

氣功

HONG LI YUAN
QI GONG

*Ein praxisbezogenes Lehrbuch
über eine uralte chinesische
Heilkunst*

袁弘力



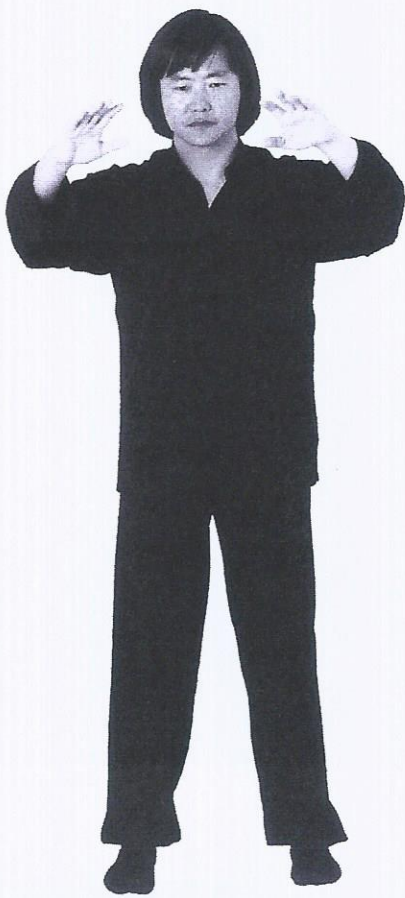
N Y M P H E N B U R G E R

WASSERSPIELEN

Wir stehen wieder in einem lockeren, schulterbreiten Stand. Die Füße stehen parallel und wir atmen, wie während der ganzen Übungen, entspannt und ruhig durch die Nase. Die Arme hängen locker neben dem Körper.

Nun werden die Hände langsam nach links und oben geführt. Dabei sind die Handflächen nach oben gerichtet. Das Körpergewicht wird leicht nach rechts verlagert, um den Körperschwerpunkt nicht zu verändern. Wenn die Hände auf Schulterhöhe angelangt sind, werden die Handflächen nach unten gedreht. Nun werden die Hände in Schulterhöhe vor dem Körper nach rechts geführt, wo sie dann ebenfalls mit nach unten gerichteten Handflächen abgesenkt werden. Der Körper wird dabei von rechts über die Neutralposition (Mitte) nach links verlagert, um dann beim Erreichen des tiefsten Punktes der Hände wieder in die Neutralposition zu wandern. Diese Übung machen wir im Ganzen etwa 3-5 Minuten lang, bevor wir mit der nächsten beginnen. Alle Bewegungen werden ruhig, natürlich und langsam ausgeführt – bildhaft ausgedrückt so wie ein Fluß fließt oder die Wolken ziehen. Die Augen sind während der gesamten Vorbereitungsübungen auf die Hände gerichtet.



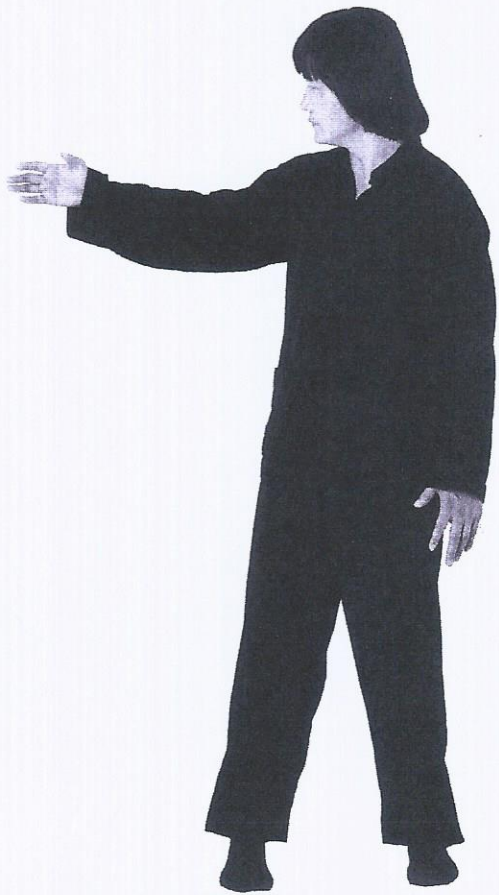




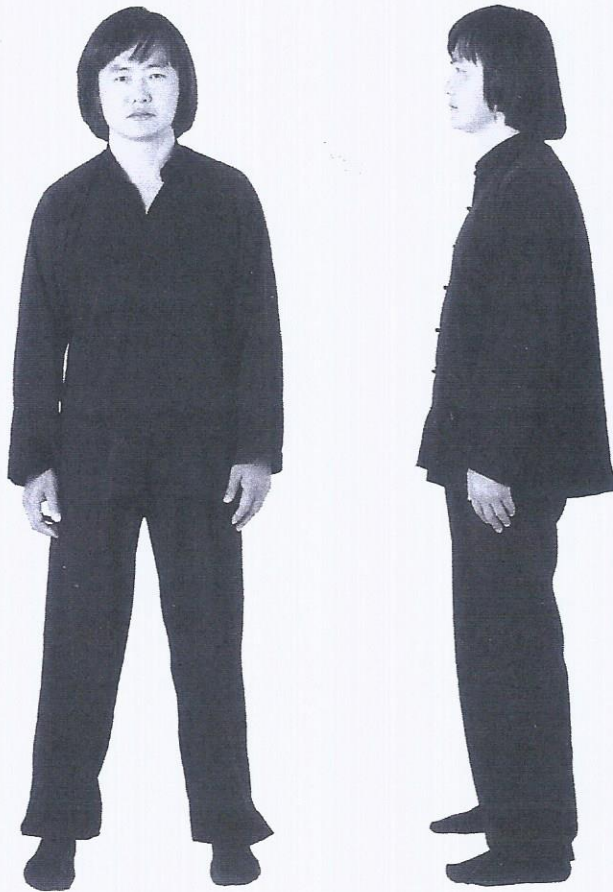
ENERGIE AUFNEHMEN (LAO QI)

Wir stehen wieder in einem lockeren, schulterbreiten Stand. Die Füße stehen parallel und wir atmen entspannt und ruhig durch die Nase. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Zuerst wird die linke Hand langsam hinter den Körper geführt. Sie wird dann nach hinten vom Körper weggeführt, um etwa auf Schulterhöhe im Abstand des leicht gebeugten Armes seitlich am Körper nach vorne geführt zu werden. Der Blick ist dabei auf die Hand gerichtet. Wenn die Hand vor der Schulter angekommen ist, wird sie in Richtung Nabel abgesenkt. Die rechte Hand wird dabei locker neben dem Körper hängend nach hinten geführt. Dann dasselbe spiegelverkehrt mit der rechten Hand und immer so weiter. Diese Übung machen wir ebenfalls etwa 3-5 Minuten lang, bevor wir mit der nächsten Übung weitermachen.





DIE VORBEREITUNGS- ÜBUNGEN



Die Qi Gong-Grundstellung

Die Vorbereitungsübungen zur Energieaufnahme

Bevor wir mit den eigentlichen Qi Gong-Übungen beginnen, bereiten wir uns zunächst auf die Energieaufnahme vor. Dazu führen wir die hier

vorgestellten Vorbereitungsübungen aus. Durch diese speziellen, langsamen Übungen wird der Körper ange-regt, die Energie von innen und von außen zu verbinden.

Dies ist Voraussetzung dafür, daß man die Energie bei den Hauptübungen

auch richtig aufnehmen kann.

Der Beginn jeder Vorübung ist die hier abgebildete Grundstellung: Wir stehen in einem lockeren, schulterbreiten Stand, Füße parallel, Knie nicht durchgedrückt und wir atmen ruhig und entspannt durch die Nase.

DREIMAL EIN- UND AUSATMEN

Wir beginnen damit, daß wir uns in einen lockeren, schulterbreiten Stand stellen, die Füße parallel drehen und ruhig durch die Nase atmen. Die Knie sind dabei nicht durchgedrückt, sondern leicht gebeugt. Nun legen wir die Zunge an die obere Zahnreihe, richten den Blick nach oben und führen die Arme beim Einatmen seitlich in einem großen Kreis bis über den Kopf. Dabei heben wir den Körper leicht an und beachten, daß die Handflächen nach oben zeigen.

Beim stimmlosen Ausatmen legen wir die Zunge an die untere Zahnreihe, senken den Blick und führen die Arme vor dem Körper nach unten. Dabei senken wir den Körper leicht ab und beachten, daß die Handflächen nach unten zeigen.

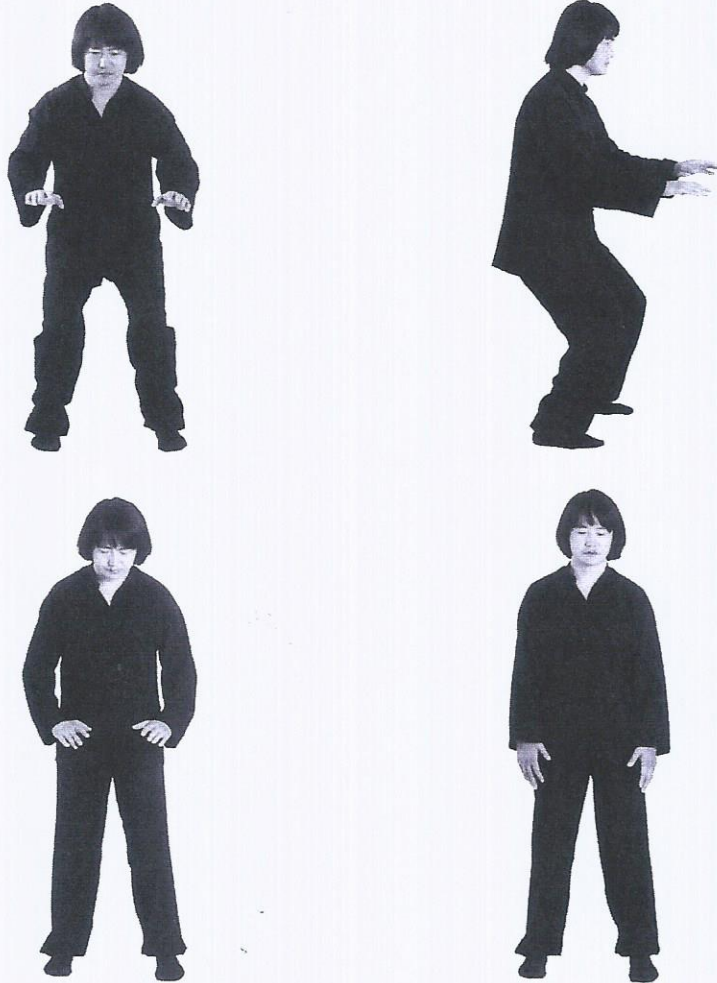
Dieses Ein- und Ausatmen machen wir im Ganzen dreimal. Mit dieser Übung bereiten wir unseren Körper auf die Energieaufnahme vor. Das Anlegen der Zunge an die Zahnreihe oben und unten verbindet die beiden Hauptmeridiane miteinander und läßt so die Energie im Körper fließen. Die Zunge dient dabei als Energiebrücke. Beim Beenden der gesamten Qi Gong-Übung wird das dreimalige Ein- und Ausatmen ebenfalls durchgeführt, um die angesammelte Energie im Körper zu harmonisieren und gleichmäßig zu verteilen. (Siehe „Schlußübung“ Seite 48)



DAS PFERD

Das „Pferd“ ist die Übung, die alle Schüler zuerst erlernen. Die Stellung ähnelt der eines Reiters, der auf einem Pferd sitzt. Durch diese Übung werden die beiden Hauptmeridiane geöffnet, welche die Energien des Himmels und der Erde miteinander verbinden. Sie befinden sich an der Körpervorderseite und der Körperrückseite jeweils in der Mitte.

Diese beiden Meridiane sind hauptverantwortlich für die Steuerung der Energie im Körper. Daher ist es zu Anfang wichtig, gerade diese beiden Meridiane von Blockaden zu befreien und wieder in Schwung zu bringen. Die Übung „Pferd“ spricht jedoch auch besonders die Energien von Herz, Lunge, Magen und Darm an. Jeder Anfänger sollte zuerst einmal mindestens 2-3 Monate diese Übung erlernen und natürlich auch üben, um diese beiden Meridiane zu reinigen und um das eigene Energieniveau zu steigern.



Ausführung:

Wir stehen in einem lockeren, schulterbreiten Stand. Die Füße sind parallel oder eher leicht einwärtsgedreht und wir atmen ruhig durch die Nase. Die Knie sind gebeugt, die Füße stehen fest mit Ferse, Ballen und den Zehen auf dem Boden und werden nicht bewegt. Die Arme hängen locker an den Schultern neben dem Körper. In dieser Haltung beugen wir nun leicht die

Beine, sitzen langsam ein und führen die Unterarme ebenso langsam nach vorne in eine waagerechte Position.

Die Handflächen bleiben dabei nach unten gerichtet. Die Finger sind locker und nicht ab gespreizt. Der Kopf wird gerade gehalten, der Blick ist geradeaus gerichtet.

Diese Übung ist eine statische Übung. Dies bedeutet, daß die Haltung nicht verändert, sondern solange wie möglich gehalten wird, minde-

stens jedoch 15 Minuten lang. Wenn das tiefe Einsitzen zu anstrengend wird, kann man für kurze Zeit etwas weniger tief stehen. Man sollte jedoch versuchen, so tief wie möglich zu stehen.

Auflösung:

Die Übung wird beendet, indem die Unterarme wieder gesenkt und die Knie gestreckt, aber nicht durchgedrückt werden.



Auswirkung:

Zuerst spürt man, daß die Hände warm werden, dann die Arme und schließlich der ganze Körper. Ein Stromgefühl stellt sich ein, das man als typisches Energiegefühl bezeichnen kann. Die sich einstellende Wärme kommt dabei von innen und ist ein Zeichen dafür, daß man Energie bekommt. Es ist wichtig, bei der Übung locker und ganz entspannt zu bleiben.

Wenn man sich verkrampft, wird sich kein Erfolg einstellen.

DIE SCHLUSSÜBUNG

Am Schluß der Qi Gong-Übungen muß die Energie im ganzen Körper gleichmäßig verteilt werden, damit sie sich nicht an einer Stelle zu stark sammelt. Dazu stellen wir uns wieder in einen lockeren, schulterbreiten Stand. Die Füße stehen parallel, und wir atmen ruhig durch die Nase. Die Beine sind locker und leicht gebeugt. Nun legen wir die Zunge an die obere Zahnreihe, richten den Blick nach oben und führen die Arme beim Einatmen seitlich in einem großen Kreis bis über den Kopf. Dabei heben wir den Körper leicht an und beachten, daß die Handflächen nach oben zeigen. Beim stimmlosen Ausatmen legen wir die Zunge an die untere Zahnreihe, senken den Blick und führen die Arme vor dem Körper nach unten. Dabei senken wir den Körper wieder leicht ab und beachten, daß die Handflächen nach unten zeigen. Dieses Ein- und Ausatmen machen wir im Ganzen dreimal, um die angesammelte Energie im Körper zu harmonisieren und gleichmäßig zu verteilen. Beim dritten Ausatmen berühren wir unseren Körper und streifen ihn von oben bis unten ab. Die Schlußübung ist für die innere und äußere Harmonisierung der Energie sehr wichtig und sollte auf alle Fälle immer am Ende der Qi Gong-Übung durchgeführt werden.





*Qi Gong ist die alte Heilkunst,
aus der Umwelt Energie aufzunehmen, um damit
das eigene Energiepotential zu erhöhen.*



*Dieses praktische Arbeitsbuch des Qi-Gong- und
Tai-Chi-Meisters Hong Li Yuan ermöglicht es,
Qi Gong selbst zu lernen.*



*Jede der Übungen wird in Bildern Bewegung
um Bewegung dargestellt und im Text genau erklärt.*



*Schon nach kurzer Zeit des Übens spürt man
bei dieser Art des freien Qi Gong, wie neue Energie
als wohlige Wärme durch den Körper fließt.*



*Das Vertrauen in den eigenen Körper wächst,
man fühlt sich gestärkt und gewinnt die Sicherheit,
Probleme aus eigener Kraft zu lösen.*

气功

袁弘力

