

## Teilnehmermanual zum Kurs:

# Qi Gong

Herausgeber: Staatsbad Vitalzentrum der Staatsbad Salzungen GmbH

## Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen Sie, warum Sie diesen Kurs besuchen und aus welchem Grund Sie Qigong erlernen möchten. Stellen Sie sich auch die Frage: Welche Ziele und Wünsche verbinde ich mit diesem Kurs? Und vielleicht machen Sie sich sogar ein paar Notizen zu Ihren Vorstellungen, so können Sie im Laufe der Zeit beobachten, ob sich Ihre Wünsche und Erwartungen erfüllen.

**Überlegen Sie bitte und stellen sich folgende Fragen: Welche Ziele, Wünsche und Erwartungen habe ich an den Kurs und die Zeit danach? Welche möglichen Beschwerden möchte ich durch den Kurs gelindert bekommen und was möchte ich erreichen? Bitte notieren Sie hier die Antworten für sich.**

---



---



---

## Selbsteinschätzung zur Gesundheit

Bitte beurteilen Sie auf einer Skala von 1 – 5, wobei 1 als sehr schlechter Zustand gilt und 5 als sehr guter/positiver Zustand, Ihren aktuellen Gesundheits- und Fitnesszustand (bitte ankreuzen):

Selbsteinschätzung Gesundheit	1 Sehr schlecht	2 Eher Schlecht	3 Mittel- mäßig	4 Eher gut/ positiv	5 Sehr gut/ positiv
1. Wie schätzen Sie Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand ein?					
2. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre körperliche Leistungsfähigkeit ein?					
3. Wie beurteilen Sie Ihre psychische Ausgeglichenheit?					

Wiederholen Sie diese Einschätzung zum Ende des Kurses. So können Sie selbst verfolgen, wie sich Ihr persönliches Gesundheitsempfinden durch Qigong oder die Anregung zu anderen Aktivitäten verändern lässt.

Sie erhalten im Anhang zusätzlich einen Selbstbeobachtungsbogen an die Hand, um im Laufe des Kurses wöchentlich den Grad Ihrer „Beschwerden“ und deren Besserung beobachten zu können.

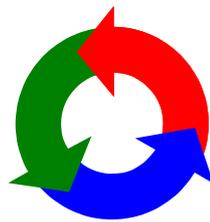
## **Sport und Gesundheit - Sportliche Aktivität gehört zum Leben!**

Sportliche Aktivität sollte heute grundsätzlich zu unserem Leben gehören, weil unser Alltag im Laufe der Zeit zunehmend bewegungsärmer geworden ist.

"Richtig schätzen wir unsere Gesundheit erst, wenn wir sie verloren haben." Dieser uns allen bekannte Satz betont als Voraussetzung von Gesundheit lediglich das Freisein von Krankheit und Verletzungen im medizinischen Sinn.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert **Gesundheit** jedoch **als soziales, psychisches und physisches Wohlbefinden**. Diese ganzheitliche Definition weist darauf hin, dass Gesundheit und Fitness von mehreren Faktoren abhängen und

### **der Mensch als Körper-Seele-Geist – Einheit**



gesehen werden muss.

Für die Gesundheit jedes Einzelnen ist eine **sinnvolle Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, sowie eine ausgewogenen Ernährung** notwendig. Zudem nimmt heute die **Fähigkeit zur Entspannung** einen immer größer werdenden Stellenwert ein. **Erst im Zusammenwirken aller Faktoren können Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden des ganzen Menschen erreicht werden. Hier kann Qigong für Sie einen wertvollen Beitrag leisten.**

**Qigong** heißt wörtlich übersetzt: die „**Arbeit mit der Lebensenergie**“ und ist Bestandteil der **Traditionellen Chinesischen Medizin**, (neben Akupunktur, Kräutern, Ernährung und Tuina Massagen). Wichtig ist **regelmäßiges Üben** (ca. 20 Min. täglich!)

### **Wichtige Übungsprinzipien:**

- Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit
- Vorstellungskraft und Qi folgen einander
- Bewegung und Ruhe gehören zusammen
- „Oben leicht, unten fest“
- das richtige Maß finden
- Schritt für Schritt üben

## Ba Duan Jin – die acht Brokatübungen

sind eine Übungsfolge aus dem Tai Chi/Qi Gong. Es sind sehr ästhetische Bewegungen, die mindestens 1000 Jahre alt sind und „so kostbar und wertvoll wie das Gewand des chinesischen Kaisers“. Ihnen wird jeweils ein spezifischer Gesundheitswert zugeschrieben, u. a. aktivieren sie den Blutkreislauf, trainieren Muskelkraft und Ausdauer, mindern Unruhe und Nervosität und verbessern den Atem- und Energiefluss. Zudem werden eine gesunde Körperhaltung und die Dehnfähigkeit des Körpers gefördert.

### 1. Die Hände hochhalten, um die inneren Organe zu regulieren („den Himmel stützen“)

Parallelstand (schulterbreit, „Bärenstand“). Aus der Ballhalteposition die Hände verschränken (Handfl. nach oben) und vor dem Körper nach oben führen bis auf Brusthöhe. Hier die Hände auswärts drehen und weiter nach oben über den Kopf führen, von den Handwurzeln aus die Hände nach oben drücken, bis die Arme gestreckt sind (Schultern bleiben tief!). Den Armen hinterher schauen, dann den Kopf wieder gerade und nach vorne schauen (Arme sind an den Ohren). Ausatmend die Arme über die Seiten sinken lassen.

**Wirkung:** Aktivierung der Funktionen der Sinjao (der 3 Körperhöhlen, in denen sich die inneren Organe befinden), Lockerung verspannter Schulter-Nacken-Muskeln, Müdigkeitserscheinungen wird entgegengewirkt, die Rückenmuskulatur gestärkt, die Lungenkapazität wird vergrößert.  
Meridiane: Herz, Dünndarm, Dreifacher Erwärmer, Herzbeutel

### 2. Als Bogenschütze posieren, der links- und rechtshändig schießt

Reiterstand Mabou (doppelte Schulterbreite). **Handhaltung** : Klauenhand (1. u. 2. Fingerglied Kleinf., Ringf., Mittelf. und Zeigef. gebeugt, Daumen ebenfalls gebeugt. Handfläche gehöhlt) - keine angespannte Kraft!

Bogenschützenhand (1. u. 2. Fingerglied von Kleinf., Ringf. und Mittelf. gebeugt, Zeigefinger und Daumen gestreckt). Handfläche gehöhlt. Klauenhand zieht seitlich, Ellenbogen waagrecht, „spannt die Sehne“. Bogenschützenhand wird drehend zur Seite gewendet und gestoßen, Ellenbogen schwer, Blick geht mit. Handgelenk hat einen ausgeprägten Knick - die Handwurzel drückt nach außen. **Armarbeit:** Kreuzhaltung, Bogenschützenhand außen, Klauenhand innen („spannt die Sehne“), Bogenschützenhand wenden und zur Seite stoßen. Dann beide Hände entspannen (Finger strecken). Der gestreckte Arm bleibt, der andere beschreibt einen Bogen zur Seite, der Blick geht mit – jetzt sind beide Arme gestreckt. Beide Arme senken (Ballhalteposition) und so vor dem Körper kreuzen, dass die jeweils andere Hand außen ist und die Bogenschützenhand bildet. **Beinarbeit:** Schritt zur Seite setzen, mit den Zehenspitzen aufkommen, dann die Fußinnenkanten setzen, dann die ganze Fußsohle auflegen und 50 : 50 gewichten. Tief gehen, sich „setzen“ in den **Reiterstand**, rückgewichten, Fuß heranziehen, aufrecht stehen. Dann das Gewicht zur anderen Seite verlagern, Fußspitze setzen, Fußinnenkante setzen und wieder gleichmäßig auf beide Fußsohlen gewichten, tief gehen (sich „setzen“), zur Seite gewichten und den Fuß wieder heranziehen und aufrecht stehen. Schritt nach links - Bogenschützenhand außen und nach links stoßen. Schritt nach rechts - Bogenschützenhand außen und nach rechts stoßen. Anschließend in der Ballhalteposition stehen.

**Wirkung:** Stärkt die Lungenfunktion und das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskulatur der Brust, der Arme und Schultern, stimuliert Meridiane wie den Dumai (Lenkergesäß) und wichtige Akkupunkte an der WS. Auch Beine und Hüfte werden gekräftigt und die Konzentration wird gesteigert.

Fördert Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit. Verbessert die Flexibilität der Hand u. Fingergelenke. Durch den regelmäßigen Wechsel von sanfter An- und Entspannung ist sie besonders geeignet zum Abbau vegetativer Störungen.

Meridiane: Lunge, Dickdarm

### **3. Einen Arm empor halten, um die Funktion von Milz und Magen anzupassen**

#### **(„reguliere Milz und Magen“)**

Im Parallelstand (Ballhalteposition) wird eine Hand drehend einwärts, auswärts und aufwärts nach oben geführt, Druck mit der Handwurzel nach oben („Himmel stützen“), Schultern entspannt und unten, Ellenbogen leicht gebeugt, Fingerspitzen zeigen zur Körpermitte, die andere Hand wird drehend abwärts geführt, Handwurzel drückt nach unten, Ellenbogen ebenfalls leicht gebeugt, Fingerspitzen zeigen nach vorn. Entspannen: obere Hand seitlich sinken lassen, locker in die Knie gehen (Sitzgefühl“), Ballhalteposition.

**Wirkung:** Dehnt die Brust- und seitliche Rumpfmuskulatur, dehnender Effekt auf die Bauchhöhle, massiert die Organe wie z. B. Milz- und Magen. Stärkt die Muskeln und Gelenke entlang der WS und fördert deren Flexibilität und Stabilität. Wirkt vorbeugend gegen Leiden im Hals- u. Schulterbereich.

Meridiane: Milz, Magen

### **4. Nach hinten schauen, um pathogene Faktoren zu verjagen**

Parallelstand. **Kopfdrehung:** Kinn etwas eingezogen, HWS bildet die Achse, Kopf wird langsam und mit Bedacht zur Seite gedreht (nicht geneigt!), Augen folgen der Drehung und schauen noch weiter nach hinten.

**Arme:** seitl. bis auf Hüfthöhe anheben, dann gleichmäßig auswärts drehen und dabei nach hinten führen, Schulterblätter zusammen, Brust gedehnt, Arme ebenso langsam wieder einwärts drehen und seitlich senken.

Die Armbewegung wird in Kombination mit der Kopfdrehung ausgeführt.

**Wirkung:** Bekämpft die „5 Krankheiten“ von Herz, Lunge, Leber, Milz und Nieren und die „7 Leiden“ (Stress auslösende Faktoren wie Wut, Trauer, Sorgen und Angst), reguliert die Nackenmuskulatur und stärkt die Augenmuskulatur, verbessert die Durchblutung des Gehirns, vegetative Überreiztheit wird angebaut.

Meridiane: Lunge, Dickdarm

## 5. Den Kopf wiegen und den Körper senken, um das Herzfeuer zu vertreiben

Reiterstand (Mabu), Hände auf den Oberschenkeln. Oberkörper zur Seite drehen, dann nach vorn neigen (ohne krumm zu werden), Blick auf den Fuß gerichtet, Bein gebeugt, das andere ist gestreckt, dann OK im Bogen zur anderen Seite, Blickkontakt zum Fuß bleibt, Drehung aus der Taille, seitlich weiter drehen und seitlich hochkommen, während des Kreisens rüber gewichten, sich wieder zentrieren. Dann die Bewegung zur anderen Seite ausführen.

**Wirkung:** Stimuliert den Dumai-Meridian an der WS und Akkupunkt Dazhui (Großer Brustwirbelpunkt), löst körperliche Verspannungen, kräftigt das Becken, die Wirbelsäule und die Beine, harmonisiert das vegetative Nervensystem. Beeinträchtigende Gedanken und unermüdliche Selbstgespräche werden abgebremst und vertrieben – das versteht man unter „Herzfeuer“. **Blutdrucksenkend!**

Meridiane: Herz, Dünndarm, Dreifacher Erwärmer, Herzbeutel, Niere, Blase

## 6. Die Hände am Rücken herab bewegen, um die Nieren und Taille zu stärken

Parallelstand. **Armarbeit:** Arme auswärts drehen (Handflächen weisen nach oben) und seitlich steigen lassen bis über den Kopf (Schultern bleiben tief!), Handfl. zeigen zueinander, dann Handfl. nach unten wenden und vor dem Körper nach unten senken (nach unten „drücken“) bis auf Höhe Schlüsselbeine, die Ellenbogen zeigen nach außen, Fsp. zueinander – dann die Hände einwärts drehen (hineinschauen), Fsp. auf uns zu bewegen Richtung Achselhöhlen, unter den Achseln hindurchführen und re. u. li. neben der Wirbelsäule auflegen, über das Gesäß und die Rückseite der Beine abwärts streichen bis zu den Fersen – dabei den Oberkörper nach vorne beugen (**die Beugung den körperlichen Gegebenheiten anpassen!**), um die Knöchel herum, Handfl. auf die Fußrücken auflegen, Kopf anheben, Arme nach vorne ausstrecken und OK wieder aufrichten. Die Beine sind während der Übung gestreckt! **Gemäßigte Variante:** Abwärtsstreichen der Hände nur bis max. Kniehöhe!

**Wirkung:** Stimuliert den Dumai-Meridian und wichtige Akkupunkte an der Rückseite des Körpers, kräftigt die Hüften und die Nieren, reguliert niedrigen Blutdruck, beseitigt Verstopfung und kräftigt die Lenden, der ganze Körper wird wohltuend gedehnt.

Meridiane: Nieren, Blase

## 7. Die Fäuste ausstrecken und mit den Augen funkeln

Reiterstand. Faustbildung: Daumen in die Handfläche legen (Höhe Wurzel Mittelfinger), die anderen Finger umschließen den Daumen. Hände zu Fäusten geballt auf die Beckenknochen legen, Daumenwurzel oben, eine Faust gerade nach vorne stoßen bis auf Schulterhöhe (dabei leichte Drehung aus der Taille), über die Faust ins Weite schauen („mit den Augen funkeln“), Blick wieder entspannen, Arm einwärts drehen, Hand öffnen (Daumen weist nach unten), Finger gespreizt, Knick im Handgelenk, Hand von der Kleinfingerseite her auswärts drehen („Scheibe putzen“), Daumen wieder in die Hand drücken (Finger umschließen den Daumen), Faust drehend zurück an die Hüfte führen (Daumenwurzel zeigt wieder nach oben).

**Wirkung:** Die Übung wird langsam und mit großer Konzentration ausgeführt, senkt zu hohen Blutdruck, kräftigt die Muskulatur der Arme und Schultern, der „flammende Blick“ stärkt die Leberfunktion.

Meridiane: Leber, Galle

## 8. Die Fersen heben und senken, um Krankheiten zu heilen

FüÙe und Beine eng zusammen, Gesäß leicht angespannt, Zehen in den Boden krallen, aufrechte Körperhaltung, Kopf aufrecht, Kinn etwas eingezogen (HWS lang), Blick in die Ferne gerichtet, Arme entspannt an den Seiten. Auf die Zehenspitzen gehen und sich auf die Fersen fallen lassen. Die Übung wird 7 x ausgeführt!

**Wirkung:** Es geht abermals um das Vertreiben der „100 Krankheiten“, körperliche und seelische Aspekte werden positiv beeinflusst. Der Körper wird noch einmal sanft gestreckt und gedehnt, Verspannungen werden gelöst und die Blutzirkulation wird angeregt. Die Fußmuskulatur wird gestärkt durch den Zehenspitzenstand, die Balance wird geschult. Die Übung spricht den „kleinen Energiekreislauf“ an – wie ein großer Fluss, der seine Energie in den kleinen Fluss abgibt und das gesamte Qi im Körper in Umlauf bringt.

**Literatur:** Ba Duan Jin, Lehr-DVD [www.qigong-dachverband.de](http://www.qigong-dachverband.de)

Chines. Gesellschaft für Gesundheit und Qigong (CBT) : Ba Duan Jin (Buch und DVD)

Dimitri Platonov: Qigong – die acht Brokate (DVD), auch als Video auf Youtube

## Yi Jin Jing (Muskel-Sehnen-Qigong)

Der indische Mönch Bodhidharma, der auch als Gründer des Zen-Buddhismus gilt, soll 526 n. Chr. zum Shaolin-Kloster nach China gekommen sein und dort die Qi Gong Übungen als Ausgleich für lange sitzendes Meditationsübungen entwickelt haben. Heute gilt es als effektives Trainingsprogramm für den Bewegungsapparat: Muskel, Sehnen und Bänder werden geschmeidig und gekräftigt. Die auf die Übungen abgestimmte Atmung führt zu einer besseren Sauerstoffversorgung und erhöht somit die Blutqualität. Bei regelmäßigem Üben werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und die Prävention gefördert. Viele Beschwerden können durch regelmäßiges Praktizieren dieser Übungen verbessert werden, wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsschwierigkeiten, Herz- und Kreislauferkrankungen, Nervenleiden, Neigungen zu Depressionen, Erkrankungen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates.

### 1. Wei Tuo präsentiert den Stab

Arme heben bis auf Brusthöhe (Gebetshaltung), Ellenbogen schwer, Ellenbogen seitlich heben, Fsp. zueinander. Arme nach vorne, Fsp. weisen nach vorne, Arme seidl. ausstrecken, Hände aufstellen (Handgelenke setzen sich, Handwurzeln drücken nach außen), Handgelenke wieder gerade. Unterarme beugen, zur Brust führen, Fsp. zueinander, Arme wenden, Handfl. nach vorne und an den Ohren vorbei, weiter nach oben, Handfl. nach oben, Arme strecken („Himmel stützen“), dabei auf die Fußspitzen gehen, Zehen krallen in den Boden, Arme seidl. sinken lassen und wieder auf die Fußsohlen zurückkommen.

**Wirkung:** Reguliert die Energie der Sinjao (= die 3 Körperhöhlen, in denen die Organe liegen), vertieft die Atmung, steigert die Durchblutung, kräftigt die Schulter- u. Armmuskulatur.

## 2. Einen Stern pflücken und einen Sternhaufen austauschen

Arme steigen bis auf Hüfthöhe, Handarbeit: rechte Hand steigt auf, beschreibt einen Bogen und legt sich seitlich auf die gegenüberliegende linke Hüfte. Linke Hand steigt auf, beschreibt einen Bogen und legt sich mit dem Handrücken auf die Nierengegend (und bleibt dort). Re. Hand seitlich an der linken Seite des Körpers steigen lassen, über den Kopf hinweg, Blick folgt der Hand. Die Hand beschreibt einen Bogen und bleibt über der rechten Schulter stehen, Schultern locker, Ellenbogen gebeugt, Handgelenk gebeugt, Finger gebeugt, Handgelenk zeigt auf die rechte Schulter. Hand wenden, seitlich sinken lassen. Linke Hand steigt, bis beide Arme waagrecht sind. Seitenwechsel. Beachten: Drehung und Neigung aus der Taille (keine Seitwärtsneigung!), Schultern bleiben waagrecht. Blick auf die Hüfte und etwas in die Hocke gehen. Drehen – neigen – etwas in die Knie gehen – Blick zur Hüfte – Knie bleiben über den Fußmitten.

**Wirkung:** Stimuliert Akupunkt Mingmen (2./3. LW), Stärkung von Taille und Nieren, verbessert die Bewegungsfähigkeit von Hals-, Schulter- u. Taillenbereich.

## 3. Neun Kühe an den Schwänzen ziehen

Bogenschritt rückwärts (hinteren Fuß schräge), z. B. li Fuß nach hinten setzen, linker Arm geht nach hinten, rechter Arm vorne, jeweils Faust bilden (Daumen innen). Beim vorderen Arm zeigt die Daumenwurzel nach oben, beim hinteren nach unten. Taillendrehung, nach hinten gewichten, dabei die vordere Faust auswärts drehen und heranziehen, die hintere einwärts drehen und mit dem Handrücken auf die LWS legen. Taillendrehung in Richtung der vorderen Hand (Blick folgt der oberen Faust). Seitenwechsel.

**Wirkung:** Stimuliert Akupunkte BL 13 u. 15, trainiert Herz u. Lungen, verbessert Muskelkraft und Bewegungsfähigkeit.

## 4. Die Klauen zeigen und die Flügel spreizen

Arme heben, Handfl. zueinander, Finger geschlossen, Fingersp. weisen nach oben. An die Schlüsselbeine heranziehen, Handfl. nach vorne, Brust dehnen, Ellenbogen schwer. Mit zunehmender imaginärer Kraft die Arme langsam nach vorne stoßen (als wenn man ein Fenster aufstößt), dabei die Finger spreizen - einen Moment so bleiben. Handgelenke legen, Finger wieder zusammen (wie eine Blüte, die sich schließt), Ellenbogen schwer, Arme wieder heranziehen.

**Wirkung:** Stimuliert Akupunkte Lunge 1 u. 2, vertieft die Atmung, verbessert die Muskelkraft in Brustkorb, Rücken und ob. Gliedmaßen.

## 5. Neun Geister ziehen Schwerter

Beide Hände seitlich im Bogen steigen lassen, die eine im Bogen nach vorn, wobei die Handfl. hinter dem Kopf auf das Hinterhaupt gelegt wird, die Fingersp. berühren das Ohrfläppchen. Die andere Hand bewegt sich im Bogen nach hinten und legt sich mit dem Handrücken auf den mittleren Rücken mit nach oben gestreckten Fingern. Nach schräg oben schauen, beide Ellenbogen werden nach hinten gezogen. Der Brustkorb weitet sich. Dann die gegenläufige Bewegung: Ellenbogen zusammen ziehen, Brust einsenken, Blick auf die gegenüber liegende Ferse. Während wir uns zur anderen Seite drehen, gehen wir etwas in die Knie (machen uns klein). Knie weisen stets nach vorn – nicht verdrehen! Drehung aus der Taille! Nicht das Gewicht verlagern!

**Wirkung:** Massiert Milz und Magen, stärkt die Nieren, fördert die Muskelkraft im Bereich von Hals, Schultern, Taille und Rücken und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke.

## 6. Drei Teller fallen zu Boden

Reiterstand (doppelt schulterbreit), anfangs nicht so tief, mit wachsender Übung tiefer setzen, Rücken immer in sich gerade! Die Übung ist den körperlichen Gegebenheiten anzupassen! Arme seidl. heben (Handfl. nach oben), als wenn wir ein Gewicht etwas nach oben heben, auf Schulterhöhe die Arme wenden (Handfl. nach unten) und mit lockeren Ellenbogen - Arme etwas gebogen – die Arme sinken lassen bis etwa Hüfthöhe (etwas nach unten „drücken“). Arme wieder seidl. heben bis auf Schulterhöhe, wenden und seidl. sinken lassen.

**Wirkung:** Stärkt Akupunkt Dantien, vertieft die Atmung, kräftigt Taille, Nieren, Unterleib und untere Gliedmaße

## 7. Der schwarze Drache zeigt seine Klauen

Fäuste bilden (Daumen innen) und re u. li. an den Beckenknochen ablegen (Fingerknöchel oben). Fäuste senken und öffnen, Handfl. auswärts drehen und den Arm seidl. heben bis auf Schulterhöhe (Blick geht in dieselbe Richtung). Ellenbogen beugen, Handgelenk beugen, **Klauenhand** bilden: Mittelfinger nach oben, Ringfinger, Zeigefinger u. Kleinfinger nach vorne – als ob wir etwas greifen, ohne die Finger zu krümmen. Klauenhand zieht am Gesicht vorbei zur anderen Seite (Blick folgt, Taillendrehung). Arm strecken, Finger legen, Hand etwas zurückziehen Richtung Schulter, seidl. am Körper nach unten drücken. Das nun folgende Beugen den eigenen körperlichen Gegebenheiten anpassen! Während des Beugens bleiben die Knie durchgedrückt!

Mit der nach unten weisenden Hand einen Bogen beschreiben zur anderen Seite, Hand noch etwas weiter drehen, Faust bilden und seitlich wieder hochkommen – Faust wieder am Beckenknochen platzieren.

**Wirkung:** Dehnt die Seiten des Brustkorbs, reinigt die Kanäle der Leber u. des Qi.

## 8. Der Tiger springt auf seine Beute

Fäuste bilden (Daumen innen) und re. u. li. an den Beckenknochen ablegen. „T-Stand“ (einen Fuß schräge, den anderen auf den Zehen abstellen), Schritt nach vorne und gewichten, die Arme nach vorne „wegwerfen“, dabei werden aus den Fäusten Krallenhände (= gebogene Finger, wie Haken). Durch eine Wellenbewegung im Rücken gewichten wir etwas zurück, auch die Arme etwas zurück – wie eine Katze - und erneut nach vorne „auf die Beute springen“. Das weitere Vorgehen ist abhängig von den körperlichen Gegebenheiten! Leichte Variante: Hände auf den Knien ablegen, mit dem Gewicht etwas vor, Rücken durchstrecken, Nacken lang, Blick nach oben. Tiefe Stellung: Fingerspitzen auf dem Boden, Knie senken, Rücken biegen und Blick nach oben. Hinteres Bein etwas hervorholen, sich draufsetzen, aufrichten und Fuß wieder zurück stellen.

**Wirkung:** Reinigt das Konzeptionsgefäß (Renmai, Yin-Meridian an der Vorderseite des Rumpfes), verbessert die Beweglichkeit der Muskeln der Taille und der Beine.

## 9. Sich zum Grube verbeugen

Zu Beginn „die Himmelstrommel schlagen“: Hände auf das Hinterhaupt legen, Zeigefinger auf die Schädelbasis, Handfl. auf die Ohren, Ellenbogen nach außen. Zeigefinger auf die Mittelfinger legen und auf das Hinterhaupt „schnipsen“ lassen („schepperndes“ Geräusch) 7 x wdh. Der weitere Übungsverlauf ist den körperlichen Gegebenheiten anzupassen: In 3 Schritten wird die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach vorne abgerollt und Wirbel für Wirbel wieder aufgerollt beim Aufrichten: Kopf nach vorne neigen und dann zuerst die HWS, dann die BWS und zuletzt die LWS abrollen, beim Aufrichten Wirbel für Wirbel wieder aufrollen. Beim 2. Durchgang etwas tiefer gehen, beim 3. noch etwas tiefer. Die Knie bleiben während der ganzen Übung gestreckt!

**Wirkung:** Reinigt das Lenkergefäß (Dumai, Yang-Meridian an der Rückseite des Rumpfes)

## 10. Mit dem Schwanz wedeln

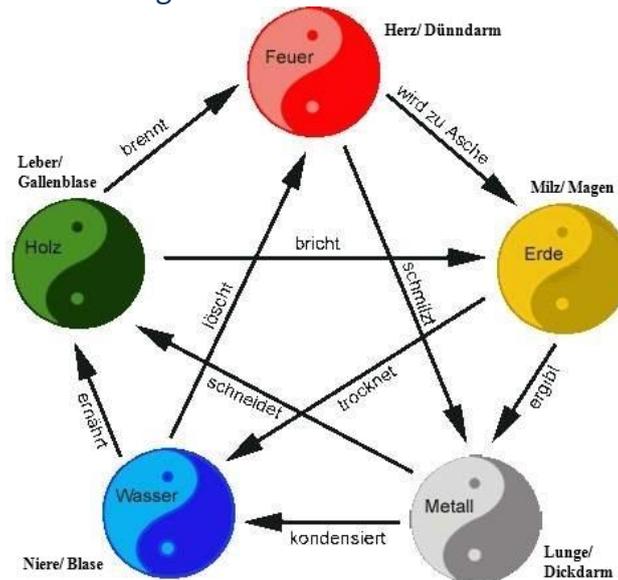
Die Arme vor dem Körper heben, die Finger verschränken, Hände nach außendrücken und die Arme strecken. Arme heranziehen, Handfl. nach unten wenden und nach unten drücken (Arme durchdrücken). Die folgende Beugung ist den körperlichen Gegebenheiten anzupassen: In der Hüfte beugen, Rücken bleibt gerade, Knie durchgestreckt (!), Kopf heben, Blick nach vorne. Mit einer seidl. Biegung der WS auf die eine Hüfte schauen („die Hüfte kommt uns entgegen“). Wieder zurück zur Mitte und dieselbe Bewegung zur anderen Seite. Jede Seite 3 x, dann wieder aufrichten, Hände lösen und seitlich sinken lassen.

**Wirkung:** Regt die Energie in den Meridianen von Renmai und Dumai an, stärkt die Muskulatur der Taille und des Rückens, verbessert die Beweglichkeit der verschiedenen Gelenke und Muskeln entlang der Wirbelsäule.

**Literatur und Links:** Yi Jin Jing, Lehr-DVD [www.qigong-dachverband.de](http://www.qigong-dachverband.de)  
 China Book Trading GmbH: Yi Jin Jing (Buch und DVD)  
 Yi Jin Jing Video auch auf Youtube

## Die 5 Elemente

Der Rhythmus der Natur und unseres Lebens vollzieht sich in ewig gleichen Zyklen: Jahreszeiten, Tageszeiten, Lebensphasen... Die Elemente befinden sich ständig in Wandlung und beeinflussen sich gegenseitig - „nichts ist beständiger als der Wandel“



Idealerweise befinden sich alle 5 Elemente im energetischen Gleichgewicht. Nimmt eine Kraft überhand oder ist sehr geschwächt, so kann dies zu Störungen und Krankheit führen.

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Zyklusstufe	Anfang	Wachstum	Höhepunkt	Verfall	Stillstand
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Speicherorgan(Yin)	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Hohlorgan(Yang)	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Wahrnehmung	sehen	sprechen	schmecken	riechen	hören
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Gemütszustand	Ärger/Wut	Freude	Sorgen	Traurigkeit	Angst
Farbe	grün	rot	gelb	weiß	blau/schwarz

## Vorbereitende Dehnungs- und Lockerungsübungen

### **Meridianklopfmassage:**

Stärkung Immunsystem und Stoffwechsel

Akupressurpunkte an der Schulter (Lungenfunktion) Lunge 1 und 2, bei Bronchitis, Asthma, Schmerzen Schulter- und Brustbereich

Seitlich am Rumpf („Ernährungsminister“) Milz 21 bei Kraftlosigkeit, Asthma

Leber 13, 14 bei Magenfunktionsstörungen

Gallenblase 24 bei Magenschmerzen

- Abwechselnd Schulter und seitliche Rippen hoch/tief 9 x, dann mit leichter Drehung 9 x
- Schultern – seitliche Rippen
- Schultern („Fingerkrallen“) äußerer Schulterrand = Dickdarm 15, Beseitigung von Schlackenstoffen über Haut und Darm
- Fingerkuppen auf die Muskeln neben dem Hals = Gallenblase 21 bei Schulter-Nackenschmerzen, Husten, Asthma, Bluthochdruck
- Mit Taiji Fäusten (Daumen auf Zeigefinger) rechts und links neben das Brustbein = Niere 27
- Mit beiden Händen ein O formen und im Wechsel oberes Brustbein und Mingmen = LG 4 klopfen
- Im Wechsel Schulter und Nieren = BL 47 (Willenssitz), dabei den Oberkörper mitdrehen
- Arme von oben nach vorn, fallenlassen und auspendeln, dann seitlich hoch, fallenlassen, auspendeln

### **Atemübung in 4 Teilen („Frühjahrsputz für die Lunge“):**

Hände mit Kontakt vor dem Unterbauch, 1. Arme seitlich und weit verdrehen (Dehnung in der Brust, Schulterblätter hinten etwas zusammen), 2. ausatmend OK nach vorne neigen – Hände wieder mit Kontakt (lange Leerung der Lunge), 3. einatmend Hände mit Kontakt vor dem Körper nach oben und bis über den Kopf heben – Blick folgt der Bewegung. 4. ausatmend Arme seitlich sinken lassen.

Das Einatmen ist ein pures Zulassen, es geschieht. Das Ausatmen ist Aktivität!

**Dehnungsübungen:** „mit beiden Händen den Himmel stützen“ „Himmel stützen - Erde stemmen“

### **Lockerungsübungen:**

- Halswirbelsäule/Nacken: Kopf zur Seite drehen, zur Seite neigen
- Schultern vorwärts u. rückwärts kreisen („Schultern loseisen“), einatmend Schultern hochziehen, ausatmend sinken lassen
- Ellenbogen „ölen“ ( Arme „wie Keulen schwingen“, Arme „weschleudern“ )
- Handgelenke (einwärts und auswärts kreisen lassen, „liegende Achten“)
- Fingergelenke (kreisen, „Klavier spielen“)
- Hüftgelenke (Becken kreisen lassen)
- Kniegelenke (Knie „gut behandeln“, Knie reiben, Knie beugen und strecken), „Fahrrad fahren“ im Stand (vorwärts und rückwärts)

- Sprunggelenke kreisen lassen
- aus Armen und Beinen „alles rausrieseln lassen wie aus einer Sanduhr“
- Horizontales Armschwingen: Arme um den Rumpf herum schwingen lassen (Arme „schwimmen in Luft“, „Kettenkarussell“)
- Dehnungsübungen für die Beine (Waden, Oberschenkel, Innenseiten der Beine)

## Übungsabschluss („Das Einbringen der Früchte“)

- die Sonne im Meer versenken („Qi einsammeln“)
- Zentrieren („Qi bewahren“): Hände auf das Dantien legen (Frauen die rechte Hand zuunterst, Männer die linke), nachspüren – das „Innere Lächeln“ nicht vergessen!
- „Reibe das Dantien“ (Kreisen der Hände um den Bauchnabel herum, 4 x im Uhrzeigersinn größer werdend, 4 x in Gegenrichtung kleiner werdend)
- **Kleine Selbstmassage:**
- Hände reiben, „Gesicht waschen“, Stirn glätten, Augenlider von innen nach außen
- Hände reiben, Hände auf die Augen legen (die Augen entspannen)
- Vor und hinter den Ohren reiben, Ohrmuschel massieren (wichtige Akupunkturpunkte!)
- „Haare kämmen“
- Großen Brustwirbelpunkt reiben (Bereich unterh. 7. HW)
- Trapeziusmuskel knetend massieren („Kaninchengriff“), Verspannungen kreisförmig/spiralförmig aus den Armen ausstreichen
- „Reibe die Shenshu“ (Nierenpunkte)
- Schließe den Daimai (Gürtelgefäß): Yin und Yang werden im Körper verbunden
  
- **Abklopfen oder Ausstreichen der Meridiane** in dieser Reihenfolge: Linker Arm an der Schulter beginnend innen abwärts, außen aufwärts – je 3x – rechter Arm ebenso, dann über Brust und Taille zur Rückseite: über die Nieren klopfen, abwärts über das Gesäß, die Außenseite der Beine abwärts, um die Knöchel herum (Zehen mit einbeziehen!) und die Innenseite der Beine aufwärts – 3x.  
Dann mit lockeren Händen auf den Unterbauch klopfen, mit den Fingerkuppen auf das Brustbein (Thymusdrüse!) und auf die Kopfhaut „wie Regentropfen“.

## Weitere Übungen:

### Stehen wie ein Baum

Schulterbreiter Stand, Füße parallel, Gewicht gleichmäßig auf beiden Fußsohlen – 3 Punkte berühren den Boden: Großzehenballen, Kleinzehenballen und die Fersen. Knie leicht gebeugt, Becken leicht nach vorn gekippt (LWS begradigen, „rausbuckeln“ – Gegenteil von „Hohlkreuz“), Kreuzbein „sinkt zur Erde“ - der untere Rücken „hängt“, WS aufgerichtet, Kinn etwas eingezogen, Kopf „schwebt“ („Himmelsfaden“), Arme entspannt an den Seiten ( Achseln „gehöhlt“) oder „Baum umfassen“, Gesicht zeigt ein „entspanntes Lächeln“. Blick in die Ferne oder Augen sanft geschlossen (Aufmerksamkeit nach innen lenken), Gedanken ziehen lassen („loslassen, was wir unnötig festhalten“), Atem in den Unterbauch (Dantien) fließen lassen, im Bauchraum entspannen.

Verbindung über die Füße mit der Erde („verwurzeln“), Verbindung zum Himmel über den Scheitelpunkt (Bai Hui) – **unten fest, oben leicht!**

### Die Schüttelübung

Sie gilt als eine der komplettesten Akupunktur-Behandlungen, weil alle Akupunkturpunkte und Meridiane angeregt und geöffnet werden. Leicht wippend über die Füße und die Knie wird der ganze Körper sanft geschüttelt - zuerst alle Muskeln, Sehnen, Gelenke, dann alle Organe und zuletzt alle negativen Gefühle. Alle irdischen Lasten und Sorgen werden „herausgeschüttelt“. Körper und Geist werden erfrischt und „die 100 Krankheiten“ vertrieben. Der 2. Teil der Schüttelübung besteht aus dem Ausleiten des verbrauchten Qi durch die „Sprudelnden Quellen“ (Yongshuan Punkte) unter den Fußsohlen. Als Abschlussübung steht der Körper ruhig da und es wird strömende Energie „geerntet“. Die Schüttelübung darf **nicht während der Schwangerschaft** und sollte **nicht bei starker Menstruation** geübt werden. Osho: Kundalini-Meditation (CD)

### Das Innere Lächeln

Schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Rufen Sie sich ein Bild vor Ihrem inneren geistigen Auge hervor, das in Ihnen ein gutes Gefühl auslösen kann. Lenken Sie dieses Wohlgefühl dann mit der Ausatmung nach innen und füllen Sie Ihren ganzen Körper damit auf. Lächeln Sie Ihrem Herzen zu! Wichtig: sich Zeit nehmen, darauf achten, dass ein wirklich tiefes Gefühl in Ihnen steht und nicht ein „gemachtes“ Hochziehen der Mundwinkel und nicht die sog. „gute Miene zum bösen Spiel“.

### Der Kleine Energiekreislauf

Bei dieser Übung wird das Qi an der Rückseite des Körpers auf der Energiebahn des Du Mai (Lenkergefäß) nach oben und auf der Vorderseite, auf der Energiebahn des Ren Mai (Konzeptionsgefäß) wieder nach unten geleitet. Das Qi wird so in einen gleichmäßigen Umlauf gebracht, um Qi-Mängel und Stauungen auszugleichen. Auf diesen Energiebahnen, die den Rumpf umkreisen, befinden sich wichtige Energiepunkte, die mit den 12 Hauptmeridianen in Verbindung stehen. Diese wiederum versorgen die Organe mit Lebensenergie.

Durch die mit der Vorstellung geleitete Bewegung kann das Qi dann ungehindert über die 9 Stationen kreisen: Unteres Zentrum (Dantien) - Dampfpunkt (Huiyin) - Steißbeinpunkt (Weilü) - Lebenstor (2./3. LW, Mingmen) - Großer Brustwirbelpunkt (Dazhui) -Jadekissen am Hinterkopf (Yuzhen) - Scheitelpunkt (Bai Hui) - Oberes Zentrum zw. den Augenbrauen (Yintang) - Mittleres Zentrum auf Brustmitte (Danzhong) - Unteres Zentrum (mind. 5 x)

Die Zunge wird dabei an den oberen Gaumen gelegt, um die Energiekanäle zu verbinden. Durch regelmäßiges Üben werden diese Bereiche mehr und mehr geöffnet und aktiviert.

**Literatur:** Ulli Olivedi: Das stille Qigong (Buch)  
Andreas W. Friedrich: Wege zur inneren Kraft (CD)

**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit Qi Gong!**  
**Ihr Staatsbad Vitalzentrum Team**

## Selbstbeobachtungsbogen zum Qigong

**Beschwerde:** \_\_\_\_\_

Bei mehreren Beschwerden führen Sie bitte pro Beschwerde jeweils einen eigenen Beobachtungsbogen (Kopien erstellen).

Grad	Datum/Woche >	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

Bewertungsgrundlage:  
**1** = Grad der Beschwerde bei Kursbeginn (100 %) **10** = ohne Beschwerden (0 %)

Bitte wöchentlich ein X in das entsprechende Kästchen setzen. Bewerten Sie bitte die Veränderung / Besserung Ihrer Beschwerden einzeln.