

Übungsanleitung QiGong

„Den Himmel zu stützen“

Werner Knigge

Anleitung:

Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen und geradem Oberkörper hin. Bauch einziehen, Schultern lockern, die Augen schauen nach vorne.



Schreiten Sie seitlich aus und öffnen sie die Beine schulterbreit. Öffnen Sie beide Hände, als ob Sie einen großen Ballon zwischen den Händen halten würden.



Bringen Sie dann die Hände (Handflächen nach oben) vor dem Bauch zusammen und bringen diese, während sie tief einatmen, langsam hoch zur Brust.



Die Handflächen nach außen/oben drehen und so weit nach oben bewegen, bis die Arme gestreckt sind. Die Augen folgen den Händen. Den ganzen Körper nach oben strecken, die Fersen auf dem Boden lassen. Tief ausatmen.



Dann die Handflächen wieder nach unten drehen, die Hände langsam senken. Die Augen folgen den Händen.



Die Hände langsam mit den Handflächen nach oben zur Brust führen und dabei tief einatmen. Die Finger vor der Brust kreuzen und auseinanderziehen. Atemwechsel: mit tiefem Ausatmen beginnen.



Die Hände langsam nach unten bewegen und schließlich seitlich an den Körper anlegen.

Zuletzt Beine wieder schließen, tief einatmen. Mit beiden Händen – die Handflächen zeigen nach unten – zu einem weiten Bogen ausholen und die Hände vor der Brustmitte zusammenführen. Mittelfinger an Mittelfinger legen. Mit tiefem Ausatmen beginnen. Abschließend befindet man sich wieder in der Ausgangsposition.

Anmerkungen:

Um die Atmung, die Konzentration und die Körperbewegung besser zu harmonisieren. Kann man sich folgende Vorstellung machen. Das Qi, also die Lebensenergie, liegt als großer Ballon vor Ihnen. Sie pressen den Ballon mit Gefühl zusammen. Er scheint schwer, und Sie heben ihn, während Sie tief einatmen, bis zur Brust empor. Sie heben ihn weiter und schicken ihn sozusagen in den Himmel. Dann holen Sie ihn vom Himmel zurück, er liegt wieder vor Ihnen. Jetzt drücken Sie ihn zusammen, während Sie die Hände nach unten bewegen. Zum Schluss drücken Sie den Ballon in die Erde.

Aufgrund dieser Vorstellung erzeugen Sie eine gewisse Muskelspannung – gut für bestimmte Körperbewegungen -, und störende Gedanken lassen sich durch die Konzentration auf den imaginären Ballon einfacher abschalten. Das Ein- und Ausatmen harmonisiert leichter und besser mit der Bewegung.