

# **Qigong - Abschlussarbeit**

von Katharina Limbrunner

Wald- Qigong in den 5 Wandlungsphasen und ihren Meridianen, eine Mischung aus Qigong, Chan Mi Gong, Waldbaden und Rang Dröl mit verschiedenen Klängen hinterlegt.

## **Inhalt:**

-Gliederung von 5 Meridian- Waldführungen mit  
Zeitenaufwand und  
Meridian- Dehnungsübungen

- |                     |         |
|---------------------|---------|
| 1. Winter- Wasser   | Führung |
| 2. Frühling- Holz   | Führung |
| 3. Sommer- Feuer    | Führung |
| 4. Spätsommer- Erde | Führung |
| 5. Herbst- Metall   | Führung |

Ausbaufähig: Erde- Führung könnte in allen Übergangszeiten  
(zwischen den Jahreszeiten) eingesetzt werden.

-Eine ausgearbeitete Führung mit  
Vermerk auf den Sinn der Übung  
mit Karte des Waldweges

-Erfahrungen der Teilnehmer, Feedback

-Gedanken zur Entstehung dieser Führungsarbeit

-Danksagung

# 1. Meridian- Waldführung

15-18 Uhr      Wasser- Winter: Kälte, Nässe, Regen.

Yang: **Blase** von 15 -17 Uhr    Meridianklang & Übungen

Yin: **Niere** von 17 -19 Uhr    Meridianklang & Übungen  
(Tiefpunkt: Blase 3-5 Uhr & Niere 5-7 Uhr)

Material: Matte, Picknickdecke, Sitzkissen, Musik, Meridian Übungen, warmes Wasser, Schüsseln, zwei Gießkannen, Handtücher, Creme, Salz, Tee, Thermoskanne, Teetassen, Uhr, Anschauungsmaterial Meridiantafeln.

Begrüßung: Kurzer Ablauf der Führung, Element mit Meridiane vorstellen.  
(10min.)      Salzig, Stille, Ruhe...

Gaderobe: Wir hängen unsere „seelischen Rucksäcke“ für diese Führung, an einen  
(5min.)      Baum. Am Ende entscheidet jeder selbst, ob er sein Päckchen wieder  
mit nach Hause nimmt oder den Baum bittet es bei ihm lassen zu dürfen.

Schüttelübung (Siehe Anhang)  
(25min.)

Fußbad mit Fußmassage: Meridianverlauf zeigen, eincremen (Salzwasser,  
(20min.)      Geschmack testen...)

Meridian – Dehnübungen für Blase & Niere (Siehe Anhang)  
(15min.) Aus dem Buch: Das heilende TAO & von unseren Kursunterlagen

Mittellinie Strömen Mitte finden, Nervensystem entspannen... (Siehe Anhang)  
(15min.)

Schwingende Klopfübungen Zum Aufwärmen (Siehe Anhang)  
(15min.)

Sitzmeditation am Baum mit Meridianklänge Blase und Niere (20min.)

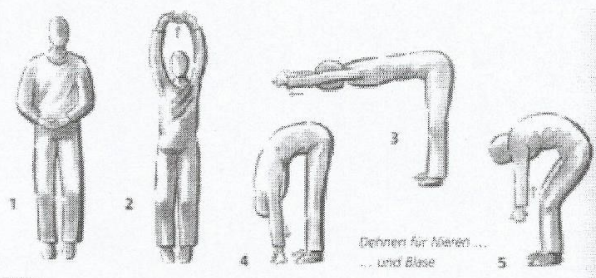
Chan Mi Gong Übung: (Siehe Anhang) (15min.)

Stand & Dantian Übungen: 1-5 (20min.)

Teezeremonie: Zusammen eine Tasse warmen Tee trinken und alle Eindrücke der  
(10min.)      Führung erzählen (es wird schon dunkel, Nacht, Angst, Furcht...)

Garderobe: (10min.) Rucksack mitnehmen? **Verabschieden**

## Meridiandehnung für Blasen– und Nierenmeridian



Die Meridiane Blase und Niere bilden nach chinesischer Vorstellung im Gesamtorganismus ein Funktionspaar und sind der Wandlungsphase Wasser zugeordnet. Sie sorgen für die Ausscheidung unreiner Körperflüssigkeiten.

Die „Niere“ wird in der Chinesischen Medizin als „Wurzel des Lebens“ bezeichnet, da sie über Geburt, Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung „herrscht“. Vom Zustand des Funktionskreises „Niere“ hängen außerdem die Willenskraft und die Ausdauerfähigkeit ab.

Wenn möglich, führen Sie diese Übung im Fersenschlussstand durch. So entfaltet sie ihre größte Wirksamkeit.

Die Hände werden zuerst vor dem Körper zu einer Schale gefaltet. Beide Hände steigen dann langsam vor dem Körper nach oben bis über den Kopf. Die Handflächen zeigen zum Himmel. Dehnen Sie dabei langsam und sanft von unten nach oben, als wollten Sie „den Himmel stützen“. Spüren Sie bewusst der Dehnung von den Fußsohlen über die Körpervorderseite (Nierenmeridian) bis zu den Händen nach.

Neigen Sie dann den Rumpf nach vorne und führen Sie die gestreckten – aber nicht durchgedrückten (!) – Arme nach unten. Die Handflächen zeigen zum Schluss zum Boden. Wenn Sie dabei auch die Beine möglichst gestreckt (nicht durchgedrückt!) lassen, entsteht eine intensive Dehnung im unteren Rücken und an der Rückseite der Beine, die aber noch angenehm sein sollte. D.h. bitte nicht übertreiben!

Beim Aufrichten geben Sie zuerst in den Kniegelenken nach und rollen anschließend in einer wellenförmigen Bewegung Wirbel für Wirbel langsam nach oben. Gegen Ende drehen sich die Handflächen wieder nach oben und bilden eine Schale. Diese Übung bitte mehrmals wiederholen.

Diese Übung wirkt positiv auf den unteren Rücken und verhilft besonders nach langem Sitzen und Arbeiten zu neuer frischer Energie. („Autobahn-Raststätten-Übung“ 😊 )

## 2. Meridian- Waldführung

23- 2 Uhr            **Holz- Frühling:** Wind, Wachstum, Kraft, ...

Yang: **Gallenblase** von 23 -1 Uhr    Meridianklang & Übungen

Yin: **Leber**            von 1 - 3 Uhr    Meridianklang & Übungen

(Tiefpunkt: Gallenblase 11-13 Uhr & Leber 13-15 Uhr)

**Material:** Matte, Picknickdecke, Sitzkissen, Musik, Meridian Übungen, Laternen, Handtücher, Creme, Tee, Thermoskanne, Teetassen, Uhr, Taschenlampe

**Begrüßung:** Kurzer Ablauf der Führung, Element mit Meridiane vorstellen.  
(10min.)    (Siehe Anlage- Element)

**Garderobe:** Wir hängen unsere „seelischen Rucksäcke“ für diese Führung, an einen  
(5min.)    Baum. Am Ende entscheidet jeder selbst, ob er sein Päckchen wieder mit nach Hause nimmt oder den Baum bittet es bei ihm lassen zu dürfen.

**Schüttelübung:** (Siehe Anlage)  
(30min.)

**Fußmassage:** Meridianverlauf zeigen, eincremen  
(20min.)

**Meridian – Dehnübungen für Gallenblase & Leber** (Siehe Anhang)  
(15min.) Aus dem Buch: Das heilende TAO & von unseren Kursunterlagen

**Schwingende Klopfübungen:** (Siehe Anlage) Zum Aufwärmen  
(15min.)

**Sitzmeditation am Baum** mit Meridianklänge Gallenblase und Leber  
(20min.)

**Chan Mi Gong Übung:** (Siehe Anhang)  
(20min.)

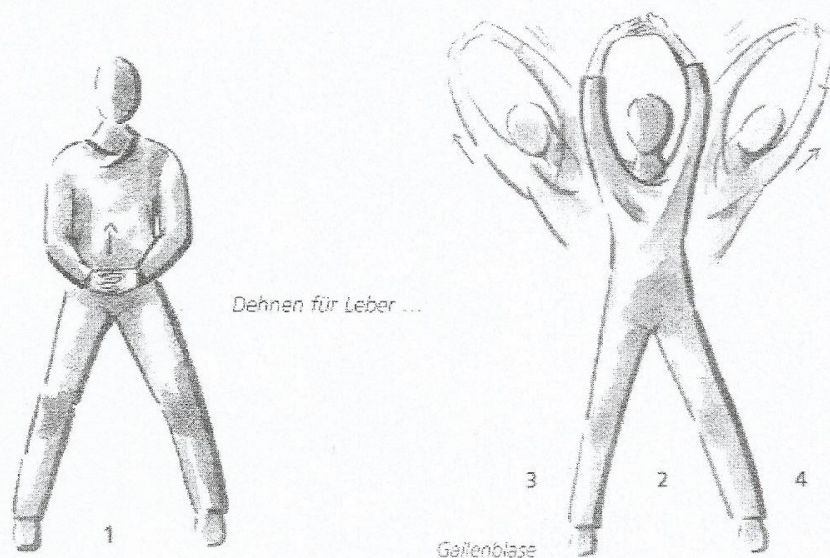
**Stand & Dantian Übungen:** 1-5  
(25min.)

**Teezeremonie:** Zusammen eine Tasse warmen Tee trinken und alle Eindrücke der  
(10min.)    Führung erzählen.

**Garderobe:** (10min.) Rucksack mitnehmen? **Verabschieden**



## Meridiandehnung für Leber- und Gallenblasenmeridian



Die Funktionskreise Leber und Gallenblase sind der Wandlungsphase Holz zugeordnet. Dem Holz werden auch die Gelenke, die Sehnen und Bänder zugerechnet, also ein wichtiger Teil des aktiven Bewegungsapparats. Wenn Sie die beiden Meridiane durch bewusste Dehnung aktivieren, dann wirkt sich das neben der Stimulierung des Qi-Flusses auch auf die Befindlichkeit Ihrer Sehnen und Bänder und zudem positiv auf den Verdauungsprozess aus.

Diesmal stehen die Füße in der Ausgangsstellung etwas breiter auseinander als sonst. Schließlich sollen Sie den Lebermeridian auf der Innenseite der Beine dehnen. Verschränken Sie die Hände vor dem Unterleib locker und führen Sie sie mit dem Einatmen vor dem Körper hoch und drehen Sie dabei die Handflächen nach oben. Die Arme sind jetzt über dem Kopf gestreckt. Sie können sich vorstellen, Sie wollten mit den Handflächen den Himmel berühren. Die Füße sollten fest am Boden bleiben, besonders die großen Zehen. Denn dann wird besonders der Lebermeridian aktiviert, der dort entspringt. Die Spannung sollte spürbar sein an der Vorderseite des Körpers von der Großzehe über die Leisten bis hinauf in die Brust. Genießen Sie mit dem Einatmen einen kurzen Moment diese Dehnung im ganzen Körper.

Beim Ausatmen neigen Sie den Oberkörper nach rechts zum rechten Bein hin. Beide Beine bleiben gestreckt – aber nicht durchgedrückt. Sie können jetzt eine deutliche Dehnung der linken Körperhälfte wahrnehmen, vielleicht sogar auch an der Außenseite des linken Beines bis hinunter zum Fuß. Jetzt dehnen Sie einen großen Bereich des Gallenblasenmeridians, die an der Körperseite nach unten fließt.

Beim Einatmen kommen Sie mit noch immer gestreckten Armen wieder nach oben und zurück in die Mitte. Mit dem nächsten Ausatmen neigen Sie den Oberkörper nach links, um die rechte Seite zu dehnen. Mit der Einatmung kommen Sie zurück in die Mitte und dann senken Sie beim Ausatmen die Arme vor dem Körper wieder nach unten. Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male und spüren Sie gut nach. Fühlt sich Ihr Körper jetzt erfrischt und gut durchblutet an?

# 3. Meridian- Waldführung

11.30-14.30 Uhr & 19.30-22.30 Uhr **Feuer- Sommer:** Hitze, Sonne, schwitzen,...

Yin: *Herz* von 11-13Uhr Meridianklang & Übungen  
Yang: *Dünndarm* von 13-15Uhr Meridianklang & Übungen  
Yin: *Perikard* von 19-21Uhr Meridianklang & Übungen  
Yang: *3-Facherwärmer* von 21-23Uhr Meridianklang & Übungen  
(Tiefpunkt: Herz 23-1 Uhr & Dünndarm 1-3 Uhr  
Perikard 7-9 Uhr & 3-Facherwärmer 9-11 Uhr)

**Material:** Matte, Picknickdecke, Sitzkissen, Musik, Meridian Übungen,  
Creme, Tee, Thermoskanne, Teetassen, Uhr

**Begrüßung:** Mich kurz vorstellen, Kurzer Ablauf der Führung, Element mit  
(10min.) Meridiane vorstellen. (Siehe Anlage- Element)

**Garderobe:** Wir hängen unsere „seelischen Rucksäcke“ für diese Führung, an einen  
(5min.) Baum. Am Ende entscheidet jeder selbst, ob er sein Päckchen wieder  
nach Hause nimmt oder den Baum bittet es bei ihm lassen zu dürfen.

**Schüttelübung:** (Siehe Anlage)  
(30min.)

**Handmassage:** Meridianverlauf zeigen, eincremen  
(15min.)

**Meridian – Dehnübungen für Gallenblase & Leber** (Siehe Anhang)  
(15min.) Aus dem Buch: Das heilende TAO & von unseren Kursunterlagen

**Schwingende Klopfübungen:** (Siehe Anlage)  
(15min.)

**Sitzmeditation am Baum** mit Meridianklänge Herz, Dünndarm,  
(30min.) Perikard und 3-Facherwärmer

**Chan Mi Gong Übung:** (Siehe Anhang)  
(20min.)

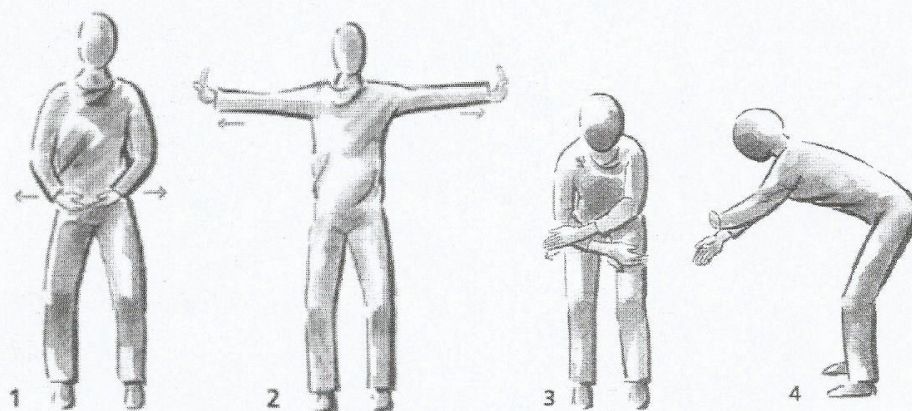
**Stand & Dantian Übungen:** 1-5 (20min.)

**Teezeremonie:** Zusammen eine Tasse lauwarmen Tee trinken und alle Eindrücke der  
(10min.) Führung erzählen.

**Garderobe:** (10min.) Rucksack mitnehmen? **Verabschieden**



## Meridiandehnung für Perikard- und 3fach-Erwärmermeridian



Der Funktionskreis Perikard (auch Herzbeutel genannt) und 3fach-Erwärmer wird häufig als „ministerielles Feuer“ bezeichnet, vielleicht weil der Herzbeutel dem Herzen „dient“ wie ein guter Minister seinem Kaiser. Zusammen mit dem Funktionskreis Herz/Dünndarm, dem „kaiserlichen Feuer“, wird er dem Element Feuer zugeordnet.

Mit dem „3fach-Erwärmer“ sind die drei unterschiedlich „warmen“ Bereiche des Rumpfes gemeint. Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin besteht der obere Erwärmer aus Lunge und Herz, der mittlere aus Magen und Milz und der untere aus Niere, Blase und Darm. Der „3fach-Erwärmer“ sorgt für den Transport, die Umwandlung und die Ausscheidung von Nahrung und Flüssigkeiten. Somit ist er die Basis für die richtige Verteilung von Qi und Blut.

Um beide Meridiane über ein sanftes Dehnen zu aktivieren, nehmen Sie eine schulterbreite Grundhaltung ein und bringen die Hände in die Mondhaltung. Wenn Sie nun das Gewicht ein wenig nach vorne verlagern, gleiten die Hände auseinander, so als würden Sie Seidenfäden auseinanderziehen (1).

Mit dem „Zum-Himmel-Wachsen“ des Körpers heben Sie die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe. Stellen Sie beim anschließenden „Sich-in-die-Wolken-Setzen“ die Handflächen auf und spannen Sie die Handwurzeln achtsam nach außen (2).

In dieser Position können Sie einige Atemzüge verweilen. Beim Einatmen werden alle Gelenke und der Brustraum weit und Sie können den Horizont „berühren“. Beim Ausatmen lassen Sie sich wieder in der Mitte nieder. Manches, was Ihr Herz bedrückt, kann jetzt abfließen.

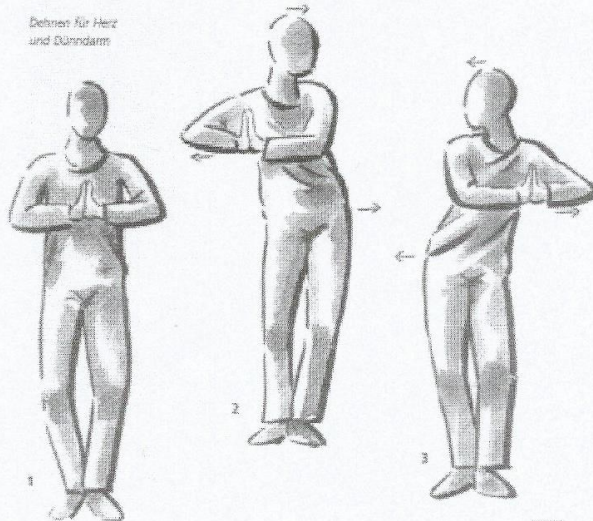
Nach dem Auskosten der Dehnung sinken die Arme nach unten und kreuzen vor dem Körper, so als würden Sie einen Ball umarmen (3). Wenn Sie den Oberkörper ein wenig neigen, öffnen Sie gleichzeitig auch noch das „Tor des Lebens“ (Mingmen).

Spielen Sie mit dieser Dehnposition. Mit dem Einatmen weiten Sie sich, als würde durch Ihren Atem der „Ball“ aufgepumpt. Durch das Ausatmen sammeln Sie sich nach innen, als würde er wieder an Luft verlieren (4).

Wiederholen Sie diese Übung einige Male. Am Ende dieser Meridiandehnungsübung lassen Sie die Hände wieder in die Mondhaltung gleiten.



## Meridiandehnung für Herz und Dünndarm



Dem Element Feuer sind die beiden Funktionskreise des Herzens zugeordnet: zum einen Herz- Dünndarm, zum anderen Perikard - Dreifach-Erwärmer.

Das „Herz“ ist der Herrscher über alle anderen Organe, es leitet das Blut und ist außerdem auch der Sitz der Energie Shen, des „Herzgeistes“, der alle aktiven und emotionalen Aktivitäten des Menschen steuert. Bei zu viel Stress („Hitze“) wird die Entfaltung des Herzgeistes eingeschränkt. Ein Auflodern des Herzfeuers kann zu Schlafstörungen führen. Mit der Meridiandehnung für den Herz- und Dünndarmmeridian kann es zu einem Ausgleich in diesem Funktionskreis kommen. Auch bei Rückenschmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblättern könnte diese Übung hilfreich sein.

Stellen Sie beide Füße nebeneinander und nehmen sie den sogenannten Fersenschlussstand ein. Die Zehen zeigen dabei leicht nach außen und zwischen den Fersen ist ein kleiner Abstand.

Beide Handflächen werden vor der Brust mit leichtem Druck, aber ohne Kraftaufwand, aneinandergelegt. Die Fingerspitzen zeigen dabei nach oben und die Unterarme werden parallel zum Boden gehalten.

Nun werden einmal das Becken nach rechts und gleichzeitig die Arme nach links „geschoben“ – die Arme bleiben auf einer Ebene und werden auch nicht nach hinten gedreht. Zusätzlich kann man den Kopf nach rechts drehen.

Halten Sie für einen Moment diese Dehnung und gleiten Sie dann zur Mitte zurück.

Dehnen Sie nun gegengleich zur anderen Seite. Spüren Sie dabei den wellenförmigen Spannungsverlauf im Rücken? Gelingt es Ihnen, die Unterarme zu jeder Zeit parallel zum Boden zu halten und die Schultern zu entspannen?



## 4. Meridian- Waldführung

7.30- 10.30 Uhr

**Erde- September:** Ausgleichend, harmonisierend...

Yang: **Magen** von 7 - 9 Uhr Meridianklang & Übungen

Yin: **Milz** von 9 - 11 Uhr Meridianklang & Übungen

(Tiefpunkt: Magen 19-21 Uhr & Leber 21-23 Uhr)

**Material:** Matte, Picknickdecke, Sitzkissen, Musik, Meridian Übungen,  
Creme, Tee, Thermoskanne, Teetassen, Uhr, Taschenlampe

**Begrüßung:** Kurzer Ablauf der Führung, Element mit Meridiane vorstellen.  
(10min.) (Siehe Anlage- Element)

**Garderobe:** Wir hängen unsere „seelischen Rucksäcke“ für diese Führung, an einen  
(5min.) Baum. Am Ende entscheidet jeder selbst, ob er sein Päckchen wieder  
mit nach Hause nimmt oder den Baum bittet es bei ihm lassen zu dürfen.

**Schüttelübung:** (Siehe Anlage)  
(25min.)

**Fußmassage:** Meridianverlauf zeigen, eincremen  
(20min.)

**Meridian – Dehnübungen für Gallenblase & Leber** (Siehe Anhang)  
(15min.) Aus dem Buch: Das heilende TAO & von unseren Kursunterlagen

**Mittellinie Strömen** Mitte finden, Harmonisieren... (Siehe Anhang)  
(15min.)

**Schwingende Klopfübungen:** (Siehe Anlage) Zum Aufwärmen  
(15min.)

**Sitzmeditation am Baum** mit Meridianklänge Gallenblase und Leber  
(20min.)

**Chan Mi Gong:** (Siehe Anhang) (15min.)

**Stand & Dantian Übungen:** 1-5 (20min.)

**Teezeremonie:** Zusammen eine Tasse warmen Tee trinken und alle Eindrücke der  
(10min.) Führung erzählen.

**Garderobe:** (10min.) Rucksack mitnehmen? **Verabschieden**

## Meridiandehnung für Magen und Milzmeridian

Der Funktionskreis von Magen als Yang- und Milz (plus Bauchspeicheldrüse) als Yin-Partner hat in der chinesischen Medizin eine ganz zentrale Bedeutung. Er ist für die Nahrungsaufnahme, für die Verarbeitung und Verteilung der Nahrungsenergie verantwortlich. Weil er auch Vermittler zwischen allen anderen Funktionskreisen ist, nimmt der Funktionskreis Ma-Mi eine Sonderstellung innerhalb der Fünf-Elemente-Lehre ein.



Nehmen Sie eine schulterbreite Grundhaltung ein und verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein. Die Hände sind zunächst in der Mondhaltung vor dem Körper. Setzen Sie nun den linken Fuß nach vorn, bis die Fußspitze den Boden berührt. Das linke Bein soll dabei gestreckt, aber nicht durchgedrückt werden. Heben Sie zeitgleich den linken Arm seitlich über Kopfhöhe hoch und drehen die Hand, bis die Handfläche nach oben zeigt. Die rechte Handfläche zeigt vor dem Unterleib nach unten zum Boden.

Drücken Sie nun die linke Fußspitze fest auf den Boden und ziehen Sie die Handflächen nach oben und unten leicht und ohne Kraftaufwand auseinander. Das rechte Bein streckt sich dabei etwas.

Spüren Sie die intensive Dehnung Ihrer Vorderseite bis hinauf zur Brust und weiter bis ins Gesicht? Wenn Sie jetzt noch mit den Augen „funkeln“, wird auch noch der Anfangspunkt des Magenmeridians aktiviert.

Lassen Sie die Arme wieder sinken. Setzen Sie den linken Fuß zurück und wiederholen Sie die Dehnung auf der anderen Seite.

Dehnen Sie 3- oder 6-mal auf beiden Seiten.

Diese Übung hilft besonders, wenn Sie sich nach langem Sitzen oder Arbeiten voll und unbeweglich fühlen. Mit dieser Übung wird die Mitte gedehnt und geweitet. Damit unterstützen Sie auch die Arbeit des Magen- und Milzfunktionskreises und schaffen gewissermaßen „Platz für Neues“.

# 5. Meridian- Waldführung

3.30- 6.30 Uhr

**Metall- Herbst:** Ernte, Reife, Rückzug...

Yang: **Dickdarm** von 5 - 7 Uhr Meridianklang & Übungen

Yin: **Lunge** von 3 - 5 Uhr Meridianklang & Übungen

(Tiefpunkt: Dickdarm 17- 19 Uhr & Lunge 15- 17 Uhr)

**Material:** Matte, Picknickdecke, Sitzkissen, Musik, Meridian Übungen,  
Handtücher, Creme, Tee, Thermoskanne, Teetassen, Uhr, Taschenlampe

**Begrüßung:** Kurzer Ablauf der Führung, Element mit Meridiane vorstellen.  
(10min.) (Siehe Anlage- Element)

**Garderobe:** Wir hängen unsere „seelischen Rucksäcke“ für diese Führung, an einen  
(5min.) Baum. Am Ende entscheidet jeder selbst, ob er sein Päckchen wieder  
mit nach Hause nimmt oder den Baum bittet es bei ihm lassen zu dürfen.

**Schüttelübung:** (Siehe Anlage)  
(25min.)

**Fußmassage:** Meridianverlauf zeigen, eincremen  
(20min.)

**Meridian – Dehnübungen für Gallenblase & Leber** (Siehe Anhang)  
(15min.) Aus dem Buch: Das heilende TAO & von unseren Kursunterlagen

**Mittellinie Strömen** Mitte finden, Harmonisieren... (Siehe Anhang)  
(15min.)

**Schwingende Klopfübungen:** (Siehe Anlage) Zum Aufwärmen  
(15min.)

**Sitzmeditation am Baum** mit Meridianklänge Gallenblase und Leber  
(20min.)

**Chan Mi Gong Übung:** (Siehe Anhang) (15min.)

**Stand & Dantian Übungen:** 1-5 (20min.)

**Teezeremonie:** Zusammen eine Tasse warmen Tee trinken und alle Eindrücke der  
(10min.) Führung erzählen.

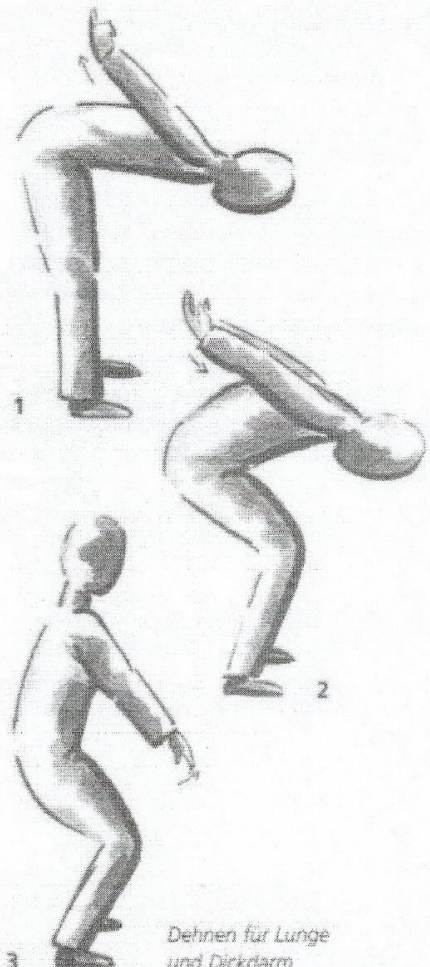
**Garderobe:** (10min.) Rucksack mitnehmen? **Verabschieden**



## Meridiandehnung für Lungen – und Dickdarmmeridian

Lunge und Dickdarm bilden nach chinesischer Vorstellung im Gesamtorganismus ein Funktionspaar. Beide Organe haben Öffnungen nach außen und sind mit Schleimhäuten ausgekleidet. Sie dienen der Entgiftung. Beide sind auch Vermittler zwischen Mensch und Umwelt. Aus dem Lungen-Qi entsteht das Wei-Qi, die Abwehrenergie des Menschen, das die Hautoberfläche jedes Menschen schützt und sich wie ein „Qi-Mantel“ um jeden Menschen legt. Mit dieser Übung aktivieren Sie den Qi-Fluss in den Körperbereichen des Lungen- und Dickdarmmeridians, helfen damit der Harmonisierung von Atem- und Nahrungsaustausch und stärken die Immunabwehrkraft.

Diese Übung wirkt besonders am Morgen gleich nach dem Aufstehen. Sie hilft der morgendlichen Darmentleerung und erfrischt und vertieft die Atmung.

	<p>schulterbreite Grundhaltung</p> <p>Verhaken Sie die beiden Daumen ineinander und bringen Sie die Arme hinter den Körper. Atmen Sie tief ein. Mit dem Ausatmen neigen Sie den Oberkörper gerade nach vorne und dehnen die Arme gleichzeitig nach hinten und oben. Der Kopf verbleibt in der natürlichen Fortsetzung der Wirbelsäule.</p> <p>Verweilen Sie in dieser Haltung für einige Atemzüge. Wenn möglich strecken Sie die beiden Zeigefinger noch etwas weiter in Richtung Himmel und dehnen dabei Ihre Arme. (Merke: Bei Bluthochdruck den Kopf etwas stärker anheben und die Übung zeitlich begrenzen!)</p> <p>Nach dem Ende der Streckung beugen Sie etwas die Knie und richten sich mit geradem Oberkörper oder "Wirbel für Wirbel" langsam auf.</p> <p>Gegen Ende der Aufrichtung lösen Sie die Hände voneinander und lassen die Arme sinken. Durch die Vorspannung der Arme kann es sein, dass die Arme noch von allein ein Stück nach oben steigen und erst dann entspannt zur Seite absinken.</p> <p>Wiederholen Sie die Übung mindestens noch zweimal.</p>
--	--

# **Beschreibung einer Wald- Qigong Führung**

**Begrüßung:** Herzlich Willkommen zum Wald-Qigong im VR Bank Wald in Parnkofen.

Mein Name ist Katharina Limbrunner, aber bitte nennen sie mich Kathy.

Ich bin 41 Jahre alt, Mutter von zwei Teenagern, habe Landschaftsgärtnerin gelernt, später den Jagdschein, Ausbildung zum ETW (Baumpfleger) und die zweijährige Waldpädagoginnen Ausbildung und Waldgesundheitstrainer gemacht. Zurzeit befinde ich mich noch in der Ausbildung zum Qigong Kursleiter.

Aus der elterlichen Landwirtschaft in Parnkofen habe ich die Liebe zur Natur, besonders zum Wald, von Klein auf als Spiel- und Arbeitsplatz erleben dürfen.

Heute möchte ich sie ganz herzlich zum Wald- Qigong einladen.

**Wir gehen nun bis zu unserem Waldstück,** um dort in den Wald bewusst einzutauchen. Stellt euch auf ca. drei Stunden Waldaufenthalt ein. Wir werden uns langsam mit verschiedenen Übungen durch den Wald bewegen. Meditieren mit und ohne Musik, Qigong Übungen, Waldbaden und Strömen... Was sind Meridiane? In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sind Meridiane treffender „Leitbahnen“, Kanäle in der die Lebensenergie fließt. Nach diesen Vorstellungen gibt es zwölf Hauptleitbahnen. Jeder Meridian ist einem Funktionskreis zugeordnet. In unserer Führungsreihe über das ganze Jahr verteilt; werden wir uns mit allen Meridianen nach und nach vertraut machen.

**Bewusstes Eintreten durch das Waldtor.** Dabei könnt ihr euch vorstellen, ganz bewusst vom Weg in den Wald einzutreten. Vielleicht durch einen Vorhang zu gehen oder eine Tür zu öffnen, dies bleibt ganz eurer Fantasie überlassen. In dieser ganz besonderen Wald- Welt angekommen, bilden wir einen Kreis.

Sinn der Übung an dieser Stelle: Achtsamkeit schulen

**Garderobe:** Ich lade euch nun ein, euch einen Baum auszusuchen an dem ihr euren seelischen Sorgenrucksack für den Aufenthalt hier im Wald, zurücklassen dürft. Wer fertig ist kommt wieder hierher zurück.

Sinn der Übung an dieser Stelle: Alten Ballast/ Rucksäcke ablegen, um ein paar unbeschwerte Stunden zu verbringen.

**Schüttelübung aus Qigong,** Bitte achtet darauf genügend Platz zu haben und seht kurz nach oben in die Bäume ob kein durrer Ast oder ähnliches über euch hängt. Wir stehen Schulterbreit, Atmen ein paarmal tief ein und wieder aus, schließt dabei die Augen und kommen zur Ruhe. Langsam fangen wir an in die Knie zu gehen und wieder nach oben... wir wippen, schütteln uns ein. Wir spüren wie sich die Kopfhaut hebt und senkt, sie entspannt sich, auch der Knochen darunter, das Gehirn im Schädel und die Augäpfel in ihren Höhlen darunter, hüpfen wie Gummibälle auf und ab, alles entspannt sich, die Nasenflügel, die Lippen und die Ohren. Die Zunge liegt entspannt in ihrem Bett hinter den Schneidezähnen. Mit einem liebevollen Lächeln gleitet die Entspannung über den Hals, Wirbel für Wirbel hinunter, sie werden weit und alles was sich hier festgesetzt hat darf sich nun lösen. Es fließt durch die Schultergelenke, über die Ellbogengelenke hinunter zu den Handgelenken bis in jedes einzelne Fingergelenk hinein. Manche Körperteile fordern bestimmte Schütteltechniken. Nun Kehren wir wieder zurück zum Rumpf, wir lassen unsere Rippen klappern und dann nimmt sich jeder ein Organ nach dem anderen vor um alle optimal durch zu schütteln. Herz, Lunge, Gallenblase, Leber, Nieren, Geschlechtsorgane, Magen, Milz, Bauspeicheldrüse Dickdarm, Dünndarm...bis zum Becken und den Hüftgelenken. Von dort aus fließt die Entspannung weiter nach unten durch die knienden Hasen in die Kniegelenke. Über Wade und Schienbein hinab in die Knöchel und weiter durch Fußsohle und Rist in jedes Zehgelenk. In jede noch so kleine Zelle.

Nachdem wir den ganzen Körper durchgeschüttelt haben, lassen wir das Schütteln ausklingen und spüren nach. Nun stellen wir uns eine durchlässige Röhre, die unter der Kopfhaut beginnt und gut ein bis zwei Meter tief unter den Fußsohlen, hinunter in die Erde reicht. Durch diese Röhre lassen wir die ganze, alte, freigeschüttelte Energie/Ballast des Tages, nach unten abfließen. Mit dem Einatmen holen wir frische, neue Energie in unseren Körper und beim Ausatmen leiten wir die alte, verbrauchte Energie durch die Röhre nach unten in die Erde ab. Und wir spüren nach. Zu guter Letzt stellen wir uns eine goldene Lichtsäule vor, die uns mit neuer, sauberer Energie durchspült und erleuchtet. Wir Atmen sie mit einem Lächeln in jede Zelle, in jeder Pore unseres Körpers hinein. Wenn wir damit vorkommen ausgefüllt, gesättigt sind, spüren wir ein letztes Mal nach. Wie fühlt ihr euch? – Leicht wie eine Feder, schwerelos ...

Sinn der Übung an dieser Stelle: den Ballast den wir nicht mit unseren „Rucksäcken“ abgegeben haben, los zu werden, den Körper zu reinigen., um frei und unbeschwert diese Waldzeit zu genießen. Einfach ein neues Körpergefühl zu bekommen.

**Fußmassage mit und ohne Fußbad** Anhand meiner Schautafeln zeige ich euch den Verlauf der jeweiligen Meridiane (z. B. Blase & Niere) und wir fahren ihn nach. Dazu setzen wir uns auf die Picknickdecken, die ich bereits vorab vorbereitet haben, und ziehen unsere Schuhe und Socken aus und steigen in die bereits vorbereiteten Schüsseln hinein. Ich gieße euch dann warmes Wasser auf und neben die Füße, spürt wie es sich anfühlt...Nun schauen wir uns die Meridiane an, besprechen sie und fahren ihren Verlauf nach. Nach dem Fußbad trocknen wir uns die Füße mit den bereitliegenden Handtüchern ab und beginnen die Fußsohlen zu berühren, zu wecken. Wer möchte kann sie auch eincremen, ich habe eine Creme dabei. Wir berühren unsere Füße wo sie berührt werden wollen und genießen die Berührung. Nun fangen wir an zwischen Großzeh- und Kleinzehballen mit dem Daumen Kreise zu ziehen, die langsam immer größer werden und dann wieder kleiner bis zum Niere 1 Punkt. Hiermit öffnen wie unsere Fußsohlen. Als nächstes drücken wir, Zehe um Zehe nach unten und streifen jede Sehne nach oben aus. Das Gleiche machen wir in dem wir jede Zehe nach oben drücken und unten nachfahren. Ich mache es euch vor. Jetzt nehmen wir uns die Zehen vor, mit Zeigefinger und Daumen halten wir den Großzeh fest und drücken ihn am Nagelfalz, das aktiviert Milz 1 und Leber 1 Meridian. So gehen wir alle Zehen der Reihe nach durch und aktivieren noch Magen 45, Gallenblase 44, und zu guter Letzt Blase 67 am Kleinen Zeh. Auch die Schwimmhäute reiben wir mit den Fingern noch durch. Umfasst euren Fuß und streift den Rist mit beiden Daumen, von innen nach außen aus. Etwa so wie ich. Als Letztes umfassen wir unsere Knöchel und wringen sie aus, umkreisen den Knochen innen und außen und fahren mit Zeigefinger und Daumen die Sehne hinten von der Ferse aus, soweit es geht nach oben Richtung Wade. Spürt kurz den Vergleich zum anderen Fuß! Packen den Fuß in Socke und Schuh und widmen uns dem zweiten Fuß. Das Ganze noch einmal von vorne.

**Oder Handmassage** Als Erstes reiben wir die Handflächen aneinander bis sie warm werden. Nun umfassen wir mit der linken Hand die rechte Handfessel und aktivieren mit einer Drehbewegung die Quellpunkte im Handgelenk, dass Selbe mit der anderen Hand, dann waschen wir uns die Hände, auch in die Schwimmhäute. Wir drehen mit dem linken Daumen auf der rechten Handfläche Kreise die immer größer werden und wieder zurück zur Mitte drehen. Hände wechseln. Zusätzlich massieren wir den Dickdarm 4 Punkt mit Daumen und Zeigefinger noch. Dieser Punkt ist meist sehr schmerzhaft. Ihr dürft jederzeit zu mir sehen, ich mache es gern vor. Jetzt ziehen wir mit Daumen und Zeigefinger, Finger für Finger ab, vor allem den Nagelfalz gut erreichen. Hand wechseln nicht vergessen. Wenn alle Zehn Finger durch sind, schütteln wir beide Hände noch mal gut aus. Damit Aktivieren wir alle kurzen Meridiane in den Fingern am Nagelfalz. Daumen Lunge 11, Zeigefinger Dickdarm 1, Mittelfinger Perikard 9, Ringfinger 3-Fach Erwärmer 1, Kleiner Finger Herz 9 & Dünndarm 1.

Wieder reiben wir die Handflächen aneinander und legen sie achtsam auf unser Gesicht. Spürt die Wärme den Händen und genießt es. Langsam bewegen wir unsere Handflächen kreisförmig, von innen nach außen über unser Gesicht, ca. 3 mal. Hände reiben, mit den Fingerspitzen die Stirn



ausstreifen (Ga 14). Wenn man den kleinen Finger über die Augenbraue streifen lässt, erwischen wir auch den Endpunkt des Dreifach Erwärmer (23). Ca.3-5 mal, dann streifen Daumen und Zeigefinger an den Augenlidern oben und unten entlang (B11, Ma1, Ga1) Als nächstes reiben die Zeigefinger an den Nasenflügeln bis zur Stirn und wieder zum Kinn runter (Di20). Wir wechseln zum Mund, ein Finger über der Oberlippe der andere unter der Unterlippe und wechseln. Nun mit Zeigefinger und Mittelfinger vor und hinter dem Ohr reiben. Die Ohrmuschel richtig gut durchkneten, mit Zeigefinger in den Gehörgang rütteln und raus ziehen. Fingerspitzen aneinander, am Haaransatz ansetzen und über die Kopfhaut nach unten zum Nacken massieren und an der Seite wieder nach vorne und zurück. Mit der Handfläche den großen Brustwirbel reiben. Einmal mit der linken und einmal mit der rechten Hand. Zu guter Letzt streifen wir den Gürtelmeridian noch aus und spüren achtsam nach.

Sinn der Übung an dieser Stelle: Die Meridiane in Hand/ Fuß kennen zulernen und zu aktivieren, ihren Fluss anregen. Sinne wecken, Achtsamkeit mit dem eigenen Körper wecken.

**Meridian- Dehnungsübungen** bereits bei jeder Führung als extra Blätter drangehängt.

Wir probieren die jeweiligen Meridian Übungen auf meiner ausgebreiteten Picknickdecke aus.

Sinn der Übung an dieser Stelle: Um die Meridiane des jeweiligen Elements näher/ intensiver kennen zu lernen.

### **Mittellinie strömen**

Wir reiben unsere Handflächen aneinander bis sie warm werden. Nun legen wir die rechte Hand auf den Scheitelpunkt (Fontanelle) und die linke Hand auf die Stirn. Ca.2 min. strömen, danach rutscht die linke Hand auf die Nasenspitze wieder für ca.2 min. so rutschen wir alle 2 min. von Punkt zu Punkt nach unten, siehe Bild, bis wir beim Steißbein (Punkt 8) angekommen sind. Dort bleibt die linke Hand auf dem Schambein liegen und die rechte Hand liegt auf dem Steißbein, wieder für 2 min. Danach lösen wir unsere Hände wieder und kommen langsam in Bewegung.

Diese Übung kann man im Stehen oder Liegen machen. Mit den Handflächen oder nur mit einzelnen Fingern.

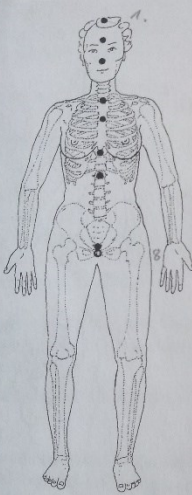
Sinn der Übung an dieser Stelle:

Die Mitte harmonisieren, nähren, reinigen...

Siehe Bild

**MITTELLINIE**

Die Mittellinie ist unsere zentrale Energie, die mit dem ganzen Menschen in Verbindung steht. Sie kann für alles verwendet werden.  
Die Mittellinie ist ein geschlossener Kreis, sie steigt am Rücken auf und auf der Vorderseite wieder ab. Sie ernährt den gesamten Körper des Menschen, reinigt, erneuert und erhält alle seine Funktionen.



**MITTELLINIE SELBSTHILFE**

Hand	Schritt	Lage
R	1.	Kopfmitte
L		Stirnmittle (3. Auge)
L	2.	Nasenspitze
L	3.	Halskuhle
L	4.	Mitte Brustbein
L	5.	Brustbeinende
L	6.	zwischen Brustbeinende und Nabel (Solarplexus)
L	7.	Schambeinmitte (Symphysis pubica)
R	8.	Steißbein

Schritte:

- 1.: klärt den Kopf & offen Sensibilität, stärkt Konzentration
- 2.: Appetit ausgleich für den Unterleib (Abnehmen / zu nehmen) (Nase, Mund, Speich)
- 3.: hilft der Atmung, Kehle Hustenreiz, Schluckbeschwerden
- 4.: stärkt das Immunsystem reguliert die Hormone, z.B. (Hirnanlage) Emotionen
- 5.: hilft der Verdauung Depressionen
- 6.: wirkt auf Solar Plexus Nervensystem wird gehoben, wenn Spannung aus (Nabel)
- 7.: hilft der Wirbelsäule bringt Solar Plexus gelöst, ist
- 8.: belebt die Mittellinie bei starker Erschöpfung

**Klopfende Schwingübungen** Wir uns einzuschwingen, dazu stehen wir wieder schulterbreit, Außenkante der Füße parallel, gehen leicht in die Knie und beim hoch gehen dreht der Oberkörper nach rechts, zurück zur Mitte nach unten und wieder nach oben links. Die Arme schwingen locker mit auf Höhe des Gürtelmeridians, so wie ich es euch vormache. Beim nächsten nach oben kommen klopft eine lockere Faust auf den Oberarm (Di14) und die andere hinten auf Nierenhöhe. Gerne das Tempo steigern. Nach ein paar Mal wandert die Vordere Hand zum Schulterbrunnen (Ga21), die hintere bleibt auf den Nieren. Wir wechseln noch ein drittes Mal nur die vordere Hand, dieses Mal trifft die Faust auf den Lunge 1 und 2 Punkt in der Kule neben der Schulter. Langsam die Bewegung im Außen ausklingen lassen und nachspüren.

Noch einmal in die Rotation um die eigene Achse kommen, dieses Mal klopfen wir Ren Mai vorne, mittig und Du Mai hinten, mittig. Die leichten Fäuste werden wie von Magneten angezogen, stoßen sich wieder ab und fliegen erneut nur um wieder angezogen zu werden. Spürt ihr die Verbindung in euch zwischen den beiden Sondermeridianen? Ausklingen lassen.

Die nächste Übung, wir klopfen mit einer lockeren Faust auf Höhe der Rippen und die andere trifft seitlich, mittig auf den Oberschenkel und immer im Wechsel. Stellt euch vor, vor und hinter euch befindet sich eine Glasscheibe, die uns in unserer Ausrichtung stabilisiert. Nachspüren.

Wir Klopfen dreimal mit lockeren Fäusten in die Leiste und einmal mit der flachen Hand auf den Po. Diese Übung energetisiert den Beckenboden, löst die Engstellen (Leiste Ma30, Mi12/13, Le, Ni. Po Ga, Bl) und nimmt Spannung, hilft bei Rückenschmerzen.

Jetzt kommt der Storch. Die Hände steigen seitlich, die Handrücken treffen sich über dem Kopf, gleichzeitig Gewichtsverlagerung auf ein Bein, das andere geht hoch, während die Hände fallen. Sie treffen mit lockeren Fäusten seitlich das Knie und steigen von da aus seitlich wieder hoch. Den Fuß wieder auf den Boden aufstellen. Fußwechsel. Zentrierende Wirkung (Mi, Ma, Ga)

Ski fahren, in den Knien wippen und die Arme dabei rhythmisch vor und zurück schwingen. Dabei treffen wir auf dem Hin- und Rückweg (Ma36) außen etwas unterhalb des Kniegelenks. Bei innerer Unruhe, Stress und bei kalten Füßen, drückt oder schwingt man mit den Fingern den sieben Mailen Punkt, Magen 36 an der Außenseite unterhalb der Knie.

Für unseren Blasenmeridian der an der Körperrückseite runterläuft, klopfen wir im Wechsel, mit dem Fußrist in die Kniekehle. Langsam klopfen wir uns über die Wade bis zum Knöchel herunter. Wer mag darf dabei seine Zehen um die Seite wickeln, dann erwischen wir auch den Gallenblasen Meridian der an der Außenseite entlangläuft.

Weiter geht's mit der Fußpumpe. Die Arme schwingen im Wechsel nach vorne und zurück. Dabei gehen wir mit beiden Beinen gleichzeitig in die Knie und wieder hoch. Wir wippen schneller. Die Fersen heben vom Boden ab und noch weiter bis wir nur noch die Zehenspitzen den Boden berühren. Bis die Füße ganz vom Boden abheben. Langsam nimmt die Bewegung der Beine und Arme wieder ab, bis die Bewegung erstarbt und wir wieder nachspüren.

Zu guter Letzt lassen wir die Funken sprühen. Abwechselnd mit beiden Füßballen mit Schwingung nach vorne über den Boden Klopfen. Die Arme schwingungsvoll mitnehmen, wie ein kleines trotziges Kind. Wir klopfen unseren alten Ballast in die Erde hinein. Lasst uns Mutter Erde noch danken das sie es uns abnimmt und in neue, frische Energie verwandelt.

Sinn der Übung an dieser Stelle: In die Bewegung kommen, sich aufwärmen, den Meridianfluss anregen.

In **Symbiose mit dem Baum** deiner Wahl eingehen. Sucht euch bitte einen Baum der euch gefällt, geht zu ihm und nehmt Kontakt auf, berührt die Rinde mit sämtlichen Körperteilen... Kopf, Händen und Füßen, riecht daran und zu guter Letzt, versucht mit ihm zu Atmen, schenkt ihm euer Kohlendioxid und bekommt von ihm den Sauerstoff. Wiederholt diesen Vorgang einige Male und spürt in euch hinein, manche haben das Bedürfnis ihren Baum zu umarmen oder sich an seine Wurzeln zu setzen. Entsprecht euch selbst. Zusätzlich spiele ich zwischendurch die **Meridianklänge** ab (z.B. Dickdarm-Ordnung, Altlasten entsorgen und aufarbeiten). Wenn ich pfeife verabschiedet und bedankt euch, in eurem eigenen Tempo, ganz herzlich bei eurem Baum und kommt dann wieder zu mir.

Sinn der Übung an dieser Stelle: zur Ruhe, Stille kommen, auf sein innerstes horchen. Eins mit dem Baum werden. Die Sinne wecken. Mit den Klängen die jeweiligen Meridiane durchspülen.

**Chan Mi Gong Vorübung** Stellt euch vor ihr seid eine Alge im Fluss, lasst euch von der Strömung mitreißen, kommt in euren ganz eigener Bewegungsfluss. Schließt die Augen und lasst euch vollkommen darauf ein, lasst euch fallen. Ich werde dann herum gehen und euch an verschiedenen Körperteilen berühren um euch eine andere Richtung zu geben. Euch kurzzeitig aus eurem gewohnten Fluss zu bringen. Spürt wie es sich anfühlt. Welche Gefühle kommen in euch hoch? Langsam kommen alle Bewegungen zum Erliegen wir spüren nach und öffnen dann die Augen wieder. (Erinnert an die 4. Basis Übung)

In der Vorstellung tauchen wir in unseren Unterbauch ein und beobachten wie vom ganzen Körper, aus jeder Zelle, kleine, glitzernde Lichtpunkte ins untere Dantian hineinfließen. Wie tausende von Glühwürmchen die sich an einem Punkt treffen. Sie verschmelzen zu einem großen, hellen Energieball im unteren Dantian. Wir lassen dies Kugel auf dem Beckenboden sinken und nach vorne und hinten rollen. Die Bewegung ist wie beim Schaukeln. Vor und zurück, und die Kugel schwingt sich ein und steigt bei jedem Mal ein bisschen höher. Die Bauchwand hinauf bis zum Zwerchfell, bis zu diesem kurzen Moment der Schwerelosigkeit, bis der Ball kippt und nach hinten über die Rückseite hinunter, über den Beckenboden und vorne wieder hoch rollt bis er wieder kippt. Wenn es euch zu schwer fällt reicht es auch einfach nur vor und zurück zu rollen, nur zu schaukeln. Wir lassen den lichten Ball unseren Bauchraum hell ausrollen, eine Umdrehung nach der anderen, massieren ihn mit dem warmen, weichen Ball gut aus. Langsam wird die Bewegung wieder ruhiger, bis der Ball nicht mehr kippt und wir nur noch nach vorne und hinten schaukeln. Die Lichtkugel verliert immer mehr an Geschwindigkeit, wird immer schwerer bis sie am Beckenboden zum Stillstand kommt. Wir legen beide Hände auf den Unterbauch, spüren nach und mit einem tiefen Atemzug verankern wir die Energie. Beim Ausatmen lösen wir die Hände und streifen ab. Man kann diese Übung auch ohne Bewegung machen, nur in der Vorstellung.

Sinn der Übung an dieser Stelle: Um langsam wieder in die Bewegung, ins Spüren, seinen eigenen Rhythmus zu kommen/ finden. Zur Vorbereitung auf die Dantian Übungen. Und einen kurzen Einblick ins Chan Mi Gong zu bekommen.

**Stand & Dantian Übungen 1- 5** Wir beginnen mit dem Stand, von unten nach oben. Wir stehen Schulterbreit, die Außenkanten der Füße sind parallel. Die Knie sind gelöst, das Becken gekippt, das Steißbein senkt sich leicht und gleitet etwas nach vorne, als hätte man am Steißbein einen Faden befestigt und würde ihn nach vorne ziehen. Dabei öffnet sich hier hinten der Raum der Lendenwirbelsäule, der Ming Meng, das Tor des Lebens. Dies können wir ganz bewusst erspüren durch die Beckenschaukel. Becken nach vorne und hinten kippen. Als nächstes erblüht das Herz, das Brustbein hebt sich, als würde eine Sonne in der Mitte erstrahlen. Dabei fallen die Schultern nach hinten, dabei entsteht ein Luftpolster unter den Achselhöhlen, wie Luftballons. Das Kinn senkt sich leicht und schiebt etwas nach hinten, bis wir eine leichte Dehnung in der Halswirbelsäule spüren. Das macht den Bai Hui, zum Höchsten Punkt des Kopfes am Hinterkopf. Diesen öffnen wir wie ein Fenster und spinnen einen lichten Faden in den Himmel, befestigen ihn an der Himmelswurzel und ziehen ihn stramm, das zieht unseren ganzen Körper noch etwas länger, nach oben. Vom Faden gehalten, setzen wir uns auf das dritte Bein. Stellt euch vor ihr setzt euch leicht auf einen Barhocker. Mit ein paar tiefen Atemzügen verbinden wir uns mit Himmel und Erde.

**1. Das Qi Wecken:** Wir lassen die ganze Schwere in unserm Körper nach unten sinken. Mit jedem ausatmen bilden wir Wurzeln in die Erde, mit jedem Atemzug werden die Wurzeln länger und tiefer, bis sich die ganze Schwere verwurzelt hat und uns fest mit der Erde verbindet. Beim Einatmen verbinden wir uns mit der Leichtigkeit des Himmels. Wir atmen ein bis zur Himmelswurzel hinauf und wieder aus, durch unseren Körper hindurch bis hinunter zum Erdmittelpunkt. Wir verweben uns quasi mit Himmel und Erde. Nach ein paar Atemzügen beginnen die Arme mit zu gehen, beim Einatmen gehen die Arme bis Zwerchfellhöhe mit nach oben. Wir stellen uns vor, dass wir die Energie wie Gummifäden aus der Erde ziehen und beim Ausatmen sinken die Hände, wie auf



Wolken getragen nach unten. Beim Einatmen heben sich die Arme und beim Ausatmen sinken sie wieder. Wie im Außen so im Inneren. Diese Übung können wir auch gerne länger machen. Wenn die Hände wieder unten sind, drehen sich die Handflächen zueinander. Als würden wir einen Energieball zwischen unseren Händen halten. Spürt die Kraft!

**2. Perle des Dantian drehen:** Die Handflächen heben den Ball kreisförmig nach vorne, oben bis auf Zwerchfellhöhe. Die Handflächen drehen nach unten und drücken den Ball körpernah hinunter. Als würden wir einen Ball unter Wasser drücken. Vorm Unterbauch drehen sich die Handflächen zueinander und rollen die Perle wieder nach oben. In unserer Vorstellung rollen wir einen Schneeball den wir immer wieder fest zusammendrücken um ihn immer größer, stabiler, zu machen und in Form zu halten. Bis daraus eine riesige, kompakte, belastbare Schneekugel geworden ist. Genauso eine Energiekugel erschaffen wir uns vor, aber auch, in unserem Bauchraum. Noch zwei Male, dann spüren die Handflächen vor dem Unterbauch, die pochende Energie zwischen ihnen nach.

**3. Die Perle dehnen:** Nun ziehen wir langsam die Handflächen auseinander bis zu unseren Körpergrenzen, halten kurz inne um sie danach wieder zusammen fließen zu lassen. Erspürt was dabei in eurem Körper mitschwingt, reagiert. Dehnen einatmen, kompensieren ausatmen. Noch zwei Mal, dann drehen sich die Handflächen zueinander, vor dem unterem Dantian und teilen die Energiekugel in zwei Hälften.

**4. Die Perle teilen:** Die Atmung bleibt wie gewohnt. Wir schieben die Energie bis zu den Hüften, die Handflächen drehen und verbinden die Kugeln wieder. Achtet darauf was diese Übung mit euch macht! Kleine Änderung große Wirkung. Keine Angst wir verlieren dabei keine Energie, sie wird wie magnetisch von unseren Handflächen angezogen, sowie neue Energie von außen dazufliessen kann. Und wenn wir sie zusammen bringen wird die Kugel nur größer. Wenn sich die Hände wieder in der Mitte treffen spüren wir nach.

**5. Der große Kessel:** Jetzt ziehen die Ellbogen in Hüfthöhe nach hinten, Handflächen zeigen nach oben bis sie nach hinten greifen, das All umfassen und langsam, mit fast durchgestreckten Armen nach vorne einsammeln. Vorne zeigen die Handflächen zum Körper und wir fächern die Energie langsam in unseren Unterbauch ein. Steifen mit den Außenhandkanten der Hände, an der Taille ab und beginnen noch einmal einzusammeln. Wir sammeln noch einige Male ein. Beim einsammeln ausatmen und beim ins Dantian schieben einatmen. Am Ende bleiben die Handflächen übereinander auf dem Unterbauch liegen. Mit ein paar tiefen Atemzügen kompensieren wir die Energie in unserem Bauch auf die wahre Essenz. Bevor wir mit einem tiefen Einatemzug die Energiekugel im Unterbauch verankern. Hände lösen sich und streifen ab, nachspüren. Wie geht es euch jetzt?

Sinn der Übung an dieser Stelle: Sich für alle Dimensionen öffnen. Mit den Räumen vor und hinter uns, zu den Seiten, nach oben mit dem Himmel verbinden und nach unten mit der Erde verwurzeln. Eins sein mit dem Universum, in seine Mitte finden. Die Energie spüren, aufnehmen, ausgleichen und gestärkt aus der Übung heraustreten.

**Tee Zeremonie** Jeder nimmt sich eine volle Tasse mit Tee und wir setzen uns im Kreis auf den Boden und wer möchte darf erzählen was im besonders gutgetan, gefallen hat und sich bei der Natur für die schönen Momente bedanken.

Sinn der Übung an dieser Stelle: Rückmeldung für mich, einen harmonischen, gemütlichen, abgerundeten Ausklang, Revue passieren lassen was uns gut getan hat...

Lasst uns zurück gehen zu unserer **Garderobe**, wer will kann seinen seelischen Rucksack mitnehmen oder ihn gerne auch, hier im Wald zurücklassen und sich bei seinem Baum dafür bedanken. Wer soweit ist kommt zu mir. Wir treten mit demselben Bewusstsein mit dem wir in den Wald hereingetreten sind, auch wieder hinaus.

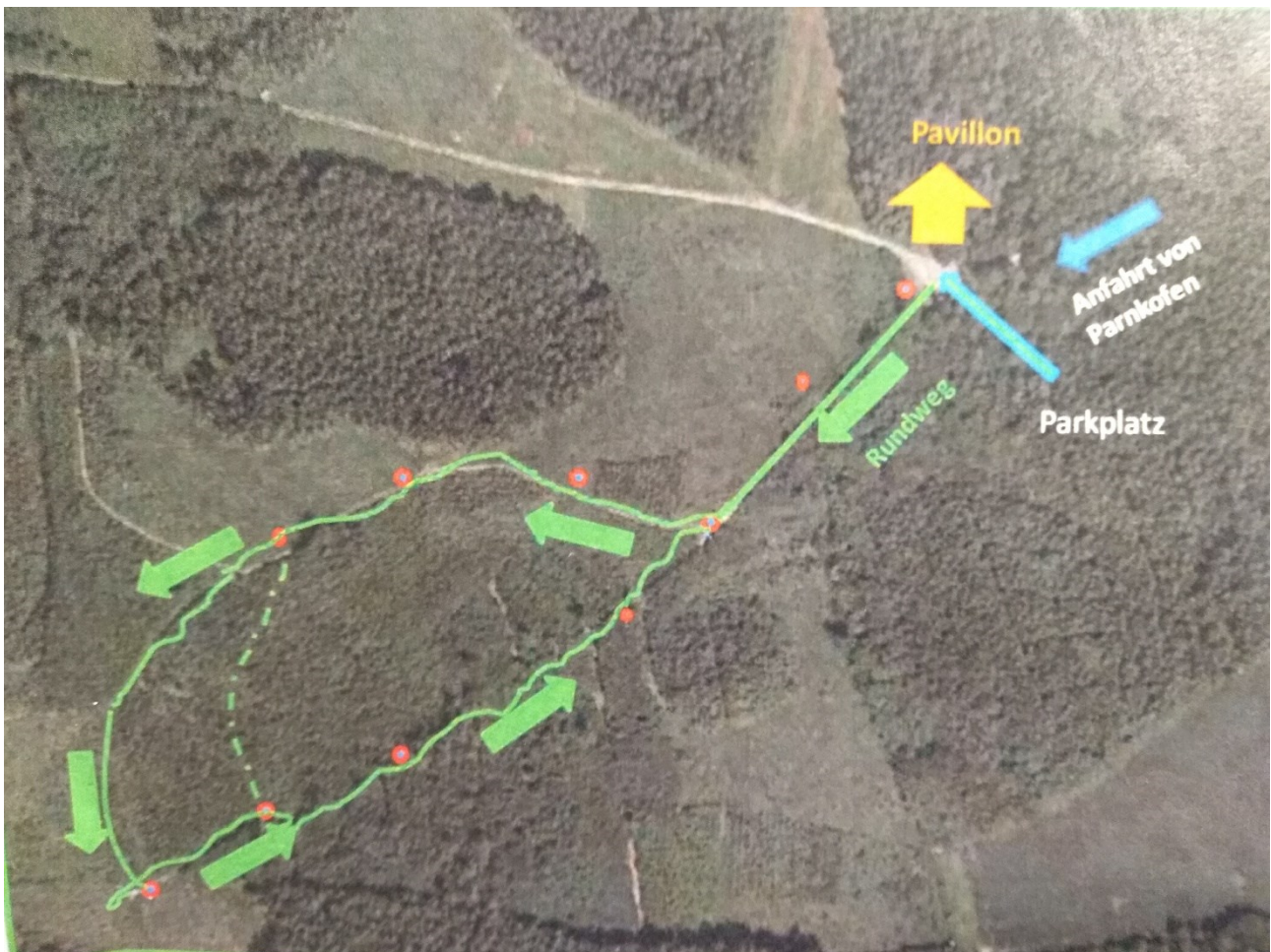
Jeder auf seine eigene Art und Weise, Türe oder Vorhang öffnen, um uns vom Wald zu verabschieden. Wir treffen uns draußen wieder und machen uns gemeinsam auf den **Rückweg zum Parkplatz**.

Sinn der Übung an dieser Stelle: Bewusst aus dem Wald aus zu treten,

Herzlichen Dank, dass ihr euch mit mir auf dieses einzigartige Erlebnis eingelassen habt. Ich hoffe ihr seid nun entschleunigt, entspannt und energiegetankt und kommt gut nach Hause. Sollte jemand noch Fragen haben oder irgendetwas unklar sein, bleibe ich gerne noch ein bisschen hier um alles zu beantworten. Sollte euch in ein paar Tagen noch etwas einfallen, dürft ihr mich auch gern anrufen.

**Auf Wiedersehn & Dankeschön!**

Das Waldstück in dem wir uns bewegt haben.



## **Feedback der Teilnehmer**

Vor und nach der Führung Blutdruck messen bei mehreren Teilnehmern, bei allen war nach der Führung der Blutdruck merklich gesunken aber nicht zu niedrig. Dies war eine interessante und spannende Erfahrung/ Feststellung für alle Probanden. Auch für jene die mit einer skeptischen Einstellung an der Führung teilnahmen.

### **Im Winter:**

- + War sehr entschlennigend, reinigend und wohltuend.
- + Das warme Fußbad/ Fußmassage im Winter war etwas ganz besonderes mitten im Wald und es wurde mir gar nicht kalt dabei.
- + Erst zum Ende hin wurde es mir kalt, die Tee Zeremonie war perfekt um die Hände wieder zu wärmen.

Nach Tagen machten sich psychische Auswirkung auf den Nieren- Meridian bemerkbar.

- Bewegungsfreiheit war eingeschränkt durch die Winterstiefel und dicken Jacken...
- Teilweise etwas zu kalt.

### **Im Frühling:**

- + Die kraftvollen Farben, Düfte, Vogelstimmen...in der Natur habe ich noch nie so intensiv erlebt.
- + Eine herausfordernde Aufgabe im Dunklen. Hatte nicht mit so vielen Geräuschen gerechnet. Sehr interessantes Erlebnis. Ich gehe gestärkt heraus, konnte meine Ängste teilweise überwinden.
- + Die Sterne und der Mond leuchteten noch nie so hell.
- + War eine tolle Erfahrung, werde wieder öfter in den Wald gehen.
- + Die kleine Gruppe und deine ruhige Stimme machte es mir leicht mich darauf einzulassen.
- Ich hatte Angst nachts im dunklen im Wald zu sein. Am Tag war es sehr erholsam.
- Konnte mich Nachts nicht richtig darauf einlassen, war mir zu dunkel, war zu beschäftigt mich auf den unebenen Boden zu konzentrieren. Hatte Angst zu stolpern.
- Alleine und ohne Taschenlampen/ Lichter, wäre ich nicht mit gegangen.

### **Im Sommer:**

- + Hinterher total entspannt
- + Baum Meditation war mein Highlight, was alles in meinem Kopf abgeht, wenn man zur Ruhe kommt. Kraftvolle Erfahrung.
- + Ich weiß nicht ob mir von den Übungen oder von der Sonne so warm wurde.
- + Die Meridian Übungen haben mir sehr gutgetan.
- + Die Dantian Übungen weckten ein unbeschreiblich schönes Gefühl in mir.
- + Ein wunderbares Erlebnis die Übungen bei Sonnenuntergang zu machen.
- Wegen den Mücken konnte ich mich kaum konzentrieren.
- Mir war es zu heiß/ schwül, zu anstrengend.

### **Im Spätsommer, Septemer:**

- + Durch die Übungen wurde mir warm, ich konnte ein Kribbeln in den Fingern spüren.
- + Fühle mich entschlennigt und angenehm schlapp.
- + Bin so zur Ruhe gekommen das ich am Baum eingeschlafen bin.
- + Der Nebel zu Beginn machte es mir leichter mich auf mich selbst zu konzentrieren und nicht auf die Umgebung zu achten.
- + Es ist traumhaft wen die Sonne aufgeht und ihre wärmenden Strahlen mir ins Gesicht scheinen.
- Gerade morgens um diese Jahreszeit war es mir noch zu kalt.

### **Im Herbst:**

- + Herbstfärbung passt sehr gut zu den Übungen.
- + Ein tolle Erfahrung im Regen, wie sich die Baumrinde anfühlt und die Geräuschkulisse, Regentropfen auf dem Blätterdach, ...
- + Die Übungen fühlen sich anders an wie im Sommer
- Durch den Wind und leichten Regen wurde es kalt und dadurch zu lange.
- Die Blätter sind teilweise rutschig und ich erschrecke, wenn neben mir Eicheln zu Boden fallen.
- Unheimlich so früh morgens im dunklen im Wald zu üben, spürte große Erleichterung als es hell wurde.



Fazit: Es war ein voller Erfolg. Die Erfahrung in der Natur, Dunkelheit, Sonnenauf- und untergang, die Gruppendynamik und den immer gleichbleibenden Ablauf der Übungen sorgten für Sicherheit, einen angenehmen Rahmen und unvergessliche Momente. Bei einzelnen Personen traten heilende Reifungsprozesse ein. Gut die Hälfte der Teilnehmer sind im nächsten Jahr wieder dabei.

Quellenangabe: die Meridian- klänge CD von Thomas Albadhin

#### Wie entstand diese Idee?

Durch meine Verbundenheit und die Erfahrungen die ich im Wald gemacht habe, war es von Anfang an klar dass ich den Wald mit Qigong verbinden möchte. Meine Faszination für die Wandlungsphasen und ihre Meridiane brachte mich auf die Idee, die Meridian Übungen zur Hauptaktivitätszeit der jeweiligen Meridiane, in der dazugehörigen Jahreszeit im Wald auszuprobieren.

Durch meine Neugier experimentierte ich noch mit Blutdruckmessen und um es intensiver zu empfinden, kombinierte ich es noch mit einigen ausgesuchten Übungen aus dem Qigong, Chan Mi Gong, Waldbaden und Rang Dröl. Spielte auch noch mit verschiedenen Klängen und bin überrascht von diesem großartigen Ergebnis. Dankeschön für diese unvergessliche Erfahrung!

#### Eine große Dankbarkeit

**Es liegt mir noch ganz besonders am Herzen, mich bei all meinen Freundinnen, Bekannten und meiner Familie für die rege Teilnahme zu bedanken. Ob sie im Wald mitgeübt, Korrektur gelesen oder einfach nur auf meine Anwesenheit verzichtet haben. Ich danke euch sehr dafür!**

**Ein dickes Dankeschön auch an all meine Qigong Lehrerinnen die mir immer mit Rat und Tat zur Seite standen und mir dadurch geholfen haben mich auf den Weg zu machen, durch Reifeprozesse hindurch zu kommen und mich dadurch zu stärken und irgendwann selbst zu finden.**