



Original Shaolin-Qi Gong-Atemübung

(Nach Shaolin Mönch SHI XINGGUI)

Einfache Form der Atemtechnik mit natürlicher Bauchatmung, d.h. einatmen den Bauch nach außen – ausatmen den Bauch nach innen. Weiters sind bei dieser einfachen Form die Atemsequenzen unterteilt, damit diese nicht zu lange andauern.

1. Säen, Einstieg in die Ruhe

- Hände reiben und Energie (Laogong) aktivieren.
- Gelenke aktivieren (Hand, Knie und Fuß).
- Das den ganzen Körper erfüllende „Innere Lächeln“.
- Hände reiben und Energie im unteren Dantian konzentrieren.

2. Wachsen und Reifen, Qi wird aufgenommen, bewegt und gestärkt, verschüttete Leitbahnen geöffnet.

„Energieholen“

Ausgangsposition

Aufrecht stehen, Füße in schulterbreitem Abstand, Arme hängen in natürlicher Weise an der Seite, Kopf schwebt, so als wenn er durch einen unsichtbaren Faden gehalten würde, das Kinn leicht eingezogen, führe die Zunge zum oberen Gaumen mit der Spitze vor die Schneidezähne, gleichmäßig atmen. Der Blick ist gerade nach vorne gerichtet.

Bewegungsablauf: ein wenig in die Knie gehen, den linken Fuß zur Seite stellen. Während wir einatmen und den Beckenbodenmuskel leicht kontrahieren, formen wir mit unseren Händen vor dem Körper eine imaginäre Energiekugel, diese Energie führen wir mit unseren Händen (Handflächen weisen nach oben) bis zum Halsansatz, kurze Atempause, nun drehen wir die Handflächen und führen die Energie, die wir immer noch in unseren Handflächen halten, vor unserem Körper wieder nach unten, während wir kontinuierlich und langsam ausatmen. Anmerkung: bei all diesen Übungen ist es ratsam beim Einatmen die Zehen leicht anzukrallen, dadurch entsteht an der Fußsohle beim Nierenpunkt ein kleines Grübchen durch dieses wir die Erdenergie aufsaugen und nach oben führen können.

„Sich der Energie öffnen“

Ausgangsstellung einnehmen, wie oben.

Bewegungsablauf: In die Knie gehen, den linken Fuß zur Seite stellen, während wir einatmen den Beckenbodenmuskel leicht kontrahieren und mit beiden Händen ein Energiekugel formen. Wir führen die Hände vor dem Körper nach oben bis zum Halsansatz, einen Moment Pause, während wir ausatmen breiten wir beide Arme nach links u. rechts zur Seite aus, Handflächen schauen nach oben, kurze Pause – währenddessen spüren wir ins Zentrum der Handfläche und lassen links die Yang- und rechts die Yin Energie in uns einströmen. Während wir beide Hände von außen zurück zum Halsansatz führen, in die Knie gehen und einatmen, dann beide Hände (Handflächen weisen zum Boden) vor dem Körper wieder nach unten führen – währenddessen ausatmen und den Körper wieder aufrichten, damit die Energie nach unten fließt.

„Energie fließen lassen“

Ausgangsstellung einnehmen, wie oben.

Bewegungsablauf: In die Knie gehen, den linken Fuß zur Seite stellen, während wir einatmen und den Beckenbodenmuskel leicht kontrahieren mit beiden Händen vor dem Körper eine



Energiekugel formen. Wir führen die Hände vor dem Körper nach oben bis zum Halsansatz. Nun führen wir die Handflächen, ausatmend ohne unseren Körper zu berühren links und rechts seitlich des Halses zum „großen Wirbelpunkt“ chin. DAZHUI (ist ein großes Tor zw. HWS und Brustwirbeln, von hier aus wird die Energie seitlich zu den Armen und nach oben über den Kopf geleitet) über die HWS und dem Hinterkopf nach oben über den Kopf, nehmen kurz gedanklich Kontakt zum „Himmelstor“ chin. BAIHUI auf und formen über dem Kopf während wir leicht in die Knie gehen und einatmen, eine Energiekugel. Diese Energie führen wir indem wir uns wieder aufrichten, ruhig und gleichmäßig ausatmen mit den Handflächen nach unten.

„Energie reinigen“

Ausgangstellung einnehmen, wie oben

Bewegungsablauf: In die Knie gehen den linken Fuß zur Seite stellen, den Beckenbogenmuskel leicht kontrahieren, einatmen und mit beiden Händen vor dem Körper eine Energiekugel formen. Wir führen die Hände vor dem Körper nach oben bis zum Halsansatz, kurze Pause. Nun drehen wir unsere Handflächen von unserem Körper weg, indem wir ausatmen strecken wir unsere Arme nach vorne und stellen uns vor wie all unsere verbrauchte Energie durch die Handflächen von uns strömt (wenn wir in einem Raum und in der Gruppe üben bitte unbedingt diese verbrauchte Energie mit unserer Vorstellungskraft „hinter das Universum“ schicken, da sonst die Person vor uns diese Energie abbekommt). Einatmen und mit vorgestreckten Armen eine Energiekugel formen (wenn man nicht in der Natur übt, kann man seine Vorstellungskraft spielen lassen und sich Bäume, Wiesen, Blumen, Steine, Wasser usw. vorstellen) und ganz bewusst diese frische Energie in uns aufnehmen indem wir beide Hände vor uns zurück zum Halsansatz führen. In die Knie gehen, beide Handflächen weisen zum Boden, während wir nun ausatmen wieder aufrichten und die Energie mit unseren Handflächen nach unten führen.

3. Ernten, die Frucht des Übens wird eingebracht und im unteren Dantian* gespeichert

In Ausgangsstellung beide Hände ausbreiten und gleichzeitig zum Dantian führen, den Blick (die Aufmerksamkeit) auf die linke Hand gerichtet. Nochmals Hände ausbreiten, dem Blick zur rechten Hand und beide Hände gleichzeitig zum Dantian führen, dasselbe noch einmal mit Blick geradeaus.

Nun folgen 9 Kreise mit beiden Händen im Magen-Bauchbereich im Uhrzeigersinn (von rechts nach links), danach 9 Kreise von rechts nach links. Später wenn wir schon mehr Energie im Bauchbereich verspüren unbedingt 36 Mal in jede Richtung die Kreise ziehen.

Als Abschluss um die erworbene Energie in Dantian zu versiegeln formen wir das „Tigermaul“, d.h. Daumen und Zeigefinger zueinander auf den Bauch legen die Daumen zum Nabel und die Finger zum Schambein, in der Mitte befindet sich das Dantian. 1-3 Minuten in dieser Position ruhig atmend verharren und die Hände danach langsam nach unten führen und das linke Bein beiziehen.

* So heißen die drei Energiezentren, die auch Speicherorte genannt werden. In ihnen wird das Qi gesammelt und transformiert.

Das **obere Dantian** liegt zwischen den Augenbrauen, das **mittlere Dantian** befindet sich in der Brustkorbmittle und das **untere Dantian** einige Zentimeter unterhalb des Bauchnabels im Körperzentrum. Es ist das Hauptenergiezentrum.

Wenn man von „Dantian“ spricht, ist meist das untere Dantian gemeint, es schließt den energetischen Mittelpunkt des Menschen ein. Hier wird das Qi nach den Übungen „eingesammelt“ und „gespeichert“. Dieses Energiezentrum hat eine günstige Wirkung auf das Nervensystem, stärkt den gesamten Organismus und ermöglicht eine Entspannung von Körper, Geist und Seele



Die Lehre vom Qi

„Der Mensch ist von Qi umgeben, und das Qi ist im Menschen. Himmel und Erde sind erfüllt vom Qi, und von allen Lebewesen der Welt gibt es keines, das ohne Qi leben könnte. Wer das Qi zu führen weiß, nährt den Körper von innen und wehrt nach außen hin schädigende Einflüsse ab.“

Gehong, chinesischer Weiser und Arzt, 341 n. Chr.

Qi Gong spricht drei Aspekte an:

Bewegung

Kleine Bewegungen der Muskeln, Sehnen und Gelenke, die aber große Wirkungen auf den gesamten Organismus haben.

Atmung

Beim Qi Gong wird die natürliche Atmung automatisch angeregt. Atmung und Psyche sind eng miteinander verbunden. Eine gleichmäßige und ruhige Atmung bewirkt einen ausgeglichenen und ruhigen Zustand.

Geistigkeit

Qi Gong hilft zu einer inneren Sammlung und Gelassenheit. Qi Gong führt uns zu unserem Ursprung und lässt uns erkennen, was im Leben wesentlich ist und was uns gut tut.

Das Üben von Qi Gong besteht immer aus drei Abschnitten:

Säen

Einstieg in die Ruhe

Wachsen und Reifen

Qi wird aufgenommen, bewegt und gestärkt, verschüttete Leitbahnen geöffnet.

Ernten

die Frucht des Übens wird eingebracht und im unteren Dantian gespeichert

Alle drei Phasen sind wichtig. Ohne Saat kann es kein Wachstum geben, ohne Wachstum keine Ernte.