



Kunlun – Die Fünf Elemente

Diese Chi Gung-Form, bei der eine bestimmte Stehposition und die Atmung den Kern bilden, erlaubt uns, die fünf Hauptorgane des Körpers in Balance zu bringen. Es gibt 5 Position, die es zu halten gilt – jede steht für ein bestimmtes Element und ein bestimmtes Organ.

Der Ablauf ist wie folgt:

Wir starten mit "I-Jong" – der Fokus ist auf den unteren dan tien gerichtet.

1. Holz / Leber, Gallenblase: die Hände sind gestreckt zur Seite. Der Blick ist nach vorne gerichtet.
2. Feuer / Herz, Dünndarm: Hände sind vor uns, Handflächen nach außen, Daumen auf Augenbrauenhöhe. Der Blick ist nach oben durch die offenen Hände hindurch.
3. Erde / Magen, Milz: gleiche Position der Hände vor deinem Körper, die Handflächen zeigen zum Körper, der Nabel befindet sich zwischen den Händen. Der Blick ist über die Nasenspitze in einem Winkel von ca. 45° auf den Boden gerichtet.
4. Metall / Lungen, Dickdarm: Die Arme sind gestreckt geradeaus gerichtet. Der Blick nach vorne zwischen den Händen durch gerichtet.
5. Wasser / Nieren, Blase: Die Hände an der Taille, Handflächen 45° geneigt, gegen den Himmel gerichtet. Der Blick ist 45° Richtung Boden geneigt.

Mit I-Jong kann man die Fünf Element auch wieder abrunden.

Jedes Organ hat eine bestimmte Energie (Eigenschaft) und ist in einer bestimmten Abfolge mit den anderen Organen verbunden. Sie zirkuliert so wie bioelektrische Energie in einem Kondensator. Das Gehirn nutzt diese Energie in seinen täglichen Funktionen. Durch eine aufbauende Abfolge von Körperstellungen wird der Körper gestärkt, die Organe und Emotionen harmonisieren sich und schaffen so optimale Voraussetzungen für geistige Tätigkeiten wie Konzentration und Meditation.

Die Organe sind in einer bestimmten Serie miteinander verbunden.

Wir mischen das Chi des Holzes mit dem Chi des Feuers und es entsteht Asche, das Element Erde. Unsere Konzentration liegt auf dem unteren Tan tien.

Mit dem Element Metall heben wir unsere Konzentration zum mittleren Tan tien. Dies verwandelt und verfeinert das Chi.

Wir reinigen ein weiteres Mal das Chi im Wasser der Nieren.

Was für alle Positionen gilt:

Du atmest ganz natürlich durch die Nase. Halte diese Position – ohne zu verspannen – so gut es dir möglich ist. Das schwierige ist, dich nicht zu bewegen sondern ruhig in der jeweiligen Haltung zu bleiben, diese für die vorgesehene Zeit zu halten und zu lächeln. Der Übergang zwischen den einzelnen Positionen ist ein fließender, d.h. ohne Pause.

Rahmen

- » Wähle einen friedlichen ruhigen Platz.
- » Nichts Schweres vor und nach dem Praktizieren zu sich nehmen.
- » Ausreichend Wasser trinken.
- » Trage lockere Kleidung, welche nirgendwo einengt.
- » Wenn du möchtest kannst du ruhige Musik im Hintergrund spielen.



I-Jong – die erste Position / Vorbereitungs-Position

I-Jong ist eine Vorbereitungs-Position, welche unter anderem dazu dient, sich auf den unteren tan tien zu konzentrieren. Konzentriere all deine Gefühle und Gedanken auf einen Punkt, ca. 2 Fingerbreit unterhalb des Nabels und 3 cm nach innen im Körper – in einer Art und Weise, als würde die Welt rundherum aufhören zu existieren.

Schulterbreiter, aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt (so dass die Zehen nicht mehr zu sehen). Die Knie ein wenig nach außen drücken (Kua); es ist vielleicht etwas Spannung in den Oberschenkeln zu spüren.

Das Steißbein leicht hochziehen, sodass die untere Rückenwölbung verschwindet.

Die Brust leicht runden, das Kinn leicht nach unten und hinten neigen; den Scheitel Richtung Himmel ziehen und entspannen.

Die Arme hängen natürlich entlang des Körpers, Handflächen zeigen zum Körper. Die Mittelfinger berühren den Oberschenkel an der Seite (entlang der gedachten Hosennaht), die Ellbogen zeigen leicht nach außen, entspannt, ohne die Gelenke zu blockieren.

Lass den Atem natürlich fließen, dein Blick ist 45° vor dich auf den Boden gerichtet. Schließe deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf den Punkt ca. 2 Fingerbreit unterhalb des Nabels und 3 cm nach innen im Körper.

Atme durch die Nase ein und spüre, wie sich der gesamte Bauchraum ausdehnt.

Versuche, die Brust nicht zu bewegen.

- » Die Blutzirkulation wird erhöht,
- » die Organe öffnen sich und massieren sich gegenseitig,
- » das Zwerchfell dehnt sich aus und das Atemvolumen nimmt zu,
- » der Blutdruck wird balanciert,
- » das Zwerchfell massiert die Nebennieren, welche direkt auf den Nieren sitzen.
- » Diese Übung hat nicht nur auf physischer Ebene eine Menge positiver Auswirkungen sondern besonders auch auf der mentalen – zunehmend zentriert und weniger zerstreut und mehr in Kontakt mit dem eigenen Körper.
- » Diese Übung besitzt sehr starken Zentrierungs- und Reinigungscharakter und eignet sich exzellent als Vorbereitungsübung für die „Fünf Elemente“.





Erstes Element: Holz / Leber

Aufrecht stehen, hebe die gestreckten Arme zur Seite hoch, die Handflächen zeigen nach unten, die Finger sind geschlossen: dein Körper formt den Buchstaben „T“.

Die Augen blicken gerade aus.

So du Schmerzen in den Schultern bekommst, beuge deine Ellbogen, bis sich die Schultern entspannen.



Zweites Element: Feuer / Herz

Aus der ersten Position heraus hebe deine Hände über den Kopf, so als ob du einen Basketball mit zwei Händen würdest. Dein Hals und die übrige Wirbelsäule bleiben aufrecht, nicht nach hinten neigen. Die Daumen zeigen zueinander mit einer Handbreite Abstand. Die Finger sind geschlossen, einzig der kleine Finger ist leicht abgespreizt.

Konzentriere deine Gedanken auf die Fingerspitze der kleinen Finger. Den Oberkörper leicht rund machen, indem du die Ellbogen leicht nach vorne wandern lässt.

Die Augen blicken nach oben zwischen den Händen durch.

Lächeln nicht vergessen.



Drittes Element: Erde / Milz

Lass nun die Hände in der exakt gleichen Position nach unten vor deinen Körper gleiten, sodass die Handflächen zum Körper zeigen und der Nabel sich zwischen den Händen befindet.

Der Blick senkt sich über die Nasenspitze in einem Winkel von ca. 45 ° auf den Boden.

Du konzentrierst dich auf deinen Nabel.





Viertes Element: Metall / Lungen

Hebe nun die ausgestreckten Arme vor dir in eine waagrechte Position. Die Arme sind schulterbreit geöffnet und niemals höher als die Schultern.

Nicht nach hinten beugen, sondern in aufrechter Position verharren. Die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen zum Boden. Die Augen blicken nach vorne zwischen den Händen durch.



Fünftes Element: Wasser / Nieren

Lass deine Hände vor dir nach unten fallen und bring sie dann an der Seite an die Taille, die Gürtellinie. Die Handflächen 45° geneigt, gegen den Himmel gerichtet, die Finger zeigen zum Boden.

Auch der Blick ist 45° Richtung Boden geneigt.

Die Aufmerksamkeit ist auf die Hände und die Innenseite dieser gerichtet.



Die Übungen ...

- » ... gleichen die – oft unterschiedlich entwickelten – Körperhälften aus,
- » ... führen zu einer Entspannung der Muskulatur und der tiefer liegenden Körperstrukturen,
- » ... lassen den Körper schwer werden indem das Chi in das untere dan tien konzentriert wird,
- » ... schulen Geduld,
- » ... stellen eine Harmonie zwischen Geist und Körper wieder her.