

Dantian Übungen

Vergleich der „Fließenden Dantian Übungen“ nach ZUZANA SEBKOVÁ-THALLER mit den Dantian Übungen nach WALTER GUTHEINZ

Auszug aus der Abschlussarbeit der Kursleiterausbildung 2011

Verfasserin:

Christine Joas
Eschenweg 14
85354 Freising

vorgelegt bei
Dr. Zuzana Sebková-Thaller
Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg
Schrannenstr. 8
86150 Augsburg

Gliederung	Seite
Einführung	2
1 Theoretische Grundlagen	3
Qi	
Qigong	
Daoismus	
Die 3 kostbaren Schätze Jing, Qi und Shen	
Das Qi-Konzept im westlichen Denken	
2 Dantian Übungen	6
Die drei Dantians	
„Fließende Dantian-Übungen“ nach Zuzana Sebková-Thaller	
Vergleich der Dantian-Übungen nach Z. SEBKOVÁ-THALLER und W. GUTHEINZ	
Anzahl der Übungen und Form	
Unterschiede in der Ausführung der Übungen	
Interpretation	
Quellenverzeichnis	
Anhang	
„Fließende Dantian Übungen“ nach Zuzana Sebková-Thaller	
Beschreibung der Form	

Einleitung

Auf der Suche nach innerem Gleichgewicht und körperlichem Wohlbefinden habe ich vor einigen Jahren die chinesischen Bewegungsübungen des Qigong kennen gelernt. Während der zweijährigen Kursleiter-Ausbildung im Qigongweg-Zentrum in Augsburg bei Zuzana Sebková-Thaller konnte ich meine Kenntnisse erweitern und vertiefen. In der nachfolgenden Arbeit möchte ich mich vor allem mit den Dantian-Übungen beschäftigen. Vorneweg versuche ich in einem kurzen theoretischen Teil, das daostische Weltbild sowie wichtige Begriffe des Qigong zu erläutern.

Dantian bezeichnet die „energetischen Zentren“ des Körpers. Die Energiezentren können durch körperliche und spirituelle Heilpraktiken gestärkt werden. Die Dantian Übungen sind Grundübungen im Qigong, die uns helfen, die Dantian wahrzunehmen und eine innere Verbindung herzustellen. Dadurch kann der Qi-Fluss harmonisiert und gestärkt werden.

Wie häufig im Qigong sind auch hier Übungen mit unterschiedlichen Formen überliefert. Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich vor allem mit den „Fließenden Dantian-Übungen“ wie sie von Zuzana Sebkova Thaller weitergegeben werden (DVD SEBKOVÁ-THALLER 2007). Diese Übungsreihe vergleiche ich mit den Dantian – Übungen, die von Walter Gutheinz überliefert sind (DVD JAKISCH & GUTHEINZ 2008).

1. Theoretische Grundlagen

Der chinesische Begriff **Qi** bedeutet Energie, Atem oder Fluidum, kann aber wörtlich übersetzt auch Luft, Dampf, Hauch, Äther sowie Temperament, Kraft oder Atmosphäre bedeuten. (<http://de.wikipedia.org/wiki/Qi>)



Abb. 1 Das Chinesische Schriftzeichen für Qi
(<http://feng-shui.net/grundlagen/qi-grundlage-des-chinesischen-denkens>)

Das Schriftzeichen für "Qi" symbolisiert "Dunstbildung über Reis". Es setzt sich aus den Zeichen für "Dampf", "Dunst" bzw. "Wolken" (oberes Zeichen) und "Reis" (unteres Zeichen) zusammen. Die Kombination verbildlicht einen wichtigen Aspekt: Qi kann sowohl immaterieller Natur (der leichte, flüchtige Dampf) als auch materieller Natur (der dichte, nährnde Reis) sein. (<http://feng-shui.net/grundlagen/qi-grundlage-des-chinesischen-denkens>).

Das Qi im Körper wieder in seinen natürlichen, ausgeglichenen Zustand zu bringen, ist das Grundprinzip jeder traditionellen chinesischen Therapieform. Als Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist beschäftigt sich **Qigong** mit der Stärkung und Harmonisierung des Qi im menschlichen Körper. Qigong gilt als eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin. (<http://de.wikipedia.org/wiki/Qi>). Qigong ist eine Methode zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Gesundheit aus eigener Kraft. Mit Qigong aktivieren und pflegen wir unsere Lebensenergie. Qigong lässt sich als eine Verbindung von Bewegung, Atem und Meditation oder Konzentration beschreiben. (<http://qigongweg.de/qigong.html>)

Qi ist ein zentraler Begriff des Daoismus. Der **Daoismus** („Lehre des Weges“) ist eine chinesische Philosophie, die im Daodejing (Tao Te King) niedergeschrieben ist. Das Daodejing geht auf Laozi („alter „Meister“) zurück, der im 6. Jahrhundert v. Chr. gelebt haben

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Sebková-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

soll. Der Text wurde vermutlich jedoch erst um 400 v. Chr. aufgeschrieben. In China beeinflusste der Daoismus die Kultur in allen Bereichen des öffentlichen Lebens, der Politik, Medizin und Kunst. (Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Daodejing>).

Qi wird in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) als generelle Lebensenergie oder Energie des Spirituellen angesehen. Nach Auffassung des Daoismus durchdringt und begleitet das Qi alles was existiert und geschieht. Als Substanz, aus der das ganze Universum sowohl in physischer als auch geistiger Hinsicht besteht, wird es vorgestellt als vitale Energie, Lebenskraft oder eines alles durchdringenden kosmischen Geistes, ist dabei aber weder physischer noch geistiger Natur. In einer sich ständig verändernden Wirklichkeit stellt das Qi die einzig konstante Größe dar. (<http://de.wikipedia.org/wiki/Qi>)

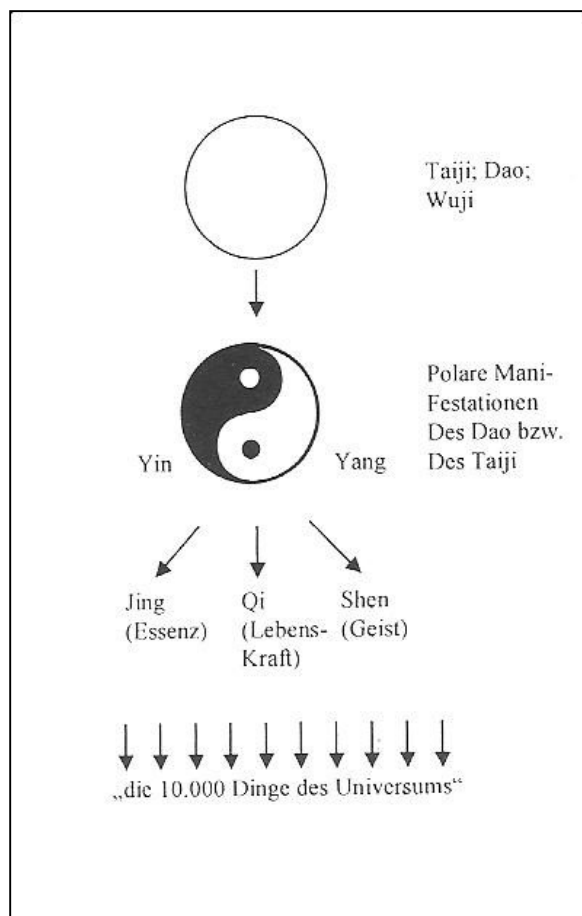


Abb 2: Daoistisches Weltbild (nach FOLKERS; in DQGG 2002, S. 16)

Nach daoistischer Vorstellung entstand die Welt aus dem „ungeteilten Einen“ (Dao). Durch die Aufteilung in Polaritäten (Yin und Yang) treten die verschiedenen Formen der Welt in Erscheinung. Aus diesen Polaritäten entstehen die „Drei Schätze“: *Jing* als Essenz der Materie, *Qi* als vitale Energie, Lebenskraft und *Shen* als Geisteskraft, die auch die seelischen, gedanklichen und geistigen Aktivitäten als höchsten Ausdruck menschlichen Lebens umfasst. Aus diesen untrennbar miteinander verbundenen drei Schätzen entsteht die Vielfalt der Welt. (FOLKERS in: DQGG 2002, S. 16).

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Sebková-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

Im Qigong ist die Essenz (**Jing**) der ausgeprägteste Yin-Aspekt des Qi. Jing fließt wie Wasser abwärts und manifestiert sich in den Körperflüssigkeiten. Es ist die Energie des Wachstums und der Entwicklung. Es wird von den Eltern weitergegeben, nimmt in der Kindheit langsam zu, erreicht seinen Höhepunkt im Alter von 21 Jahren und nimmt dann kontinuierlich ab, es sei denn, es wird durch Qigong Training kontrolliert und aufgefüllt. Das untere Dantian gilt als Jing-Reservoir. In den inneren Organen findet sich Jing in erster Linie im Bereich der Nieren. Es zirkuliert in den Knochen.

Qi, die allgegenwärtige Lebensenergie ist neutral. Sie ist in sich weder Yin noch Yang, und doch kann es beide Eigenschaften verkörpern. Qi manifestiert sich im Atem. Es zirkuliert in den Leitbahnen (Meridianen). Das mittlere Dantian ist das Engergiereservoir des Qi. Durch Qigong – Übungen wird das Qi kultiviert und harmonisiert.

Shen, „Geist“ umfasst sensitives und spirituelles Bewusstsein, die Denkfähigkeit des Gehirns und die Intuition. Shen fließt aufwärts und zirkuliert im Nervensystem. Das obere Dantian ist das Engergiereservoir des Shen. Shen strömt durch die acht außerordentlichen Leitbahnen u.a. durch das Lenkergefäß (*dumai*), das Dienergefäß (*renmai*) und den Zentralkanal (*chongmai*). Shen ist der Glanz in den Augen. Es wird vermehrt, wenn wir unsere Augen in der Meditation nach innen richten. (COHEN 2001, S. 84-91).

Diese „drei Schätze“ sind in ständigem Austausch miteinander, wodurch der Qi-Fluss entsteht und genährt wird. Der **Prozess der Qi-Gewinnung** kann mit dem bildhaften Modell eines Reistopfes verglichen werden. Das Qi entsteht aus folgendem Prozess: Das Jing, die Essenz ist die Rohmaterie im Topf (der Reis), das Nieren-Yin ist der Topf selbst und das Nieren-Yang die Flamme unter dem Topf. Was aus dem Topf aufsteigt ist das Qi, die Lebenskraft. Das Qi entsteht immer aus dem Jing, wird aus ihm herausgelöst. Jing und Qi sind also nicht zwei voneinander unabhängige "Substanzen" sondern im Grunde ein Aspekt, welcher durch "Verfeinerung/ Erhitzung" ein agens entwickelt, das Qi. (http://www.wushan.de/qigong/qigong_lebenselixier.htm).

Dieses Bild erinnert auch an die Symbolik des chinesischen Schriftzeichens für „Qi“ (Erläuterung s. Abbildung 1, S. 3), das sich aus dem Zeichen für „Reis“ und „Dampf“ zusammensetzt.

Das Qi-Konzept im westlichen Kulturkreis

Durch die Beschäftigung mit den traditionellen chinesischen Lehren und die Übernahme der genannten Gesundheitslehren und Techniken hat sich das Qi-Konzept seit den 70er- Jahren auch zunehmend in den Vorstellungen von Menschen des westlichen Kulturkreises verbreitet. Dabei kann es zu einer Vereinfachung des komplexen daoistischen Systems kommen. Besonders in der Esoterik wird das Qi dann als eine Art feinstoffliche Energie verstanden. Von naturwissenschaftlich geprägten Menschen wird diese Erklärung abgelehnt, da die Existenz einer solchen Energieform naturwissenschaftlich nicht belegt ist. Andere sehen im Qi ein nützliches Konzept, das dabei hilft, verschiedene Phänomene zu verstehen und die Fähigkeiten zu entwickeln, diese zu beeinflussen. In diesem Erklärungsmodell hat das Qi keine physikalische Realität, sondern es handelt sich lediglich um eine phänomenologische Beschreibung der Realität. Diese Erklärung steht nicht im Widerspruch zu naturwissenschaftlichen Erkenntnissen. (<http://de.wikipedia.org/wiki/Qi>)

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Sebková-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

2. Dantian-Übungen

Dantian ist ein Begriff aus dem Daoismus der die „energetischen Zentren“ des Körpers bezeichnet. Wörtlich bedeutet Dantian Elexier (dan) – Feld (tian), das Elexierfeld des langen Lebens und der Weisheit. (<http://de.wikipedia.org/wiki/Dantian>). Im menschlichen Körper gibt es **drei wichtige Dantians**

Unteres Dantian: In der Region des Unterbauches, etwa drei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels. Das untere Dantian ist das wichtigste Energiezentrum im Körper und energetischer Schwerpunkt des Körpers. Es speichert Energie (*Jing*) wie ein Energiereservoir und versorgt den ganzen Körper mit Qi.

Mittleres Dantian: in der Mitte des Brustkorbes auf der Höhe des Thymus. Das Mittlere Dantian auf Höhe des Herzens speichert *Qi* und wird mit der Atmung und der Gesundheit der inneren Organe in Verbindung gebracht.

Oberes Dantian: Über der Nasenwurzel, in der Mitte zwischen den Augenbrauen, das dritte Auge, bündelt *Shen*, die spirituelle Energie

Die drei Dantian können durch körperliche und spirituelle Heilpraktiken gestärkt werden. Heilung besteht in der Arbeit mit dem Qi, das wieder in Fluss gebracht und gepflegt werden soll, um sein Gleichgewicht wiederherzustellen (COHEN 2001). Die **Dantian Übungen** sind Grundübungen im Qigong. Die einfachen Bewegungsabläufe sind leicht zu erlernen, sodass man sich schon schnell mit den inneren Auswirkungen der Übungen beschäftigen kann. Die Dantian Übungen helfen uns, die drei Dantian wahrzunehmen und eine innere Verbindung herzustellen. Dadurch kann der Qi-Fluss harmonisiert und gestärkt werden. Charakteristisch bei den Übungen sind die Grundbewegungen des Qigong: öffnen und schließen, steigen und sinken in harmonischen Wechselspiel (DEHNERT & HARTWICH 2007).

Wie häufig im Qigong sind auch hier Übungen mit unterschiedlichen Formen überliefert. Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich vor allem mit den „Fließenden Dantian-Übungen“ wie sie von Zuzana Sebková-Thaller weitergegeben werden (DVD SEBKOVÁ-THALLER 2007). Diese Übungsreihe vergleiche ich mit den Dantian – Übungen, die von Walter Gutheinz überliefert werden (DVD JAKISCH & GUTHEINZ 2008).

„Fließende Dantian-Übungen“ nach Zuzana Sebkova Thaller

Die von Zuzana Sebková-Thaller übermittelte Reihe der Dantian Übungen ist eine Abfolge von neun Bewegungen (Beschreibung des Bewegungsablaufs im Anhang). Die **ersten fünf Übungen** bewegen sich im Bereich des unteren Dantian. Die Energie des Unteren Dantian wird geweckt und in alle Richtungen gedehnt. In der ersten Übung wird das Qi geweckt. Eine sanfte vertikale Bewegung der Arme, verbunden mit dem Steigen und Sinken des ganzen Körpers aktiviert die Energie und die Atmung. In der zweiten Übung „Die Perle des Dantian drehen“ wird die Energie wieder sanft nach unten gedrückt und damit im unteren Dantian gesammelt und verstärkt. In der dritten und die vierten Übung wird die Energie des unteren Dantian zu den Seiten gedehnt und geweitet. In der fünften Übung wird alle Energie auf dieser Ebene noch mal eingesammelt und ins Untere Dantian gebracht. Dem Unteren Dantian wird durch diese Abfolge von 5 Übungen somit eine besondere Aufmerksamkeit gewidmet.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Sebková-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

Mit der **sechsten Übung** (Das Feuer unter das Wasser bringen) steigt die Hand bis zum Herzen und „versinkt“ dort, um von da aus in einem großen Kreis nach oben, nach vorne und nach unten zu gehen und wieder im Unteren Dantian einzukehren. Durch diese Bewegung wird die Energie des unteren Dantian, die der Nierenenergie zugeordnet wird und auch „Jing“ benannt wird, zum mittleren Dantian gebracht, wo sie sich mit der Herzenergie verbindet. Aus der Tiefe des Herzens entsteht der Impuls, der die Bewegung über das obere Dantian hinaus „in die Welt“ führt, und wieder im Unteren Dantian einkehren lässt. Diese Übung verbindet somit die Energie der drei Dantian, wobei die Herzenergie des mittleren Dantian besonders gestärkt wird. Die Bezeichnung der Übung „Das Feuer unter das Wasser bringen“ weist zudem auf die energetische Wirkung hin, nämlich, dass das Feuer des Herzens (Mittleres Dantian) nach Unten zum unteren Dantian zur kühlenden Nierenenergie gebracht wird.

Exkurs: XU MING TANG (2002) beschreibt eine Übung mit der Bezeichnung „Das Feuer des Herzens mit dem Wasser der Niere verbinden“, die in einem einfachen Bewegungsablauf eine vergleichbare energetische Zielrichtung hat. Mit den Händen wird die Energie des unteren Dantian aufgenommen und zum mittleren Dantian gebracht. Die Energie des mittleren Dantians wird dann zum unteren Dantian gebracht. Den energetischen Aspekt der Übung beschreibt XU MING TANG so: „Das Wasser der Nieren wird zum Herzen gebracht, wo es die Gefäße befeuchtet und elastisch hält. Das Feuer des Herzens wird zur Niere gebracht, wo es die Nierengegend wärmt sowie Becken und Beine stärkt.“

Die **siebte Übung** verbindet die drei Dantian und fördert den Energieaustausch. Zunächst zwischen dem unteren und dem Mittleren Dantian und dann vom unteren bis zum oberen Dantian. Der Energiefluss im gesamten Körper wird sehr stark aktiviert und gestärkt.

In der **achten Übung** geht die Bewegung in die Mehrdimensionalität. Ein Energieball zwischen den Händen wird der gesamte Körper in einer Achterform bewegt, wobei der Ball von einer kleinen Perle nach und nach sich über die Dimensionen der drei Dantian bis hinaus in das Weltall ausbreitet. Von dort wird die Energie wieder eingesammelt und die Hände kehren zurück zum unteren Dantian. Alle Dantian werden hier angesprochen und sämtliche Gelenke, Sehnen und Muskeln des ganzen Körpers sind in die Bewegung einbezogen. Auch die Augen wandern mit und entspannen sich in dieser vielfältigen Bewegungsfolge.

In der **neunten Übung** werden alle erarbeiteten Bewegungsabläufe integriert. Nach dem trennen und verbinden streichen die Hände über den See des unteren Energiefeldes und schöpfen Energie, die zum mittleren Dantian, dem Herzzentrum gebracht wird. Von dort aus entfalten sich zwei Blüten, die die Schönheit und Zartheit des offenen Herzens symbolisieren. Die Hände kommen zum Nackenbereich und steigen von dort aus über den Kopf. Energie „regnet“ auf den Scheitel. Und dem Kopf entsteigt eine Krone, die sich ausdehnt. „Wir stehen in unserer ganzen Kraft“. Mit den Händen nach vorne gedreht wird die Energie entschieden zum mittleren Dantian gebracht und mit einer kreisförmigen Bewegung vor dem Herzen eingesammelt. Dann bringen wir die Energie wiederum entschieden nach unten auf die Höhe des unteren Dantian und sammeln vor dem Unteren Dantian ein.

Vergleich der Dantian-Übungen nach Z. SEBKOVÁ-THALLER und W. GUTHEINZ

Anzahl der Übungen und Form

In der nachfolgenden Tabelle habe ich eine Übersicht zu den Übungen gegenübergestellt, wobei ähnliche Übungen in einer Reihe nebeneinander stehen. Rechts ist die Nummerierung und Reihenfolge der Übungen bei Zuzana dargestellt und links die Reihenfolge bei W. Gutheinz.

Bei beiden übermittelten Formen beginnt die Übungsreihe mit Energetisierung und Stärkung des unteren Dantian. Dann folgt eine Einkehr in das Mittlere Dantian, eine Aktivierung der Herzenergie und zwar von unten, vom Becken aus, aufsteigend. Die Bewegung versinkt im Herzen und entfaltet von hier aus den Impuls in die Weite hinauszugehen, abzusinken und unter die andere Hand, die vor dem Becken ruht, zu kommen. Daran schließen sich Bewegungsabfolgen an, die alle drei Dantians miteinander verbinden und Energieströme austauschen.

Tab. 1: Die Dantian Übungen im Vergleich

Nr.	ZUZANA SEBKOVÁ-THALLER	WALTER GUTHEINZ	Nr.
1	Das Qi wecken		
2	Den Qi-Ball drehen. Die Perle des Dantian drehen.		
3	Die Kraft des Dantian dehnen und komprimieren		
4	Die Kraft des Dantian trennen und verbinden	Dantian öffnen und schließen	I
5	Der Große Kessel	Horizontale Kreise vor dem Dantian	II
6	Die Kraft des Herzens entfachen.	Feuer unter das Wasser bringen.	III
7	Verwurzelt sein und den Himmel tragen	Der Adler breitet seine Schwingen aus	V
8	Den Qi-Ball zu einer Weltkugel ausdehnen	Vertikale Kreise vor dem Dantian. Das untere mit dem mittleren und oberen Dantian verbinden	IV
9	Die Kraft der drei Dantians entfalten und einsammeln		
		Dantian Massage	

ZUZANA SEBKOVÁ-THALLER vermittelt eine Reihe von 9 Übungen, bei WALTER GUTHEINZ sind es 5 Übungen mit einer abschließenden Dantian-Massage. Bei der von Zuzana übermittelten Form der Dantian-Übungen nimmt die Stärkung und Aktivierung des unteren Dantian einen breiten Raum ein. Mit insgesamt 5 Übungen, die in die verschiedenen Richtungen arbeiten wird das untere Dantian in jeglicher Hinsicht gedehnt, mit Energie gefüllt und bewegt.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Sebková-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

W. GUTHEINZ steigt mit **der Übung Nr. I** „Öffnen und schließen“ ein, die mit der **Übung Nr. 4** von Zuzana „Die Kraft des Dantian trennen und verbinden“ korrespondiert. Auch die nachfolgende Übung „Horizontale Kreise vor dem Dantian“ hat eine Ähnlichkeit mit „dem großen Kessel“.

Bei **Übung Nr. 6 (Nr. III)** zeichnet sich eine deutlich unterschiedliche Ausführung ab. Bei ZUZANA geht die Bewegung der Hand vom unteren Dantian aus zum Herzen. Von dort aus zunächst in die Höhe und dann nach vorne. Sie macht einen großen Kreis und taucht weit nach unten in die Tiefen ein. Der Oberkörper dehnt sich nach oben, streckt sich nach vorne und beugt sich mit nach unten. Die ganze Bewegung ist wie ein großes Mühlenrad, das sich unentwegt dreht. Nur kurz kommt es bei jedem Umlauf im Herzen zur Ruhe, schöpft dort die Kraft, um wieder auszuholen und alle Dimensionen – oben, vorne, unten – zu durchlaufen.

Bei W. GUTHEINZ geht die Bewegung vom Unteren Dantian bis zum Herzen. Von da aus geht die Hand direkt nach vorne und sinkt wieder unter die andere Hand, die vor dem Unterbauch verweilt. Die Bewegung ist weniger weit ausholend. Die Energie wird näher am Körper geführt, es werden nur das untere und das mittlere Dantian miteinander verbunden. Das obere Dantian wird hier noch nicht berührt. Im Körper ist ein steigen und sinken bemerkbar, der Oberkörper bleibt jedoch während der ganzen Übung aufrecht.

Übung Nr. 7 (Nr. V)

Die Übungen sind sehr ähnlich. Z. SEBKOVÁ-THALLER hält jedoch am höchsten Punkt angekommen mit den Händen kurz inne „Den Himmel tragen“, während W. GUTHEINZ die Bewegung fließend wieder nach unten kommen lässt. Dies drückt sich auch in den unterschiedlichen Bezeichnungen der Übungen aus: „Der Adler breitet seine Schwingen aus“. Zuzana betont zudem noch das Einsammeln der Energie in einer Schale vor dem unteren Dantian und das Drehen der Hände.

In der **Übung Nr. 8 (Nr. IV)** wird die Seitwärtsbewegung des Körpers mit einbezogen. Die Ausführung der Bewegung ist bei beiden Formen jedoch eine grundsätzlich andere. Bei ZUZANA erfolgt eine Gewichtsverlagerung in Form einer „acht“, die von den Fußsohlen angefangen über die Hüften, Schultern und Arme und Hände den ganzen Körper umfasst. Die Hände werden so gehalten, als würden sie einen Ball halten. Durch die Ausdehnung des Balls werden - angefangen vom unteren Dantian – nach und nach alle Energiefelder mit einbezogen, bis sich der ganze Mensch in der Vorstellung innerhalb des aktivierten Energiefeldes befindet. Durch die Vorstellung, dass sich diese Bewegung in die Unendlichkeit ausdehnt, stellt sie den Bezug zum Makrokosmos her.

Bei W. GUTHEINZ wird eine andere Bewegung beschrieben. Das Gewicht wird von links nach rechts verlagert. Die Arme und Hände beschreiben in rhythmischen Wechsel gegenläufige vertikale Kreise vor dem Körper. Die Bewegung umfasst zunächst den Bereich des unteren Dantian, wird größer bis es auch das mittlere Dantian einbezieht und dehnt sich bis auf Kopfhöhe aus, sodaß die Energie zwischen allen drei Dantians zirkulieren kann.

Die **Übung Nr. 9** wird von W. GUTHEINZ nicht gezeigt.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Sebková-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

Unterschiede in der Ausführung der Übungen

Grundlegender Unterschied bei der Ausführung aller Übungen ist die Art der **Bewegung in der Wirbelsäule und im Oberkörper**. Bei Z. SEBKOVÁ-THALLER bewegt sich die Wirbelsäule bei allen Übungen sichtlich mit. Beim Steigen dehnt und streckt sich die Wirbelsäule, bei den sinkenden Bewegungen rundet sich die Wirbelsäule und rollt sich zusammen, das Becken kommt nach vorne. In diesen Bewegungsablauf wird auch der Oberkörper mit einbezogen, sodass er sich mehr oder weniger stark nach vorne bewegt und dann wieder in die Vertikale kommt.

Eine Übungsanleitung von Zuzana verdeutlicht, dass der Impuls für die Bewegung vor allem vom Atem ausgeht: „Die Atemwelle durch die Wirbelsäule und alle Gelenke fließen lassen. Der Atem bewegt uns. Bei allen Übungen geht die Wirbelsäule und der ganze Körper mit.“ (Z. SEBKOVÁ-THALLER 2007).

Bei den von W. GUTHEINZ gezeigten Übungen ist deutlich ein sanftes Steigen und Sinken des Körpers zu beobachten. Damit verbunden sind sicherlich feine Bewegungen in der Wirbelsäule und in den gesamten Sehnen und Muskeln des Körpers. Von außen betrachtet, bewegt sich die Wirbelsäule jedoch nicht sichtlich, auch der Oberkörper bleibt während der Übungsreihe aufrecht.

Interpretation

Nähere Informationen zur Tradition und zum Ursprung der Übungen liegen leider nicht vor, da die Übungen traditionell meist nur mündlich weitergegeben werden. Als wichtige Kernelemente der Dantian-Übungen kann herausgelesen werden, dass zunächst das untere Dantian aktiviert wird. Dann findet über die Bewegungen ein energetischer Austausch mit dem mittleren und schließlich auch mit dem oberen Dantian statt. Dies kann durch verschiedene Übungsformen erfolgen.

In den Übungen von Zuzana sind Ähnlichkeiten mit dem Chan Mi Gong erkennbar. Die Wirbelsäulenbewegungen lassen Assoziationen vor allem zur 1. Basisübung aus dem Chan Mi Gong werden. Der Bewegungsimpuls geht bei den Dantian Übungen allerdings nicht vom Steißbein aus, sondern von der Atembewegung. Auch bleiben die Füße parallel ausgerichtet und das Gewicht ist gleichmäßig auf den ganzen Fuß verteilt. Dennoch sind bei den von ZUZANA SEBKOVÁ-THALLER übermittelten Dantian Übungen einige Einflüsse aus dem Chan Mi Gong erkennbar.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Sebková-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

Quellenverzeichnis

Literatur

COHEN, KENNETH (2001): QIGONG. Grundlagen Methoden Anwendung. Weltbild Verlag GmbH. Augsburg.

DEHNERT, ULRIKE & HARTWICH, GERD (2007): Qigong – Aus der Praxis für den Alltag. Cadell Verlag. Norderstedt.

DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT (Hrsg.) (2002): Die Ruhe des Herzens. Tagungsband der 5. Deutschen Qigong Tage vom 04.-06. Oktober 2002. Druckerei Emmy Riedel. Gunzenhausen.

FOLKERS, MANFRED (2002): Achtsamkeit ist Energie. In: DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT (Hrsg.) (2002), Die Ruhe des Herzens. Tagungsband der 5. Deutschen Qigong Tage vom 04.-06. Oktober 2002 in Gunzenhausen. Druckerei Emmy Riedel. Gunzenhausen. S. 15 – 19.

HEMPEN, CARL-HERMANN (2001): dtv-Atlas Akupunktur. Deutscher Taschenbuch Verlag. München.

JOCHUM, INKA (2010): Nie mehr müde. Mit Leichtigkeit mehr Lebensenergie nach der Methode von Zhi Chang Li. Nymphenburger Verlag. München.

SEBKOVÁ-THALLER, ZUZANA (1998): Der Maulwurf kommt ans Tageslicht. Qigong für Kinder ab dem Grundschulalter. Hernoul-le-Fin Verlag. Markt Berolzheim.

SEBKOVÁ-THALLER, ZUZANA (1999): Ich breite mein Lächeln aus. Qigong und MS. Hernoul-le-Fin Verlag. Markt Berolzheim.

XU MING TANG (2002): Das Herz aus energetischer Sicht. In: DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT (Hrsg.) (2002): Die Ruhe des Herzens. Tagungsband der 5. Deutschen Qigong Tage vom 04.-06. Oktober 2002 in Gunzenhausen. Druckerei Emmy Riedel. Gunzenhausen. S. 96 –99.

ZÖLLER, JOSEPHINE (2009): Das Tao der Selbstheilung. Die chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung – ein Weg der Selbsthilfe und Heilung. Bacopa Verlag. Waidern.

Online-Veröffentlichungen:

[http://feng-shui.net/grundlagen/qi-grundlage-des-chinesischen-denkens:](http://feng-shui.net/grundlagen/qi-grundlage-des-chinesischen-denkens/)
Das Chinesische Schriftzeichen für Qi mit Erläuterungen

<http://qigongweg.de/qigong.html>: Informationen zu Qigong

<http://de.wikipedia.org/wiki/> Informationen über Qi, Daodejing, Daosimus und Dantian

http://www.wushan.de/qigong/qigong_lebenselixier.htm: Prozess der Qi-Gewinnung

DVD

JAKISCH, RAINER & GUTHEINZ, WALTER (2008): Qigong. Der Schwimmende Drache. Dantian-Qigong. Hrsg. v.d. Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. DVD. Qimotion Videoproduktion. Berlin.

SEBKOVÁ-THALLER, ZUZANA & DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT (DMSG) (2007): Qigong bei MS. Ich breite mein Lächeln aus. Ein Lehrfilm mit Anleitungen und praktischen Übungen für den Alltag. DVD.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Sebková-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

Anhang

„Fließende Dantian Übungen“ nach Zuzana Sebková-Thaller Beschreibung des Bewegungsablaufs

Qigong Übungen werden oft in verschiedenen Formen weitergegeben. Hier werden die Dantian-Übungen beschrieben, wie sie von Zuzana Sebková-Thaller 2011 gelehrt wurden. Die Übungen sind auf einer DVD „Qigong bei MS – Ich breite mein Lächeln aus. Ein Lehrfilm mit Anleitungen und praktischen Übungen für den Alltag“, Hrsg. 2007 von der DMSG (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft) zu sehen.

Datenquelle: Protokolle von Bettina Schiller, Christiane Kunder und Christine Joas zur Qigong Kursleiterausbildung Kurs 6 2010/2011 am Institut „Qigongweg“ in Augsburg. Zusammengestellt von Christine Joas.

Vorbereitung

Wir kommen in den Qigong-Stand. Wir stehen schulterbreit, die Füße parallel. Die Knie sind locker und leicht gebeugt. Das Steißbein sinkt nach unten, die untere Wirbelsäule entspannt sich. In der Vorstellung werden wir am höchsten Punkt unseres Kopfes an einem seidenen Faden nach oben bis zum Himmel gezogen und von dort gehalten. Die Wirbelsäule entspannt sich. Die Schulter sind entspannt, die Arme hängen locker an unseren Seiten, unter unseren Achseln entsteht Raum.

Das Gesicht ist entspannt, die Augen ruhen in ihren Höhlen, die Zunge liegt locker am Gaumen hinter den oberen Schneidezähnen. Auf unseren Lippen geht ein Lächeln auf. Das Innere Lächeln durchströmt all unsere Zellen. Unser Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Beim Einatmen steigen wir leicht, beim Ausatmen sinken wir. Wir lassen die Atemwelle durch die Wirbelsäule und alle Gelenke fließen. Der Atem bewegt uns. Bei allen Übungen gehen die Wirbelsäule und der ganze Körper mit.

Übung 1: Das Qi Wecken

Beim Einatmen steigen die Arme vor dem Körper nach oben bis auf die Höhe des Zwerchfells, beim Ausatmen sinken sie wieder zur Erde. Die Arme werden durch die Atemwelle gehoben. In der Vorstellung ist es als würden wir Fäden aus der Erde ziehen. Beim Sinken haben wir die Vorstellung als würden die Arme und Hände wie auf Wolken nach unten sinken.

Übung 2: Den Qi-Ball drehen. Die Perle des Dantian drehen

Die Hände kommen vor dem Becken zusammen, Fingerspitzen zeigen zueinander, die Handflächen schauen nach oben. Vor dem Becken einen Ball im Halbkreis nach oben tragen bis zum Zwerchfell, dort die Hände wenden und nach unten sinken lassen, in der Vorstellung einen Ball ins Wasser drücken, vor dem Becken die Handflächen nach oben wenden und die Übung wiederholen

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Sebková-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

Übung 3: Die Kraft des Dantian dehnen und komprimieren

Wir aktivieren die Energie des unteren Dantian in der frontalen Ebene. Die Handflächen wenden sich vor dem Becken zueinander und halten den Qi-Ball. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Mit der Atemwelle werden die Hände zu beiden Seiten gezogen, anschließend kommen sie wieder zusammen. Wir spüren die Energie zwischen den Händen.

Übung 4: Die Kraft des Dantian trennen und verbinden

Die Hände sind vor dem Becken, die Handrücken sind zueinander gedreht, die Fingerspitzen schauen nach vorne. Die Hände zu beiden Seiten auseinander führen. Dort die Handflächen zueinander drehen und die Hände in der Mitte wieder zusammenkommen lassen. In der Mitte drehen sich die Handrücken wieder zueinander.

Übung 5: Der große Kessel

Die Hände sind vor dem Becken, die Handflächen schauen nach oben. Die Hände folgen den Ellenbogen seitlich nach hinten an den Hüften vorbei, bilden einen großen horizontalen Kreis nach vorne und kommen wieder vor den Unterbauch. Der Oberkörper bewegt sich mit und beugt sich leicht nach vorne, wenn die Arme nach vorne kommen. In der Vorstellung sammeln wir die Energie des Universums ein.

Übung 6: Die Kraft des Herzens entfachen. Das Feuer unter das Wasser bringen.

Wir formen mit den Händen eine Schale vor dem Becken, die rechte Hand ist oben. Die rechte Hand steigt mit der Atemwelle bis zum Herzen. Die Finger richten sich auf, die Handkante nach vorn, der Daumen liegt am Herzen. Wir sinken ins Herz ein. Aus der Tiefe des Herzens geht es in die Weite hinaus. Wir beschreiben mit der Hand einen sagittalen Kreis nach oben in die Höhe, nach vorne – in die Weite und nach unten durch die Tiefen und kommen unter die Hand, die vor dem Unterbauch ist. Oberkörper und Wirbelsäule folgen der Bewegung in einem weichen und weiten Kreis. Der Kreislauf beginnt erneut mit der anderen Hand.

Übung 7: Verwurzelt sein und den Himmel tragen

Die Hände sind vor dem Becken, die Handrücken schauen zueinander, die Fingerspitzen nach unten. Wir sinken. Mit der Aufwärtsbewegung des Körpers steigen die Hände bis zum Herzen. Vor dem Herzen drehen wir die Fingerspitzen nach oben, Handrücken bleiben aneinander. Dann sinken die Hände bis zum Becken. Von dort steigen die Arme seitlich nach oben. Oben angekommen drehen wir die Handflächen gen Himmel und verweilen dort. Wir lösen die Spannung, die Arme sinken seitlich in einem Kreis nach unten. Die Hände treffen sich vor dem Becken und formen eine Schale, Fingerspitzen zeigen nach vorne. Finger um Finger drehen sie sich solange, bis wieder die Handrücken zueinander zeigen.

Übung 8: Den Qi-Ball zu einer Weltkugel dehnen

Die Hände sind vor dem Unterbauch, die Handrücken zeigen zueinander, Fingerspitzen nach unten. Wir beschreiben mit der Hüfte eine liegende Acht und verlagern dabei das Gewicht von der Mitte nach rechts vorne über die Seite nach hinten, diagonal nach links vorne, zur Seite und nach hinten. Schultern und Arme folgen der Bewegung. Die Spannung in den Händen langsam lösen, so dass die Handflächen zueinander schauen und einen Ball halten. Die Bewegung der Arme und Hände umfasst zuerst den Bereich des unteren Dantian. Die

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Sebková-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

Bewegungen werden größer, der Ball dehnt sich, bis er das mittlere und dann auch das obere Dantian umfasst. Wir erweitern den Raum in der Vorstellung, bis wir uns selbst innerhalb der Kugel befinden. Dann dehnen wir die Bewegung bis in die Weite des Alls aus. Langsam senken und verkleinern wir die Bewegungen bis hin zum unteren Dantian. Dabei wird auch der Ball wieder kleiner, seine Energie wird immer dichter. Die Achter werden so klein, dass sie kaum noch sichtbar sind – der Ball so klein wie ein Diamant. Wir bringen die Hände zusammen auf das untere Dantian und sammeln Energie ein.

Übung 9: Die Kraft der drei Dantians entfalten und einsammeln

Mit den Händen einen leichten Druck auf den Unterbauch ausüben und das Qi aktivieren. Die Hände mit den Handflächen zur Seite ziehen. Außen die Hände achtsam drehen, bis die Handflächen zueinander zeigen. Die Hände kommen wieder vor dem unteren Dantian zusammen. Die Handflächen wenden sich zur Erde und folgen ihr wie auf einer Wasseroberfläche nach vorn. Von da aus dem Erdkreis folgen und in einem großen weiten Kreis zurück zur Hüfte kommen. Wir sammeln die Energie vor dem unteren Dantian ein, schöpfen von unten und bringen die Energie mit unseren Händen zum Herzen. (Die Handflächen steigen in einem Halbkreis vor unserem Körper bis zum mittleren Dantian). Wir gießen die Energie in unser Herz ein, wir sinken und die Handflächen sinken Richtung Brust.

Wir steigen und beide Hände öffnen sich nach oben, Finger leicht gespreizt, und entfalten sich wie 2 Blüten vor unserem Brustkorb. Die Hände drehen sich seitlich nach hinten und kommen zum Nacken, Handflächen schauen nach oben. Sie steigen hinter dem Kopf nach oben zum Himmel. Von dort sinken die Arme und Hände und die Energie „regnet“ auf unseren Kopf. Wir formen mit den Händen seitlich des Kopfes eine Krone. Diese dehnt sich nach oben aus. Wir stehen in unserer ganzen Kraft. Wir sammeln die Energie ein, wenden die Handfläche nach vorne und bringen die Arme entschieden nach unten auf die Ebene des mittleren Dantian. Wir sammeln die Energie mit den Händen in einem horizontalen Kreis ein und bringen sie zum Herzen. Die Handflächen zeigen zum Herzen. Wir bringen die Energie auf die Ebene des unteren Dantian, sammeln sie in einem weiten Kreis ein und bringen sie zum Unterbauch. Wir legen beide Hände aufeinander auf das untere Dantian.

Abschluss:

Wir sammeln die Energie in einem horizontalen Kreis vor dem Unterbauch ein („Der große Kessel“) und wiederholen die Übung einige Male. Dann legen wir die Hände auf den Unterbauch übereinander. Die Energie in einem Punkt verdichten, alle Sinnesorgane im Unterbauch verankern. Entschieden in den Unterbauch einatmen und lösen. Nach dem Ende der Übung den linken Fuß zum rechten Fuß bringen. Mit dem rechten Fuß aus der Übung gehen. Hände reiben, Nieren massieren, dabei rückwärts gehen und Energie im Körper verteilen.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Sebková-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg