstehen Muster



## *Übungen zum Entspannen und Stress abbauen:*

### **1). Aufzug fahren**

Wenn du sehr gestresst oder verärgert bist, dann stell dir vor, dein Stress wäre ein Hochhaus.

Definiere deinen Stress. In welchem Stockwerk wärst du?

Bsp. Du entscheidest dich für den 15ten Stock. Dann steige hier in den Fahrstuhl und fahre nun langsam Etage für Etage nach unten. Atme dabei tief in den Bauch ein und aus.

Mit jeder Ausatmung sinkt der Fahrstuhl einen Stockwerk tiefer.

Du wirst immer ruhiger und entspannter.

Es ist wichtig, dir alles ganz genau vorzustellen. Setze möglichst alle Sinnesorgane ein.

Visualisiere auf der Anzeige die einzelnen Stockwerke von 15 – 14 – 13 .....

Spüre die Temperatur im Fahrstuhl, visualisiere alle Details sehr genau, versuch Düfte wahrzunehmen und spüre auch das gleichmäßige „Rucken“ des Fahrstuhls wenn er von Etage zu Etage nach unten sinkt. Du wirst immer ruhiger und ruhiger.

Der Fahrstuhl bringt dich zu einem deiner Lieblingsorte.

Wenn du unten angekommen bist und die Fahrstuhltür aufgeht bist du an deinem Lieblingsort. Schaffe dir diesen Ort ganz nach Herzenswunsch. Es sollte ein Ort sein wo du dich richtig wohl fühlst und auftanken kannst. Genieße noch einen Moment in dieser angenehmen Atmosphäre und kehre dann völlig entspannt und ausgeglichen zurück.

# **Stress!!!**

## **1: Was ist Stress? Definition:**

Stress ist die **organische und psychische Reaktion des Körpers** auf eine tatsächliche oder vermeintliche Gefahrensituation.

Das Gefühl das in uns aufsteigt wenn wir uns einer Situation **ausgeliefert** fühlen, von der wir glauben dass wir **machtlos** sind und sie nicht beeinflussen können = (**Opferrolle**).

Es handelt sich dabei um eine **subjektive Wahrnehmung**, aus Denkweise, Gefühl und Glaubenssätzen.

## **2. Reaktion des Körpers auf Stress**

- Stresshormone werden ausgeschüttet (Adrenalin, Cortisol, Noradrenalin.....und viele weitere Botenstoffe)
- Sämtliche Energiereserven werden freigesetzt -> Ganzheitliche Vorbereitung des Körpers auf Kampf oder Flucht. Meistens können wir aber weder kämpfen noch flüchten.
- Herzfrequenz , Blutdruck, Gehirnfrequenz, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel **steigt an**.
- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns -> Gehirnfrequenz **steigt** über 30 – 100 Hertz **an**.
- Alles was nicht überlebensnotwendig ist wird gedrosselt – so z.B. die Verdauung, Durchblutung und Funktion der inneren Organe (Leber, Galle, Nieren, Magen, Milz), Libidohemmung.
- Langanhaltender Stress schädigt das Immunsystem (Cortisol wirkt Immundrückend) – wir werden öfters krank.
- Kortisol setzt Blutzucker (Glukose) aus den Zellen frei -> der wiederum aktiviert die Bauchspeicheldrüse zur Insulinausschüttung -> Insulin stoppt die Fettverbrennung => Folge: Übergewicht, Diabetes ....
- Kortisol schädigt u.a. die Nervenzellen / Nervenverbindungen => Folge: Vergesslichkeit, Sprachstörungen, Stottern.

## **3. Methoden zur Stressbewältigung**

### **3.1. Kognitives Stressmanagement;** nicht bewerten – nur wahrnehmen

- annehmen und akzeptieren wie es gerade ist – Wu Wei-Prinzip
  - > wenn uns das was in unserem Leben gerade passiert nicht gefällt, dann sollten wir nach innen schauen um dort Veränderungen vorzunehmen Bsp. Spiegelbild
- **Beispiel:** Günter und Paul, wer ist gerade im Vordergrund? (Was bereits entdeckt / aufgedeckt ist, verschwindet oft von selbst oder wird zumindest abgeschwächt).

**Zitat:** *Es sind nicht die Dinge selbst die uns beunruhigen, sondern die Vorstellung und Meinung die wir von den Dingen haben.* – Epiktet – griech. Philosoph 50-138 n. Ch.

### **3.2. Gedankenbilanz: Fragestellung:** In welche Kategorie fallen meine überwiegenden Gedanken? Eher positiv oder negativ? Wohin kann ich mich entwickeln?

Sind diese Gedanken für mich förderlich? Bringen sie mich an mein Ziel?

- Ist das was ich denke wirklich wahr? Ist es eine Tatsache?

### **3.3. Reframing: Problem kreativ umdeuten!** Was ist das Positive an dieser Situation.

Was kann ich daraus lernen? Was will mir dieses Ereignis/Situation mitteilen.

**Beispiel:** Jedes Blatt hat zwei Seiten – eine helle und eine dunkle und beide gehören zum Ganzen dazu.

**3.4. Perspektive:** Wie werde ich darüber in einem Jahr denken? Oder in 5 / 10 Jahren?

**3.5. Perspektivenwechsel:** Wir geben anderen gerne Ratschläge.

Was würdest du deinem Freund/-in in dieser Situation raten?

**3.6. Gedanken-Stopp-Technik:** Negative Gedankenspiralen aufdecken und abschalten indem ich laut **STOPP** sage. Unterstützend Stoppschild visualisieren oder kleinen Schmerzreiz setzen (kneifen).

**3.7. Positive Affirmationen** verwenden. Aber nicht nur sagen, sondern auch das entsprechende Gefühl dazu erzeugen.

- Auf die eigenen Fähigkeiten und Stärken konzentrieren (Übung: Was macht dich aus wenn du nicht über Leistung definiert wirst?)

**3.8. Genusstraining:**

- Wenn ich etwas genieße bin ich im Hier und Jetzt – die Aufmerksamkeit auf den Moment richten.

- Den Fokus auf die positiven Dinge des Tages/Lebens richten (Geschichte mit den Glücksbohnen)

- Glückstagebuch / - Dankbarkeitstagebuch schreiben.

- Was ist mir heute gut gelungen?

- Worüber habe ich mich heute gefreut?

- Wem habe ich heute eine Freude bereitet?