

Bedeutung und Symbolik
von
Tieren und Pflanzen im Qigong

Abschlussarbeit - Qi Gong Ausbildung Teil I

Dipl. Ing. Helga Forstner

Eingereicht am: 16. Juni 2009

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
1. EINLEITUNG	3
2. GRUNDSÄTZLICHES	4
3. GESCHICHTE UND SYMBOLIK VON TIEREN UND PFLANZEN	4
4. TIERSYMBOLLE AUS DER CHIN. GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE	4
4.1. Anwendung im Qigong	5
4.2. Tierübungsbeispiele und Wirkung	5
4.3. Spiel der 5 Tiere	14
5. PFLANZENSYMBOLLE AUS DER CHIN. GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE ...	16
5.1. Anwendung im Qigong	16
5.2. Pflanzenübungsbeispiele und Wirkung	16
5.3. Farben und energetischer Charakter von Bäumen im Vergleich zum menschlichen Organ Qi - daoistischen Übungen mit Bäumen	16
6. ZUSAMMENFASSUNG/SCHLUSSBETRACHTUNGEN	22
7. LITERATURVERZEICHNIS	24

1. EINLEITUNG:

Ich selbst habe Qigong vor erst wenigen Jahren im Rahmen einer Ausbildung kennen gelernt. Damals war mir diese Bewegungsform zu langweilig und für mich mit zu wenig Aktivität verbunden.

Nach einer schweren Krebserkrankung kam ich durch einen chinesischen Arzt wieder mit Qigong in Berührung und ich merkte wie gut es auf meinem Genesungsweg tat und wie sehr ich mich dabei entspannen und entschleunigen konnte. Ich übte fleißig - auch in freier Natur, die für mich Therapie ist.

ANFANGEN war und ist mein Leitsatz in vielen Lebenssituationen, aber auch im Qigong. Vorerst halfen mir dabei die sehr genau vorgegebenen Figuren eine Systematik und einen Programmablauf zu finden.

Nicht
länger warten.
Nichts mehr hinausschieben.
Was wäre, würde ich mutig einfach anfangen
– JETZT –
Ich übe mich im Anfängergeist und tue das, was
JETZT
für mich ansteht.
Ich entscheide,
in diesem Augenblick
das für mich Stimmige zu tun.
Weder Gedanken an Erfolg, noch Anerkennung
begrenzen diesen offenen Raum.
Schritt
für
Schritt
folge ich treu meiner eigenen Spur.
Mutig und mitfühlend entscheide ich jeden Augenblick neu,
wohin die Reise geht.
Ich gehe den Weg des Herzens – ich habe mich dazu
entschlossen.
Das Vergangene hinter mir lassend.
Offen und freudig in Richtung Zukunft blickend.
Mit beiden Beinen im Augenblick stehend.
Wie gut das tut.

Jwala Gamper

Durch den Entschluss zu dieser Qigonglehrer-Ausbildung lernte ich Qigong von einer völlig neuen, angenehmen Seite kennen: Persönlichkeit und eigene Abweichungen und Kombinationen der klassischen Übungen sind auch erlaubt. Schon bald begann ich im Rahmen der *Gesunden Gemeinde* Kurse für Kleingruppen anzubieten und konnte dabei auch die Figurenvielfalt ausweiten und gut üben. Allmählich spielen immer mehr meine persönlichen Empfindungen eine Rolle. Ich löse mich allmählich von den strengen Formen und Vorgaben - finde immer besser in meinen Körper und zu meinen Qi-Qualitäten.

Schritt für Schritt gehe ich diesen Weg weiter, denn ich weiß, er ist der richtige. Ich versuche nichts zu erzwingen, erwarte nicht zu viel und nehme und fühle das was kommt. Ich übe mich in *Geduld*.

In dieser Projektarbeit möchte ich nur einige der vielen Tier- und Pflanzensymbole und Übungen anführen, mit denen ich mich selber auseinandergesetzt habe und die mir geholfen haben in die Qigong-Welt hinein zu finden. Auch beschreibe ich mögliche Wirkungen dieser Formen.

2. GRUNDSÄTZLICHES

Heute gibt es ungefähr hundert verschiedene, allgemein bekannte Qigong-Formen. Viele von ihnen haben die Bewegungen von bestimmten Tieren als Vorbild. So zum Beispiel die eines Vogels im Kranich - Qigong. Auch Pflanzen haben als Symbol eine große Bedeutung. Wie etwa die Lotusblüte oder verschiedene Baumarten.

All diese Bilder von Tieren und Pflanzen dienen einer besseren Vorstellungskraft und unterstützen vor allem Qigong-Anfänger beim Erlernen bestimmter Figuren. Mit zunehmender Erfahrung und Praxis werden die Bewegungen fließender, persönlicher, kreativer und diese Symbole treten in den Hintergrund.

Die meisten Übungen, die wir hierzulande kennen, gehören gemäß der chinesischen Zuordnung zum medizinischen Qigong. Ob das die »Acht Brokate« sind oder »Das Spiel der fünf Tiere«.

Im chinesischen Kontext, welchem grundsätzlich eine monistische Auffassung zugrunde liegt, bedeutet Qi die gesamte Natur als solche, „alles ist Qi“, das Strömen in der Natur¹.

3. GESCHICHTE DER SYMBOLIK VON TIEREN UND PFLANZEN

Qigong ist eine Bewegungskunst, die ihren Ursprung in China hat. Die Wurzeln des Qi Gong reichen bis zu 4000 Jahre zurück. Die Formen der unterschiedlichen Bewegungen wurden früher nur mündlich von Meister zu Meister, oft von einem Lehrer nur an einen Schüler weitergegeben. Die Übungen kommen aus verschiedenen Überlieferungslinien und Qigong-Systemen. Erst im 20. Jahrhundert wurden immer mehr Übungen allgemein bekannt, zunächst in China und im asiatischen Raum, dann langsam auch im Westen.

4. TIERSYMBOLIE AUS DER CHINESISCHEN GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE

Tierzeichen

Im Gegensatz zu uns, wo wir für etwa jeden Monat ein Sternzeichen haben, haben die Chinesen für ein ganzes chinesisches Kalenderjahr ein bestimmtes Sternzeichen, wobei das chinesische Neujahr im Januar/Februar mit wechselndem Datum liegt. Wer also im Januar oder Februar Geburtstag hat, kann auch dem Tierzeichen des Vorjahres angehören. Die Gemeinsamkeit ist, dass die Chinesen auch 12 Tierzeichen zuordnen, was aber eher aus Zufall so ist. Diese wiederholen sich nach 12 Jahren wieder und wieder. Die Tierzeichen in China sind: Ratte, Büffel, Tiger, Hase, Drachen, Schlange, Pferd, Ziege, Affe, Hahn, Hund und Schwein.



¹ Tschom A., Daoistisches Wissen

4.1. Anwendung im Qigong

4.2. Tierübungsbeispiele und Wirkung

Der Vogel

Vögel repräsentieren den leichten, luftigen fast formlosen Yang Teil des Menschen. Das, was von selbst aufsteigt, Weite herstellt, uns zu Höhenflügen inspiriert. Die wichtigsten Vogelsymbole sind der Adler, der Kranich und die Wildgans.

- Den Bogen spannen und auf den Adler/die Wildgans schießen/zielen

Übung 2 aus den 8 Brokaten

Wirkung: Herz- und Brustbereich werden gedehnt. Der Herzbereich spielt eine wesentliche Rolle für das Blut, welches wiederum das Yin im Körper harmonisiert.

- Die fliegende Taube/der Vogel breitet die Flügel aus: Übung 13 der 18 Figuren

Wirkung: harmonisierend für Leber und Milz; hilft bei Hepatitis und Lungenerkrankungen, Druckgefühl im Brustbereich, Herzerkrankungen und Nervenschwäche, vertieft die Atmung und beruhigt den Geist.

- Ein Vogel berührt seinen Magen: (Übung 23 der 49 Figuren aus dem Leitbahnen-Bewegungs-Qigong)

Grundstellung: Die Handflächen (KS 8 *Palast der Mühe*) streichen von KG 4 (*Quelle der Ahnen*) aufrecht zu KG 22 (*Himmlicher Kamin*), die linke Handfläche liegt bei Frauen auf dem rechten Handrücken, bei Männern umgekehrt, dabei einatmen und Anus und Beckenboden hochziehen. Bei der Abwärtsbewegung von KG 22 nach KG 4 ausatmen, entspannen.

Wirkung: massiert das Konzeptionsgefäß und kräftigt den Beckenboden

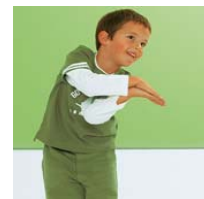
Die folgenden Übungen der „Adler“ und der „Bär“ harmonisieren Körper und Seele. Sie sind gut für Qigong mit Kindern geeignet.

- Der Adler fliegt Bögen²

Ganz oben fliegt der Adler. Dorthin strecken sich auch die Arme, die Handflächen liegen aufeinander. Die Fingerspitzen schauen zum Himmel. Diesmal möchte der Adler ganz elegant zur Erde zurück gleiten

Majestätisch beschreibt er seine Bögen. Die Hände tun es ihm nach.

Erst gleiten sie nach rechts. Sie sinken bis auf Halshöhe.



Dort machen sie eine Wende und gleiten vor der Brust nach links.

² www.babyundfamilie.de/Qigong-fuer-Kinder

Der Adler fliegt noch tiefer. Mit ihm gehen die Hände noch einmal nach rechts. Der Oberkörper folgt der Bewegung der Hände. Unten angekommen, steigt der Adler wieder empor, bis er seine Ausgangsposition erreicht hat. Wirkung: Macht die Wirbelsäule geschmeidig. Löst Spannungen im Nacken und Rücken, aktiviert den Energiefluss.



o Der Adler stürzt auf die Beute³

Wirkung: Schärfung der Aufmerksamkeit und Konzentration, zugleich anregend und harmonisierend. Erfahrung der verschiedenen Pole: Oben und Unten, weiter Blick und scharfer Blick, eine klare zielbewusste Aktion und die Gelassenheit, das Gewonnene wieder loszulassen, Spaß und Ernst. Die Mischung aus körperlicher und geistiger An- und Entspannung schult die Körperwahrnehmung und soll den Kindern Kraft und Energie geben. Die Übung erzieht sowohl Gelassenheit wie auch zur Präzision, schärft die Aufmerksamkeit und Konzentration und bietet den Kindern die Möglichkeit, ihre Aggression auszuleben ohne die Fassung zu verlieren. Der große Unterschied zwischen den Polen – dem oben und dem unten, dem weit schweifenden Blick und dem "ins Auge fassen", der An- und der Entspannung, der klaren zielbewussten Entscheidung und der Gelassenheit, dem Spaß und dem Ernst setzt einen starken Energiefluss in Gang, von dem die Kinder sehr profitieren.

"Der Adler stürzt auf die Beute" ist eine anregende und gleichzeitig harmonisierende Übung.



Der Adler steht mit seinen Beinen in Schulterbreite, die Knie sind leicht gebeugt



Er breitet seine Flügel bis in Schulterhöhe aus und erhebt sich. Die Handflächen schauen zur Erde. Er kreist und schaut.

Der Adler steht fest auf der Erde. Seine Füße sind schulterbreit voneinander entfernt, die Knie sind leicht gebeugt. Er verlagert sein Gewicht ein bisschen nach vorne senkt seinen Schnabel leicht zur Brust und breitet langsam seine Flügel (Arme) aus. (Die Handflächen schauen zur Erde). Er fliegt. Er lässt sich vom Wind tragen und genießt den Weitblick – auf den Wald, die Seen, die Waldlichtung. Jetzt schärft er aber seinen Blick: "Eine Maus!". Wir stellen uns links auf die Zehen, heben das rechte Knie und die Flügel noch etwas höher und stürzen auf die Beute herab. Dabei stoßen wir den Schrei "Ha!" aus und fallen in die Hocke. Die Krallen sind gespreizt auf den Boden gestützt, der Blick gebannt. Er hat die Maus gefangen. Das hat ihm Spaß gemacht. Er ist stolz auf sein Können. Er lacht und lässt die Maus wieder laufen. Zufrieden kehrt er in seine Ausgangsstellung zurück. Wieder

³ aus: Zuzana Šebková-Thaller, Wurm im Apfel

breitet er seine mächtigen Schwingen aus, neigt seinen Schnabel zur Brust und steigt bis zum Himmel. Dort kreist er und schaut, sieht den großen Wald - und - eine kleine Maus! Es durchfährt ihn bei diesem Anblick. Alle Muskeln spannt er an. Wir heben das linke Knie, erheben die Flügel noch etwas höher, stellen uns auf die Zehen, stürzen herab und schreien: "Ha!" Er fällt in die Hocke und spreizt seine Krallen. Sein Blick bannt. Wieder ist er auf sich stolz. Dann lässt er mit einem Lächeln die Maus wieder frei und steht wieder auf und entspannt sich.



Er sieht eine Maus: Wir stellen uns links auf die Zehen, heben das rechte Knie- und die Flügel noch etwas höher



- und stürzen auf die Beute herab



Wir fallen in die Hocke, die Krallen sind gespreizt, der Blick bannt



Der Adler lässt seine Beute liegen, kehrt in seine Ausgangsstellung zurück und lächelt

Der Kranich:

Ein großer Vogel - der hoch in der Luft schwebt. Er ist der Gegenpol zum erdverbundenen Bären. Der fliegende Kranich ist in Asien ein Motiv in Mythologie und Volkskunst als Symbol für ein langes Leben, ja für Unsterblichkeit. Lernen zu Stehen auf einem Bein und dabei verwurzelt sein wie ein Baum oder unbeweglich wie ein Felsen.



- Der Kranichhals: eine Übung zum Aufwärmen

Im schulterbreiten Stand stehen: Die Nase zeichnet einen Kreis nach hinten, oben, vorne und zurück, durch das Einziehen des Halses. Die Nasenspitze zeichnet den größtmöglichen Kreis in die Luft, aber ohne dabei den Hals zu überdehnen.

- Kranich-Qigong: Eines der besten und international auch erfolgreichsten modernen Qigong-Systeme, bestehend aus sechs Übungsteilen:

Der erste Teil wirkt speziell auf die inneren Organe, macht es möglich, Qi aus allen Richtungen aufzunehmen und wieder abzugeben und verbessert die Verbindung zu Erde und Himmel.

In der zweiten Übung werden die Armmeridiane aktiviert sowie Yin und Yang harmonisiert.

Die dritte Übung wirkt auf das Konzeptions- und Lenkergefäß, die Wirbelsäule sowie die Meridiane und Gefäße der Beine.

Mit Hilfe der vierten Übung entwickelt man das Öffnen und Schließen von wichtigen Energiezentren.

Die fünfte Übung rekapituliert die vorangegangenen.

Die sechste Übung schließlich arbeitet mit unbeabsichtigter Körperbewegung.

Die Wildgans:

- Wie eine Wildgans fliegen: eine Übung aus dem Taiji Qigong

Die Arme wie eine Wildgans bewegen. Die Bewegung beginnt im Dantian, läuft über die Schultern und setzt sich geschmeidig wie eine Wasserpflanze über die Ellenbogen bis in die Hände und über die Finger hinaus fort. Die Aufmerksamkeit verfolgt und steuert beim Steigen und Sinken zusätzlich bis in die Füße.

Wirkung: Gelenke und Muskulatur der Arme werden weich und beweglich, ebenso Schultern, Nacken und Hüftgelenke. Die Beinmuskulatur wird gestärkt, der Gleichgewichtssinn geschult.⁴



Die Schwalbe:

- Schwalbenküken fliegen: Taiji-Elemente zum Beginnen

Stand in etwas breiterer Grundstellung. Das Zentrum etwas weiter sinken lassen, so als ob man sich auf einen Ball setzt, der dich trägt. Dabei die Knie etwas weiter beugen. Stellen Sie sich vor, Ihre Hände bzw. Laogong liegen auf einem Ball vor Ihrem Dantian. Lassen Sie nun ihr Zentrum und Ihre Arme steigen und bewegen Sie Ihre Hände öffnend nach oben und außen, als ob Sie kl. Bälle losließen bzw. Schwalbenküken fliegen ließen. Bewegen Sie sich als Ganzes. Stellen Sie sich vor, die Bewegung kommt aus dem Boden, fließt in die Arme und darüber hinaus. Lassen Sie die Arme und Ihr Zentrum wieder sinken und beginnen Sie erneut damit, die Schwalbenküken steigen zu lassen. Bleiben Sie dabei solange Sie können und mögen.⁵

Der Sperber

- Der Sperber fliegt in den Himmel⁶:

Grundstellung, zur Seite drehen, linken Fuß auf der Ferse abstellen, Laogong rechts zu Le 13/14 links, rechte Hand nach oben öffnen/Kranichhand, wieder zurückdrehen in die Mitte, beide Laogong über Le 13/14 und dantian streifen, großes Öffnen, Dusche, einsammeln und abschließen.⁷ Dann auf der anderen Seite gegengleich ausführen.

Der Affe

Tierzeichen: Das letzte Jahr des Affen war 2004. Der Affe gilt als mutig, geistig beweglich, neugierig, scharfsinnig, ideenreich, tatkräftig, erfolgreich, von schneller Auffassungsgabe, aber auch als umtriebig und zu Schabernack aufgelegt.

Eine häufige Darstellung zeigt drei Affen, die nebeneinander sitzen:

⁴ Mertens W., S. 66

⁵ Tschom A., S. 65

⁶ Tschom A., Ausbildungsskriptum

⁷ Tschom A., Ausbildungsskriptum

Einer hält sich die Augen, der zweite die Ohren, der dritte den Mund zu.



Die dazugehörige Redewendung ist:
"Nichts sehen, nichts hören, nichts sagen".
Diese Symbolik bringt den umtriebigen Geist zur Ruhe.

Bei den folgenden 4 Übungen geht es nochmals um den Kranich, dann den Affen und da die Figurenfolge so gestaltet ist, nehme ich auch gleich die Lotusblume (siehe auch S.18) dazu.

- Der weiße Affe beugt seinen Körper nach vorne und streckt seinen Schwanz in die Höhe: Übung 27 von den 49 Figuren

Grundstellung: Handflächen schließen, Finger verschränken, Oberkörper langsam nach vorne und unten beugen (Kopf nicht hängen lassen, sondern leicht nach vorne strecken). Arme strecken, bis die Handflächen über dem Boden liegen. 3x Anus hochziehen und wieder entspannen. Handflächen zeigen über den linken, dann über den rechten Fuß und gehen zurück zur Mitte. Die Handflächen streichen den Yang-Meridianen körperaufwärts, (Fußrücken, Waden, hintere Oberschenkel, Gesäß, Rücken, bei den Nieren von der Handfläche auf den Handrücken wechseln, unter den Achseln vor den Oberkörper bewegen). Arme werden nach oben gestreckt, nach vorne gesenkt, Arme vor dem Oberkörper ausstrecken, Handflächen zeigen nach oben, Arme senken, Arme seitlich nach oben ziehen (Handflächen nach hinten). Wenn die Arme waagrecht sind, Finger verschränken, Handflächen nach vorne unten bewegen.

- Der weiße Affe zieht seinen Körper zusammen (Übung 28 von den 49 Figuren): Handflächen schauen Richtung Boden. In die Hocke gehen, dabei berühren die Knie einander. Gesäß nach oben strecken, Anus anziehen. Handflächen streichen über die Fußrücken und die Schienbeine zu den Knien nach oben.

- Ein roter Kranich massiert seine Knie

(29. Übung der 49 Figuren aus dem Leitbahnen Bewegungs-Qigong):

Grundstellung: nach vor beugen, die Handflächen streichen über die Fußrücken und die Schienbeine zu den Knien (Konzentration auf die obere Mitte der Kniescheibe (= Extrapunkt Bein 2). In der Hockstellung kreist man die Knie 3x nach vorne und außen, dann 3 x gegengleich nach rückwärts. Die Fußsohlen bleiben immer auf dem Boden. Auf natürliche Atmung achten.

- Der Wind wiegt die Lotusblätter (30. der 49 Figuren)

Grundstellung: Stell dir vor, du bist eine Lotusblume, die der Wind leicht bewegt.

Konzentration: auf Bl 23 (Shenshu, Nierenpunkt - am Rücken, in Höhe des Nabes) Handflächen streichen nach oben und bleiben auf den Nieren. Kreise das Becken (den Oberkörper dabei fast aufrecht halten). 3x nach dem und 3x gegen den Uhrzeigersinn.

Affe, Bär und Kranich sind auch Teil des Spieles der 5 Tiere, wie folgt auf S. 13.

Der Bär

- erscheint auf Grund seiner kräftigen und runden Gestalt erdverbunden und stabil. Er vereint Kraft und Weichheit.

o Übung 1 - Der Bär schaut über die Mauer⁸:



„Nanu“, denkt der kleine Bär. „Was ist das?“ Eine Mauer türmt sich vor ihm auf. Er ist neugierig, will wissen, was dahinter ist. Seine Füße stellt er ein wenig auseinander und fest auf den Boden, so dass er sicher stehen kann. Er lehnt sich gegen die Mauer, die ihm bis zur Brust reicht, und legt seine Pranken darauf. Sie berühren sich fast. Der Bär reckt seinen Hals und schaut neugierig nach links, geradeaus und nach rechts.

Wirkung: Die Übung löst Verspannungen im Brust- und Halswirbelbereich und baut Stress ab.

Plötzlich erschrickt er. Er duckt sich schnell in die Hocke, seine Pranken halten sich weiter an der Mauer fest. Der Bär lauscht. Dann richtet er sich wieder auf und schaut erneut über die Mauer.



o Übung 2 - Der Bär geht⁹:



Der Bär hat genug gesehen. Er wendet sich zur Seite und tritt davon. Alles wirkt rund an ihm. Er geht langsam und bedächtig. Wenn er das linke Bein hebt, hebt er auch seinen linken Arm und lässt ihn nach vorne kreisen. Dabei ist er locker.

Der kleine Bär will nicht, dass man ihn von weitem hört. Deshalb tritt er ganz leichtfüßig auf und verlagert sein Gewicht immer auf das Bein, das fest am Boden steht.



Dann hebt der Bär sein rechtes Bein, sein rechter Arm schwingt natürlich mit. Und weil der Bär so vergnügt ist, brummt er leise vor sich hin - immer wenn er ein Bein auf die Erde senkt. Dazu muss er kräftig ausatmen. Danach holt er Luft, während er sein anderes Bein wieder hebt.

Wirkung: Trainiert das Gleichgewicht, gibt neue Energie und fördert die Konzentration. Noch intensiver ist die Wirkung, wenn der kleine Bär rückwärts geht.

⁸ www.babyundfamilie.de/Qigong-fuer-Kinder

⁹ www.babyundfamilie.de/Qigong-fuer-Kinder

Der Drache

Der Ursprung des Drachen geht mindestens auf das 4. Jahrtausend v. Chr. zurück. Glücksdrachen gelten als Vermittler zwischen Glück und Schicksal und sorgen dafür, dass man von unangenehmen Schicksalsschlägen weitestgehend verschont bleibt. Der Glücksdrache bewahrt vor unüberlegtem Handeln, Mobbing und übler Nachrede. Wer ihn an der Kugel vor seinem Bauch streichelt, wird direkt mit den Glücks- und Schutzgeistern ihrer Umgebung in Verbindung gebracht. Glücksdrachen fördern so das private Glück und das Glück der Familie. Das letzte Jahr des Drachen war 2000.

Der Drache gilt als elegant, modisch, entschlossen, ideenreich und lebt das kalkulierbare Risiko



- Zwei Drachen stellen die Kämmen auf: Figur 31 und 32 von den 49 Figuren
Die Handrücken streichen den Rücken nach oben, unter den Achselhöhlen kommen sie zum Brustbereich, die Finger weisen nach oben und streichen den Hals und den Kopf seitlich entlang nach oben. Arme in die Höhe strecken, Fersen anheben und Beine durchstrecken. Energie durch den Kopf den Nierenmeridian hinab bis Ni 1 (*Yong Quan, Sprudelnde Quelle*) leiten
- Zwei Drachen spielen mit dem Wasser: Figur 43 von den 49 Figuren
beim Einatmen: Arme seitlich heben (wie umgekehrte Brustschwimm-Bewegungen), Knie durchstrecken
beim Ausatmen: Arme vor der Brust schließen, in die Knie gehen, die Knie berühren einander. Konzentration: auf KS 8 (*Laogong, Palast der Mühe*). *Mach die Übung entspannt, du treibst im Wasser. Die Bewegungen sind leicht und schön, der Geist ist frei von Gedanken.*

Der Fisch

Besonders rote Fische stehen im chinesischen Feng Shui für Reichtum. Neben den schlangenförmigen Aquariumfischen - den Arowanas - gelten auch die japanischen Koi Karpfen, die man auch bei uns in einem Gartenteich halten kann, als besonders Glück bringend. Die sog. Drachenkarpfen sind in der Lage, gegen den Strom zu schwimmen und über Stromschnellen zu springen, um angeblich das Paradies zu erreichen. Es gilt auch, wer seine Ziele gegen alle Widerstände verfolgt, wird am Ende die Früchte seiner Arbeit ernten können.

- Mit dem Schwanz wedeln wie ein Fisch und den Mond anbellern: 7. Übung der 8 Brokate
Reiterstand: Den Kopf kreisen, das Gesäß schwenken und das Herzfeuer beseitigen.
Wirkung der 8 Brokate: Der Charakter der Übungen zeigt sich durch langsame gleichmäßig fließende Bewegungen. 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 eine der ältesten in China
- Ein schwimmender Fisch schwingt seine Flossen: Übung 44 von den 49 Figuren
Grundhaltung: Körperdrehung nach links. Der rechte Arm bewegt sich gleichzeitig mit der Wirbelsäule harmonisch von rechts nach links. Die Handflächen zeigen nach unten.

Körperdrehung nach rechts. Der linke Arm bewegt sich gleichzeitig mit der Wirbelsäule von links nach rechts. Der andere Arm ist jeweils abgebogen.

Stell dir vor, du bist ein Fisch, der im klaren Wasser schwimmt. Du schwimmst mühelos und entspannt. Du kannst alles erreichen, was du willst; nichts kann dich behindern.

Wirkung: fördert die Ausgeglichenheit und das Selbstbewusstsein

Der Hahn

Das letzte Jahr des Hahns war 2005. Der Hahn gilt in China als entschlossen stolz, zuversichtlich, offen, vital und geschäftstüchtig. Der Hahn ist auch ein Symbol für eheliche Treue. Die Farbe Gold steht für die kaiserliche Macht.



- Ein goldener Hahn steht auf einem Bein: 47. Übung der 49 Figuren Energie aus dem Universum aufnehmen, Körper strecken, das linke Bein anheben und absenken. Stellen das Bein auf den Boden, senke die Arme (Handflächen zeigen nach unten). Energie aufnehmen, Körper strecken. Hebe das rechte Bein, beide Arme tragen die Energie des Universums. Energie zur *Sprudelnde Quelle (Yong Quan)* leiten. Arme vor dem Körper senken

Der Hase

Das letzte Jahr des Hasen war 1999. Der Hase gilt als gesellig, hat gute Menschenkenntnis, ist diplomatisch, steht Hilfsbedürftigen bei und ist interessiert an Alternativmedizin. Der Hase wird im Westen auch als Kaninchen bezeichnet.

6. und 7. Übung der 49 Figuren:

- Eine Blume unter Blättern verstecken:

Mit den Handflächen über Gesäß und Wirbelsäule nach oben streichen, dabei Fersen heben, auf die Zehen stellen, Handrücken unter den Achselhöhlen nach vorne oben über Brust und Kopf streichen, dabei langsam tief einatmen.



Konzentration auf die Körperteile, die mit den Händen berührt werden.

- Futu (Ma 32, Kauernder Hase) schlagen:

Schnell ausatmen, gleichzeitig kraftvoll auf die Fersen zu Boden schnellen und in die Hocke gehen, dabei den Laut „Hej!“ schreien und dabei mit den Handrücken auf *Futu*, (4 Finger breit oberhalb der Kniescheibe etwas außenseitig) schlagen.

Die Katze

In der Kunst ist die Katze ein Symbol für Willens- oder Gedankenfreiheit. Die Augen der Katze erinnern an das Zu- und Abnehmen des Mondes - sie symbolisieren auch die Herrlichkeit der Nacht (Leuchten in der Dunkelheit) - die Katze ist ein Nacht- und Mondtier (Mondsymbol) - sie verkörpern Böses und den Tod - erst in neuerer Zeit kann die Katze manchmal auch als Glücksbringer gedeutet werden. Katzen haben in der Symbolik weiterhin die Bedeutung von Heimlichkeit und Begierden. In der Abendländischen Kultur ist die Katze eher die Verkörperung von Unglück (auch Katzen als Vertraute der Hexen). Als Traumsymbol deutet die Katze auf Individualität und sie verkörpert die Gefühlsseite des

Träumenden.

- Die Katze wäscht sich¹⁰: für eine natürliche Bewegung
Bei aufrechtem Stand und schulterbreiter Fußstellung wird das Gewicht auf beide Beine gut verteilt. Die Hände werden wechselseitig locker von Ohr zu Ohr geschwungen. Dabei schwingt immer abwechselnd eine Hand zum gegenüberliegenden Ohr, die andere locker zur Seite. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet, das Zentrum dreht ein wenig mit. Bewegen Sie dabei gut den Schultergürtel durch.



Das Nashorn



- Nashorn trinkt Wasser¹¹:
Schrittstellung: das Gewicht wird auf das hintere Bein verlagert und dabei das Bein etwas gebeugt, die Kniekehlen entspannt. Der vordere Fuß steht auf der Ferse in einem kleinen Schrittabstand. Möglichst mit geradem Rücken und gestrecktem vorderen Bein die Hüften beugen (sanft und nur so weit es ohne Anstrengung geht), damit die hintere Beinseite und der untere Rücken gedehnt werden; Stellung für einige Atemzüge halten, wieder aufrichten und noch einige Male wiederholen. Dann die Seite wechseln. Dazwischen immer wieder ausschütteln - sanft oder kräftig, wie es angenehm ist.

Die Schildkröte

"Die Schildkröte birgt die Geheimnisse des Himmels und der Erde", sagt man noch heute in China. Schon in ältester Zeit verglich man ihren Panzer mit der Wölbung des Himmels, ihre Unterseite mit der flachen Scheibe der Erde.

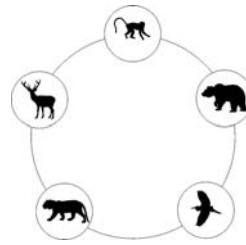
- Der Schildkrötenhals - zum Aufwärmen:
Grundstellung: Die Schildkröte wacht auf und schaut in den Himmel (die Nasenspitze beschreibt einen Kreis nach hinten, unten, vorne, oben und zurück, durch das Einziehen des Halses. Die Nasenspitze zeichnet den größtmöglichen Kreis in die Luft, aber ohne dabei den Hals zu überdehnen. Anschließend sollte die oben beschriebene Übung des Kranichhalses geübt werden.)
- Die Schildkröte¹²:
Aufrechter Stand mit etwas mehr als schulterbreiter Fußstellung: Die Arme werden in einer Art Schwimmbewegung nach vorne bewegt, die Beugung erfolgt in den Leisten. Dabei den Rücken locker und etwas gestreckt „mitnehmen“. Die Arme wieder zurückziehen und sich aufrichten. Einige Wiederholungen der Schwimmbewegung und dazwischen immer wieder ausschütteln.



¹⁰ Tschom, A., S. 42

¹¹ " " S. 45

¹² Tschom, A., S. 50



4.3. Das Spiel der fünf Tiere - Wuqinxi

Das Spiel der 5 Tiere ist eine alte, weit zurückreichende überlieferte Qigong Form. Hua Tuo - ein chinesischer Arzt lebte im 2. Jahrhundert. Er orientierte sich an den Bewegungen der Tiere und entwickelte diese Formen für: **Hirsch, Affe, Bär, Adler und Tiger**.

Durch das Hineinschlüpfen in das jeweilige Tier werden die verschiedenen Elemente in ihrem Wesen und in ihrer Verschiedenheit körperlich erfahrbar. Das Spiel verkörpert ein Hauptgerüst der traditionellen chinesischen Medizin und steht in direktem Zusammenhang mit der daoistischen Lehre von den fünf Elementen. Hier werden die Zusammenhänge von Naturkräften, Körper und Geist, von immer wiederkehrenden energetischen Zuständen beschrieben. Nach chinesischer Anschauung treten die fünf Elemente in allen Erscheinungen des Kosmos zutage: in den Himmelsrichtungen, in den Jahreszeiten, im Klima, in den Pflanzen und Tieren, im Menschen. Die einzelnen Sinne, Organe und Gewebe der Lebewesen werden Elementen zugeordnet, ebenso Gefühle und geistige Fähigkeiten. Die Elemente sind Kräfte, die einander das Gleichgewicht halten, sie erzeugen sich gegenseitig, wandeln sich ineinander um und dämpfen sich gegenseitig ein. Wenn die Kraftverhältnisse der Elemente ungleich sind, dann äußert sich das beim Menschen in Unbehagen und Krankheit. Sind die Elemente im Gleichgewicht, findet man Harmonie und Gesundheit. Jedes Tier wird einem der fünf Elemente bzw. einem Organpaar zugeordnet. Bei den Übungen werden die Bewegungsabläufe und die Ausdrucksvarianten der einzelnen Tiere nachgemacht - die inneren Strukturen der Tierbewegungen beschrieben - die Art zu gehen, sich zu orientieren, zu jagen, zu spielen, zu beobachten, sich zu bewegen - und dies ins menschliche Verhalten übersetzt. Diese Methode eignet sich hervorragend dafür, um mit aufgestauten Aggressionen umgehen und diese befreien zu können. Es gilt die ursprüngliche „Wildheit“, die auch dem Menschen innewohnt, neu zu entdecken. Diese Lebensgefühle und Kräfte, wie z.B. Erdverbundenheit (Bär), Leichtigkeit (Kranich) oder Mächtigkeit (Tiger) können durch die Bewegungs-Formen erfahren werden. Jedes der fünf Tiere hat fünf, ihm zugeordnete Bewegungen.

Der Hirsch

Der Hirsch ist eine hochragende - stolze und sehnige Gestalt und wird dem Element Holz zugeordnet. Er steht somit in Bezug zu den Organen Leber und Gallenblase und dient als Vorbild, weil er ausdauernd laufend und gut springen kann und über starke Bänder, Sehnen und Muskeln verfügt. Durch das Üben werden Bänder und Sehnen gestärkt und die Gelenke beweglicher. Die ausdehnenden Bewegungen des Hirsches, das "Ziehen an den Knochen", eignen sich besonders für ältere Menschen. Da sich häufig die Sehnen im Alter zusammenziehen, das Bindegewebe locker wird und die Gefahr der Verkrampfung besteht.

Das Spiel des Hirschen soll die Stimmung heben, Verdauung und Stoffwechsel anregen, sowie Wirbelsäule und Niere stärken.

Ein Wechsel von Spannung und Entspannung, von Ausdehnung, Streckung und Zusammenziehen. Körperliche Spannung folgt dem Muster von emotionaler Spannung, Frustration und unterdrücktem Zorn.

Im positiven Sinn hat sie zu tun mit Selbstbehauptung und Durchsetzungskraft



Eine regelmäßige Öffnung der Leberenergie öffnet den Qi- und Blutkreislauf im ganzen Körper und regt die Gallenflüssigkeit an. Ein gestautes Leber-Qi hingegen, hemmt den ganzen Qi-Kreislauf. Dies führt zu Unruhe, leichter Reizbarkeit und zu einer ständig besorgten Einstellung. Durch regelmäßiges Üben der Hirschübung wird das Leber- Qi gestärkt.

Der Tiger

Tierzeichen: Das nächste Jahr des Tigers ist 2010. Der Tiger ist bekannt für brillante Konversation und unerwartete neue Ideen und gilt als warmherzig, liebevoll, unkonventionell und erfolgreich und ist charakterisiert durch seine Furchtlosigkeit - innere Ruhe - und eine mächtige und vitale Schnellkraft.

Der Tiger wird dem Element Wasser zugeordnet. Die Tigerform ist also in enger Verbindung mit den Organen Niere und Blase. Die Niere hat in der TCM eine ganz zentrale Rolle. Sie kontrolliert die Körpersäfte, beheimatet das Ursprungs Qi und baut die Essenz Jing auf. Sie fördert das Wachstum und erhält die Jugend und ist das zentrale Organ für gesunde Sexualität und Fruchtbarkeit. Rückenprobleme, Menstruationsstörungen und sexuelle Funktionsstörungen können ihre Ursache in einem geschwächten Nieren Qi haben. Die Tigerübung kräftigt Gelenke, Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln gleichermaßen. Die Bewegungen wirken wie eine Massage und stärken Rücken und Nieren. Weiters ist die Übung bei Knie- und Beinschwäche sehr zu empfehlen. Der Tiger beeindruckt durch seine Kraft und seinen starken Körper, er kennt keine Angst, weil er alle besiegt.



5. PFLANZENSYMBOLE AUS DER CHIN. GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE.

5.1. Anwendung im Qigong

Schon bei der Frage: Wo soll man Qigong üben? Spielen Pflanzen eine wichtige Rolle. Nach Qingshan Liu¹³ übt man am besten „an einem ruhigen Ort in freier Natur mit frischer Luft und geeigneter Pflanzenwelt. Viele Pflanzen üben einen Einfluss auf unseren Körper aus, insbesondere Nadelbäume (Song Shu). „Song“ bezeichnet die Gattung der Nadelbäume und bedeutet im heutigen Chinesisch auch „locker, entspannt“. Ihr Qi wirkt auf uns besonders entspannend und beruhigend. Bei einem Spaziergang im Wald können wir erleben, dass der Atem leicht wird und die Luft besonders erfrischend ist. Von den Nadeln können wir besonders viel positives Qi spüren und aufnehmen. Natürlich sind auch Laubbäume wie zum Beispiel Ahornbäume, Eichen und Trauerweiden sehr gut geeignet. Sehr zu empfehlen ist das Üben lt. Liu auf einer frisch gemähten Wiese, weil dann das Qi sehr stark ist. Anders ist das z. B. beim Oleander. Er ist bekanntlich giftig und hat ein sehr gespanntes Qi. Von ihm könnte man negative Einflüsse aufnehmen und bei sehr sensiblen Personen kann er auch Schmerzen verursachen.“ Allerdings haben nicht alle giftigen Pflanzen schlechtes Qi. Man sollte durch eigene Erfahrung herausfinden, bei welchen Pflanzen man sich entspannt und harmonisiert fühlt. Die Sensibilität für das Qi von Pflanzen ist je nach Person verschieden.

5.2. Pflanzenübungsbeispiele

Bäume

5.3. Farben und energetischer Charakter von Bäumen im Vergleich zum menschlichen Organ-Qi - daoistischen Übungen mit Bäumen

Bäume haben den menschlichen Meridianen vergleichbare Energieleitbahnen und da sie - anders als Menschen - immer am gleichen Platz verharren, ist die Kommunikation von himmlischem Yang-Qi und irdischem Yin-Qi, der sich in ihnen vollzieht, sehr regelmäßig, aufgrund ihrer Größe sehr stark. Allgemein ist das Qi von Bäumen darum von sehr reiner, gefilterter Qualität. Die Farben ihres Qi, damit ihr energetischer Charakter, sind von Baum-Art zu Baum-Art verschieden. Die Bäume, mit denen daoistischen Übungen praktiziert werden, stehen über die Farbe ihres Qi in Relation zu den Organen des Menschen: Das Qi der Leber wird grün beschrieben, ebenso das Qi von Nadelbäumen. Das Qi des Herzens rot, dem entspricht das Qi von Paulownien¹⁴, Apfelbäumen und Platanen. Das Qi der Milz als gelb, ebenso das Qi von Weiden. Das Qi der Lungen als weiß, dem entspricht das Qi von Pappeln. Das Qi der Nieren als schwarz, das Qi von Zypressen ebenso.

Man stellt sich den Baum vor als eine Säule in der jeweiligen Farbe seines Qi und praktiziert die entsprechenden Übungen in einem gewissen Abstand zum Baum.

¹³ Liu, S. 38

¹⁴ sommergrüne oder - in tropischem Klima - immergrüne Bäume mit glatter Rinde

Das Ziel dieser Übungen ist nicht nur, die Energie der Bäume zu spüren, das Ziel, welches mit diesen Übungen erreicht werden kann, ist zunächst die Kräftigung der farblich korrespondierenden Organe; dann die Fähigkeit, Energieübertragungen durchführen zu können, auf eine Weise, die es erlaubt, mit den Farben des Qi zu arbeiten. Außerdem können sich individuell unterschiedliche, latent angelegte Fähigkeiten, entwickeln, darunter diejenige, Ling¹⁵ - Information - über weite Entfernung auszusenden. Die Entwicklung des Ling hat in der daoistischen Praxis einen hohen Stellenwert.

Die daoistischen Übungen mit den Bäumen entsprechen den Erfahrungen vieler Generationen von Übenden, sie wurden in Jahrhunderten kontinuierlicher Arbeit entwickelt und verbessert, bis sie ihre heutige Form erhielten.

Manche Bäume sind für den energetischen Austausch nicht so gut geeignet, z.B. Kastanienbäume, denn diese sind von ihrer Energie her sehr kalt - diese kühlende Eigenschaft macht man sich oftmals in südlichen Ländern zunutze, um erfrischende Alleen mit ihnen zu bepflanzen. Auch Nussbäume sind für diese Übungen nicht so geeignet, denn die Blätter des Nussbaumes enthalten giftige Partikel - darum halten sie auch vor Bauernhäusern so gut die Mücken ab - übt man mit ihnen, besteht das Risiko, diese Partikel in den eigenen Körper aufzunehmen.

Entsprechend der Erfahrung der Tradition des Daoismus, auf die Guo Bingsen sich bezieht, wird man vor allem, wenn man sich für längere Zeit direkt an einen Baum anlehnt - so angenehm sich dies auch anfühlen mag - viel Qi verlieren.

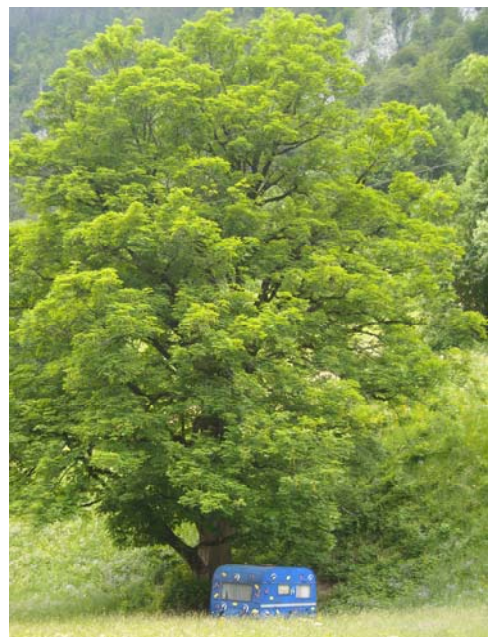
Die Übungen werden von Gesunden abends nach Einbruch der Dunkelheit oder morgens vor Tagesanbruch praktiziert:

Analog zum Stoffwechsel der Bäume, die ja tagsüber vermehrt Sauerstoff ausscheiden, nachts in der Bilanz Sauerstoff verbrauchen, ist auch der Stoffwechsel ihres Qi bei Tag und bei Nacht nicht der gleiche: nachts geben die Bäume Qi, tagsüber nehmen sie Qi.

Nachts ist es möglich, vorgeburtliches Qi vom Baum aufzunehmen, tagsüber findet ein Austausch von nachgeburtlichem Qi statt.

Dementsprechend wird in dieser Tradition nur im Falle von Krebs dazu geraten, diese Übungen tagsüber zu praktizieren, denn Krebs ist eine Erkrankung, die aufgrund von Blockaden von Blut und von nachgeburtlichem Qi entsteht; außerdem ist es bei dieser Erkrankung im Verständnis der chinesischen Medizin sehr wichtig, viel verbrauchtes Qi auszuleiten.

Gesunde profitieren von diesen Übungen optimal, wenn sie nachts praktizieren. Werden sie morgens vor Tagesanbruch geübt, wird man feststellen, dass man für den ganzen Tag Energie getankt hat. Auch die Bäume gedeihen, mit denen auf diese Weise praktiziert wird, sehr gut: selbst wenn der Mensch nachts mehr Qi von ihnen aufnehmen kann als tagsüber, wird auch der Stoffwechsel der Bäume während dieser Übungen angeregt.



¹⁵ Ling: die wirkende Kraft des Shen, der Geist tritt in Aktion

Zhan Zhuang - Stehen wie ein Baum

Zhan Zhuang bedeutet „Stehen wie ein Pfahl/oder wie ein/e Säule/Baum“. Es geht hierbei um das Einhalten von Positionen über eine bestimmte Zeit. Es gibt verschiedene Formen von Bein und Armstellungen, sowie verschiedene Formen der inneren Arbeit. Zhan Zhuang ist genau hierdurch eine enorme Herausforderung und dazu eine Übung, die keinerlei Aufwand, Raum und "Abspeichern von Bewegungssequenzen" erfordert. Hat man erst die anfänglichen Hürden inneren Widerstandes überwunden und übt regelmäßig, so beginnt man bald erste Früchte zu ernten und entdeckt, dass diese Übung tatsächlich entspannend und wohltuend sein kann

Natur-Sein - Ich bin mit: Betrachten Sie den Baum oder die Blume, lassen Sie Ihren Atem fließen und stellen Sie sich nun vor, Sie schwingen mit diesem Baum, dieser Blume mit. Alles in Ihnen atmet diesen Baum, diese Blume. Lassen Sie sich Zeit und bleiben Sie einige Zeit dabei. „Ich bin mit ... „ bedeutet gleichzeitig, Sie selbst zu sein und mit etwas auch Anwesendem mit-zu gehen...¹⁶

Wie Bäume stehen wir Menschen inmitten der Elemente und ziehen unsere Kraft aus unserer Umgebung. Wir sind tief in der Erde verwurzelt und nähren uns von der Kraft der Erde, wir reichen nach oben ins Licht und nähren uns von der Kraft des Himmels, wir sind umgeben von luftgefülltem Raum und atmen durch jede Pore. Wie ein Baum stehen ist mit Kindern, die nicht zur Ruhe kommen, gut anwendbar.

Wirkung: Mit Hilfe dieser Übung werden die Energiebahnen im Körper durchlässiger und das Energiepotential gesteigert. Ein nicht zu unterschätzendes "Nebenprodukt" ist eine gute Erdung. Mit dieser Übung wird der Körper auf einen stärkeren Energiefluss vorbereitet.

- Die Füße stehen schulterbreit parallel fest auf dem Boden. Ein anfängliches "Krallen" der Zehen erhöht die Sensibilität.
- Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Durch ein langsames Hin- und Herschwingen kann ein optimaler Stand erzielt werden.
- Die Knie werden zur Entlastung und zur besseren Energieleitung leicht gebeugt.
- Die Arme werden vor dem Körper gehalten, als würde man einen Baum umarmen.
- Die Wirbelsäule ist aufgerichtet und das Becken leicht nach vorn gekippt. In der Vorstellung zieht ein leichtes Gewicht am Kreuzbein nach unten.
- Die Vorstellung, am höchsten Punkt des Kopfes zieht ein seidener Faden Richtung Himmel erleichtert die Aufrichtung.
- Die Zungenspitze hinter den Schneidezähnen an den Gaumen legen. So wird der Energiefluss erleichtert und ein "Stau" im Kopf vermieden.
- Wurzeln visualisieren, die aus den Fußsohlen mit jedem Ausatmen tiefer in die Erde wachsen.
- ... und jetzt entspannen und "sinken" ...
- Die tägliche Übungszeit kann zum Anfang ca. 3 bis 5 Minuten betragen.¹⁷

¹⁶ Tschom, A. 136

¹⁷ www.herz-qi-gong.de

Pflaumen-Blüten Qigong:

Qigong für die Wirbelsäule mit einem über eine Meter langen Stab. Haltungsschwächen und Haltungsschäden wird beim Pflaumenblüten-Qigong begegnet mit einer Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur, der Bauchmuskulatur und mit Entspannungsübungen. Das Pflaumenblüten Qigong lehrt den Körper auch ein Rücken schonendes Verhalten für den Alltag. Die Bewegungen des Pflaumenblüten Qi Gong stammen aus der Tradition der Familie von Andy Susanto (Cai Yi-Shuan).

Die Lotusblüte

○ Lotus-Blüten Qigong / Qigong für Frauen:

Qigong für Frauen zur Unterstützung von Innerem Wachstum, Weiblichkeit und Schönheit. Die Übungen im Lotusblüten Qigong sind wild, voller Ausdruck, sinnlich, weiblich und auch erotisch und wild. Die weibliche Kraft wird gestärkt durch Stärkung von Durchsetzungsfähigkeit, Achtsamkeit, Klarheit und dem Spüren der eigenen Bedürfnisse. Weibliches Qigong wurde in China von Frau zu Frau weitergegeben.



○ Die Blüte öffnen und schließen/Einrollen und Ausrollen¹⁸:

Aufrechter Stand mit etwas mehr als schulterbreiter Fußstellung. Arme zu den Seiten öffnen, die Ellenbogen etwas sinken lassen und das Kinn in Richtung Brust senken. Dabei die Brustwirbelsäule (Bereich zwischen Schulterblättern) nach hinten bewegen, die Arme umschlingen den Brustkorb, als ob man sich selbst umarmt. Einige Atemzüge in dieser Position bleiben, sanft „ausrollen“ und in die Gegenrichtung bewegen. Nun zieht die Brustmitte nach vorne und die Arme öffnen, strecken und dehnen sich zu den Seiten. Den Ablauf einige Male wiederholen und dazwischen immer durchschütteln. Die Bewegungen größer und kleiner werden lassen und nach und nach den ganzen Körper in die öffnende und schließende Bewegung mit einbeziehen bis sich Arme, Hände und Brustkorb wohltuend „ein- und ausrollen“.

¹⁸ Tschom A., S. 52



Die Atemblume

Der Keim: Stellen Sie sich in die Grundhaltung, die Hände auf dem Bauch. Hier ist der Keim Ihrer Blume. Ziehen Sie die Ellbogen langsam nach vorne bis die Handrücken sich vorm Dantian berühren, die Fingerspitzen zeigen nach unten. Zuerst wächst eine Wurzel nach unten in die Erde, um dem neuen Spross Halt zu geben. Lassen Sie sich ein klein wenig zur Erde sinken, indem Sie in allen Gelenken etwas nachgeben. Auch die Fingerspitzen sinken etwas nach unten.

Die Knospe

Stellen Sie sich jetzt vor, dass ein Spross nach oben aus dem Keim wächst und eine Knospe bildet. Ziehen Sie die Arme vor dem Ellenbogen her nach oben. Die Handrücken bleiben zuerst noch zusammen und lösen sich gleichmäßig erst, wenn die Hände etwa vor dem Hals angekommen sind, ohne jedoch den Kontakt zueinander ganz zu verlieren. Die Arme steigen weiter nach oben, bis sie über den Kopf angekommen sind. Die Handflächen schauen sich jetzt an, die Fingerspitzen berühren sich, die Schultern werden nicht mit hoch gezogen.

Die Blüte öffnet sich

Die Knospe steht in der Sonne und entfaltet sich zur Blüte.

Lösen Sie nun die Finger voneinander und lassen Sie die Arme sanft wie Blütenblätter in einem weiten Bogen nach unten sinken, bis sie vor Dantian wieder zusammenkommen.

Die Fingerspitzen können sich leicht berühren.

In der Blüte nach oben

Stellen Sie sich vor, wie die Staubgefäße in der Blüte nach oben wachsen.

Heben Sie die Hände nach oben bis höchstens zur Brustbeinmitte (Xinwo : Herznest), ohne die Schultern mit anzuheben.

In der Blüte nach unten

Drehen Sie die Handflächen ohne den Kontakt zu verlieren nach unten und lassen Sie sie bis vor Dantian sinken. Jetzt reifen im Fruchtknoten auf dem Blütengrund die Samen heran.

Den Samen aussäen

Stellen Sie sich vor, wie die Samen sich lösen und rund um die Blume zur Erde sinken, oder mit dem Wind in alle Richtungen geblasen werden. Wenden Sie die Handflächen zu Dantian und streifen Sie mit beiden Händen nach hinten, bis die Hände auf dem Rücken ruhen.

Zu den Wurzeln sinken

Im Spätherbst verwelkt die Blume und die Säfte ziehen sich in die Wurzeln zurück. Lösen Sie die Hände vom Rücken und gleiten Sie an den Außen- und Rückseiten der Beine so weit nach unten, wie es bei gestreckten Beinen möglich ist, im günstigsten Fall bis zu den Außenkanten der Füße. Der Rücken wird dabei sanft abgerollt, bis der Kopf nach unten hängen kann.

Zurück zum neuen Keim

Bereits im Winter beginnt die Vorbereitung für ein neues Blumenleben. Nach der Wintersonnenwende beginnen die Säfte mit dem Qi der Erde wieder zu steigen.

Beugen Sie nun deutlich die Knie. Die Hände wechseln an die Innenseiten der Beine, der Körper richtet sich Wirbel für Wirbel auf. Dabei streichen die Handflächen an den Innenseiten nach oben, bis sich vor Dantian die Handrücken wieder treffen. Sie sind wieder in der Ausgangsstellung und können die Übung von neuem beginnen¹⁹.

¹⁹ www.entspannungstechniken.de

Die Weide

○ Der Frühlingswind wiegt die Weidenzweige: Übung 11 der 49 Figuren
Schulterbreiter Stand. Den Körper um 90° nach links drehen, mit der rechten Hand die Energie von KG 4 (*Quelle der Ahnen*) nach KG 22 (*Himmlischer Kamin*) führen, die rechte Ferse dabei anheben, die linke Hand liegt mit dem Handrücken auf der linken Niere. Körper wieder nach vor drehen (dabei wieder auf beiden Fußsohlen stehen), mit der Hand die Energie beim Zurückdrehen des Körpers von KG 22 nach Kg 4 zurückleiten. Anschließend den Körper um 90° nach rechts drehen, mit der linken Hand die Energie von KG 4 nach KG 22 führen, die rechte Hand liegt mit dem Handrücken auf der rechten Niere. Körper wieder nach vor drehen (dabei wieder auf beiden Fußsohlen stehen), mit der Hand die Energie beim Zurückdrehen des Körpers von KG 22 nach Kg 4 zurückleiten. *Die gesamte Bewegung erfolgt geschmeidig und entspannt, so, wie der Wind die Weidenzweige bewegt.*



6. ZUSAMMENFASSUNG/SCHLUSSBETRACHTUNGEN



Qigong ist eine Bewegungs- und Energielehre und Methode bei der das Umfeld, in dem man übt, für eine gute Entspannung und Konzentration, eine große Rolle spielt. Sich ganz in die Situation und Position eines Tieres oder einer Pflanze zu begeben, kann hilfreich für ein entspanntes und wirkungsvolles Üben sein und uns vielfältigste Qi-Qualitäten spüren lassen. „Bewundern wir die Schönheit der Tiere, Fische, Vögel, Blumen, Bäume, Berge, des Meeresgrundes und der vorüberziehenden Wolken, sind wir in Kontakt mit ihrem jeweiligen Qi und spüren intuitiv das Einssein mit ihnen. Wir Menschen sind ein Teil der Natur und teilen uns das Qi mit den anderen Wesen dieser Erde“²⁰

Ich biete Kurse im kleineren Rahmen an und habe die Erfahrung gemacht, dass eine ruhige, angenehme und stimmige Atmosphäre für das Praktizieren von Qigong von besonderer Bedeutung ist. Anfangs habe ich meine Qigong Stunden in einem kommunalen Raum durchgeführt. Dort machte ich aber schlechte Erfahrungen, da der Lärm des starken Durchzugsverkehrs aber auch andere Störfaktoren das Üben beeinträchtigten. Nun praktiziere ich im Winter und an weniger warmen Tagen in unserem eingerichteten Keller - Qigong - Raum. Hier versuche ich mit der dezenten farblichen Gestaltung und Beleuchtung, guten Düften, bekömmlichen Tees und passender Musik den TeilnehmerInnen Qigong möglichst angenehm zu machen. Grüne Bambuszweige brauchen nicht viel Licht und verschönern den Raum.

An schönen Morgen oder lauen Abenden führe ich meine Qigong - Einheiten im eigenen Garten, der an einen Laubwald angrenzt, durch. Hier brauche ich eigentlich keine Musik mehr, da die vielen Singvögel ihren eigenen Gesang aufführen. In freier Natur ist man dem Qi schon viel näher. Allerdings ist man auch vielen Ablenkungen aus der Umgebung ausgesetzt.

Dazu zwei persönliche Beispiele:

*An einem Übungsvormittag im Garten sah mich eine Teilnehmerin, die mir gegenüber stand, plötzlich ganz blass und erschrocken an und flüsterte: „Helga, sieh doch mal auf das Dach!“ Ein Schlangenpaar sonnte und bewegte sich graziös auf unserem Hausdach. Vielleicht fühlten sie sich gerade in der Nähe der Qigong-Übenden besonders wohl.

*Bei einer Kinder-Qigongstunde lagen die Kinder zur kl. Meditation „die Wüste“ auf ihrer Unterlage in der Wiese. Da kam ein Helikopter und kreiste lange suchend und nicht enden wollend über unseren Garten.

Bei aller Liebe zur Natur - die mittlere Konzentration hatte sich an diesen Vormittagen leider verflüchtigt.

Die Beziehung, die im Qigong zur Natur geschaffen wird, indem wir "leicht sind wie der Kranich", "kraftvoll, schön und mutig, aber auch gefährlich, wie der Tiger", oder "tapsig, aber sehr geschickt, kraftvoll und doch gutmütig, wie der Bär", lässt uns in nahezu schamanischer Weise zu unseren Wurzeln zurückkehren.

²⁰ Cohen, Kenneth S., S. 29

Trage immer einen grünen Zweig im Herzen,
es wird sich ein Singvogel darauf niederlassen.

chinesische Weisheit



„Vogellächeln“

7. LITERATURVERZEICHNIS

Chen, Jumin: Qigong (2008). *Der Weg der Gesundheit*. Medizinisches Qigong. Residenz Verlag, Salzburg.

Cohen, Kenneth S. (1998/2008), *Qigong. Grundlagen, Methoden, Anwendungen*. O. W. Barth - S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt/Main.

Engel, Siegbert/ Don, Chen(2008). *Qi Gong für mein Kind, Lernerfolg und Lebensfreude durch Bewegungsübungen*. BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, München.

Prignitz, Eva/ Ruf Petra. *Das Feng Shui Lexikon. Das umfassende Nachschlagewerk mit über 400 Stichworten und zahlreichen Anwendungsbeispielen*. Südwest-Verlag - Marbach/Neckar

Kainberger, Johannes (2003). *Qi Gong. Ausgewählte Übungen für ein gesundes und langes Leben*. Novum Verlag, Wien.

Liu, Qingshan (2000). *Qi Gong. Der chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben*. Heinrich Hugendubel Verlag, München.

Mertens, Wilhelm/Oberlack, Helmut (2003). *Qi Gong. Entspannt, gelassen und hellwach*. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Porkert, Manfred(1982). *Die chinesische Medizin*, Econ-Verlag, Berlin.

Tschom A. (2008/09), Ausbildungsskriptum Qi Gong Teil I

Tschom, Alexandra (2008). *Die Kunst des Qi Gong und Tai Chi*. Theseus Verlag, Stuttgart.

Tschom, Alexandra (2008). *Therapeutisches Qi Gong. Die Kunst der Arbeit mit Qi - Qi Gong als therapeutische Begleitung*. Bacopa Verlag, Schiedlberg/Austria.

Šebková-Thaller, Zuzana. *Der Wurm im Apfel / Paul Pinguin*. Hernoul-le-Fin Verlag, Markt Berolzheim