

Abschlussarbeit
Qigong Kursleiterausbildung 2014/ 2015

Der Nierenschritt



Vorgelegt bei:

Dr. Zuzana Sebkova-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstraße 8

86150 Augsburg

Verfasserin: Rose Lörcher

Lörchergässle 6-1

75365 Calw-Alzenberg

Inhaltsangabe

Vorwort	Seite 2
Die Niere in der TCM	Seite 4
Der Verlauf des Nierenmeridians	Seite 5
Nierenschritt im Stehen	Seite 6
Nierenschritt im Sitzen	Seite 10
Nierenschritt im Gehen	Seite 13
Erfahrungen beim Unterrichten	Seite 14
Erfahrungen beim Üben	Seite 15
Schluss	Seite 16
Literaturverzeichnis	Seite 16
Danke	Seite 17

Vorwort

Das Thema Nierenschritt wähle ich nicht, weil der Nierenschritt meine Lieblingsübung ist, sondern weil er so komplex ist. Alle Extremitäten bewegen sich in irgendwelche Richtungen, die Wirbelsäule verdreht sich und dann ist auch noch die Atmung zu beachten, womöglich mit Chi Chi Ho ein- und ausatmen.

All das zu koordinieren ist nicht ganz einfach. Um ein wenig mehr Klarheit und Struktur zu erarbeiten, schreibe ich diese Arbeit. Ich möchte den Nierenschritt nicht nur selbst "irgendwie" hinbekommen, sondern ihn auch unterrichten können.

Bei längeren / schwierigeren Übungen erstelle ich gerne hand-outs für die KursteilnehmerInnen als Erinnerungshilfe. Auch diese Nierenschritthand-outs sind Bestandteil der Arbeit.

Auf die Atmung bzw. auf die verschiedenen Arten beim Nierenschritt zu atmen, gehe ich nicht ein. Darüber könnte man sicher eine eigene Arbeit schreiben.

Zum Abschluss werde ich versuchen meine Erfahrungen sowohl beim Unterrichten als auch beim Üben des Nierenschrittes zu formulieren.

Die Niere in der TCM

Die Niere ist in der chinesischen Medizin dem Element Wasser zugeordnet. Sie ist Speicherort der vorhimmlischen Essenz, d.h. der Lebenskraft, die wir von unseren Eltern geerbt haben.

Haben wir genug Lebenskraft drückt sich das über glänzendes Haar aus, über starke Knochen und Zähne. Wir hören gut, unser Gehirn und Nerven sind funktionstüchtig, wir verfügen über Tatendrang, Willenskraft und Libido. Zudem ist genug Kraft vorhanden, ein starkes Immunsystem aufzubauen und es ist für alle Bedürfnisse des Körpers genug Essenz verfügbar.

Durch unsere Lebensaktivitäten verbrauchen wir diese vorhimmlische Essenz.

„Essenzfresser“ ist vor allem eine stressreiche, unregelmäßige Lebensführung mit zu wenig Ruhe und Erholung. Emotionale Belastungen in Beziehungen verbrauchen viel Nierenkraft und für Frauen besonders Schwangerschaft und Geburt eines Kindes (... und natürlich die schlaflosen Nächte danach... Nicht umsonst gibt es auch bei uns den Spruch: jedes Kind kostet einen Zahn).

Abnehmen der Essenz kann man an den sogenannten Alterserscheinungen beobachten: das Haar wird schütter und grau, Knochen bekommen Osteoporose, wir brauchen die „dritten“ Zähne, die Gehirnleistung nimmt ab usw. Statt Willenskraft und Tatendrang breitet sich zunehmend Antriebslosigkeit und Angst (bis zu Panik) aus. Krankheiten treten auf. Aufgrund unserer heutigen Lebensart kommen diese „Alterserscheinungen“ nicht nur bei wirklich alten Menschen vor. Burn out ist in aller Munde.

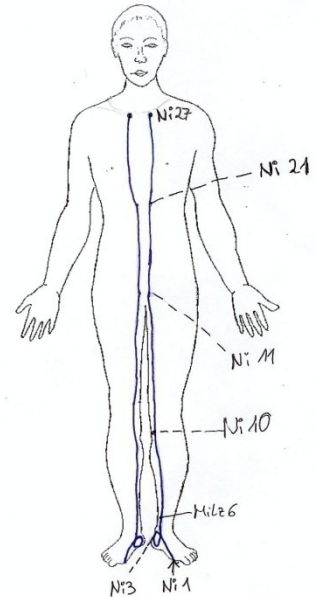
Über Nahrung, Atmung, Erholung und natürlich Qigong können wir die vorhimmlische Essenz erhalten und durch „nachhimmlische Essenz“ ergänzen. Leider geht das nicht „von heute auf morgen“. Vor allem wenn wir bereits krank sind oder eine Angststörung haben, brauchen wir viel Zeit und viel Einsatz um die Nierenenergie aufzufüllen.

Der Nierenschritt ist eine faszinierende Möglichkeit, die Nierenkraft anzureichern. Guo Lin die „Erfinderin“ des Nierenschrittes heilte damit ihren 1941 diagnostizierten Krebs und entwickelte in Folge eine neue Art Qigong, das Guolin Qigong. Dieses Guolin Qigong wird inzwischen weltweit bei Krebs und anderen Krankheiten eingesetzt.

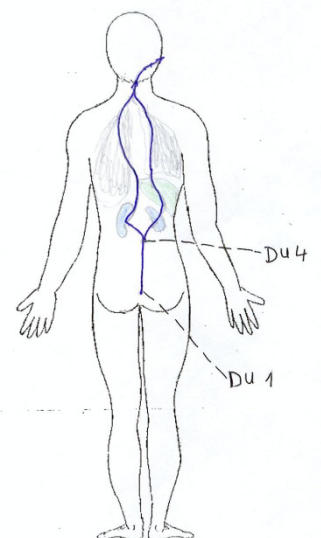
Aber wir müssen nicht erst krank werden um die Wohltaten des Nierenschrittes erfahren zu dürfen!

Der Verlauf des Nierenmeridians

Der **oberflächliche Verlauf** des Nierenmeridians wird bei verschiedenen Autoren leicht unterschiedlich dargestellt. Ich beschreibe ihn so, wie ich ihn in meiner Shiatsu-Ausbildung gelernt habe. Der Ursprung des Nierenmeridians liegt auf der Fußsohle, zwischen den Zehnballen. Niere 1 sprudelnder Quell. Er verläuft auf der Fußsohle hin zur Innenseite des Fußes und dort nach hinten zu Niere 3, die auf der Höhe des Sprunggelenks, zwischen Knöchel und Achillessehne liegt. Daraufhin folgt ein Kreis nach unten zur Ferse und steigt nun wieder von unten zum Sprunggelenk hoch. Genau unter dem Sprunggelenk liegt Ni 6. Nun geht es, mit einem kleinen Ausflug nach vorne zu Milz 6, am hinteren Teil der Unterschenkel-Innenseite hoch zum Knie. In der Kniebeuge findet sich an der zur Körpermitte liegenden Sehne Ni 10. An der hinteren Oberschenkel-Innenseite verläuft der Meridian nun in gerader Linie nach oben, durchquert die Geschlechtsorgane und kommt oberhalb vom Schambein mit Ni 11 wieder an die Oberfläche. Eine halbe Daumenbreite links und rechts der Körpermittellinie verläuft der Nierenmeridian nun nach oben bis fast zur Brustbeinspitze (Ni 21). Dort verbreitert sich der Abstand zur Körpermittellinie auf zwei Daumen breit. Der Meridian steigt weiter senkrecht auf bis zum Endpunkt Ni 27 unterhalb des Schlüsselbeines.



Der **tiefe Verlauf** des Nierenmeridians beginnt (oberflächlich von unten kommend) im DuMai 1. Von dort folgt er dem DuMai bis zum Punkt DuMai 4 (Mingmen, dem Tor des Lebens). In Mingmen teilt sich der Verlauf, je ein Ast steigt zur jeweiligen Niere auf, von dort über die Leber (besonders der rechte Ast) hinauf zu den Lungen, über die Bronchien und Luftröhre findet sich ein Ausgang zum Mund.



Der Nierenschritt im Stehen

Wir (*ich mag nicht "man", "frau" oder "ich" schreiben, also: "wir"*) stehen schulterbreit im daoistischen Stand - Füße parallel, das Gewicht 50 : 50 verteilt. Wir sind fest verankert in der Erde, gehalten vom Himmel. Gestützt von dem, was hinter uns liegt, unseren Erfahrungen, und durch unsere Wünsche und Visionen nach vorne ausgerichtet. Zu beiden Seiten in Verbindung mit der Gegenwart, mit den Menschen, die uns begleiten. So ausgerichtet in den Dimensionen, ruhen wir im unteren Dantian (*in der Arbeit werde ich nur noch vom "Dantian" sprechen und damit das untere Dantian meinen*).

1. Die Übung beginnt mit 3x "teilen und zusammenführen"

- 1.1. Die Hände werden vor dem Dantian gehalten, Handflächen einander zugewandt.
- 1.2. Die Hände wenden sich, Handflächen nach außen, und bewegen sich auseinander: "teilen".
- 1.3. Sobald sie an den Seiten angekommen sind, wenden sich die Hände wiederum, Handflächen zueinander, und bewegen sich aufeinander zu: "zusammenführen" bis sie sich vor dem Dantian fast berühren.



Durch "teilen und zusammenführen" wird die Energie der Körperseiten ausgeglichen, was sehr wichtig ist, weil wir über längere Zeit einseitig üben.

2. wir begeben uns in die "eingedrehte Position" (beim 3. mal "zusammenführen")

- 2.1. die linke Hand kommt mit der Handinnenfläche vor's Dantian
- 2.2. der rechte Arm dreht sich, fast gestreckt, nach hinten. Die rechte Handinnenfläche zeigt nach hinten.
- 2.3. das rechte Bein macht einen halben Schritt nach vorne. Der Fuß wird mit der Ferse ("Hacke") aufgestellt, die Zehen zeigen diagonal nach rechts. Das Knie ist gestreckt (nicht überstreckt!). Dadurch wird der Nierenmeridian am Bein gedehnt und aktiviert.
- 2.4. das linke Bein ist im Knie gebeugt, die Ausrichtung bleibt nach vorne. Das Gewicht ruht fast vollständig auf diesem Bein.
- 2.5. Der Oberkörper wendet sich in Richtung des rechten Beines, ist leicht nach vorne gebeugt, verliert aber nicht die Anbindung nach oben. Die Wirbelsäule beschreibt ein C. Diese Haltung bewegt und aktiviert den Teil des Nierenmeridians, der am Rumpf verläuft.
- 2.6. Wichtig ist, den unteren Rücken zu entspannen. Steißbein und Kreuzbein sinken nach unten. Die Iliosakralgelenke werden gelöst. Die Nieren haben so mehr Raum und können besser mit Energie versorgt werden.



All das geschieht natürlich gleichzeitig :-)

3. ... und los geht's

- 3.1. der Oberkörper richtet sich auf und dreht sich nach vorne, der Blick geht auch nach vorne. Der Nierenmeridian am Rumpf wird jetzt gedehnt und kann mit neuer Energie versorgt werden – ähnlich einem Schlauch, der erst entleert und ausgepresst wurde (bei Haltung 2) und nun mit frischem Wein gefüllt wird ☺
 - 3.2. das Gewicht wird auf das rechte Bein übertragen, dessen Zehenspitzen nun auch nach vorne zeigen und auf dem Boden liegen. Niere 1 „sprudelnder Quell“ hat nun wieder Bodenkontakt und kann Kraft in den Meridian einfließen lassen.
 - 3.3. die linke Ferse löst sich vom Boden, wie wenn wir gleich einen Schritt machen würden.
 - 3.4. während dieser Bewegung dreht sich die rechte Hand (jetzt zeigt die Handfläche nach vorne). Der Arm beschreibt eine einsammelnde Kreisbewegung, an deren Ende die rechte Hand vor dem Dantian ist (die Kraft ins Dantian hinein schaufelt). Gleichzeitig kommen Feuerenergie (über die Handherzen) und Wasserenergie (im Bauch) in Kontakt und können sich gegenseitig regulieren.
 - 3.5. währenddessen beschreibt auch der linke Arm einen Kreis. Mit der Handfläche nach hinten und fast gestrecktem Ellbogen steht er nun neben dem Körper.
- und auch das wieder gleichzeitig



4. ... wieder eindrehen

- 4.1. das Gewicht verlagert sich wieder auf das linke Bein
- 4.2. der rechte Fuß steht wieder auf "Hacke"
- 4.3. wir kommen wieder in die "eingedrehte Position" wie unter 2. beschrieben.

5. daoistischer Stand

wenn wir den Vorgang insgesamt 9 mal wiederholt haben, setzen wir den linken Fuß nach vorne und stehen wieder im daoistischen Stand.

6. 3x "teilen und zusammenführen"

7. nun ist die andere Körperseite dran

- 7.1. das linke Bein geht einen halben Schritt nach vorne. Die linke "Hacke" setzt sich auf. Die Zehen zeigen diagonal nach links.
- 7.2. das Gewicht lastet auf dem rechten Bein. Das Knie ist leicht gebeugt.
- 7.3. die rechte Hand ist vor dem Dantian
- 7.4. die linke Hand zeigt nach hinten
- 7.5. der Oberkörper ist eingedreht, der untere Rücken löst sich, Kreuzbein und Steißbein sinken lassen!



die Haltung ist spiegelverkehrt zu der unter 2. beschriebenen Haltung.

8. Und los geht's (spiegelverkehrt zu 3.)

- 8.1. das Gewicht verlagert sich auf das linke Bein, der Fuß ist ganz auf dem Boden, die Zehen zeigen nach vorne.
- 8.2. das rechte Bein streckt sich, die Ferse hebt vom Boden ab.
- 8.3. die linke Hand geht vor das Dantian.
- 8.4. die rechte Hand geht nach hinten.



9. wieder eindrehen (spiegelverkehrt zu 4.)

10. daoistischer Stand

wenn wir den Vorgang insgesamt 9 mal wiederholt haben, setzen wir den linken Fuß nach hinten und stehen wieder im daoistischen Stand. 3x teilen und zusammenführen.

11. 1. bis 10. noch einmal wiederholen

12. Hände aufs Dantian, ruhen. Dann: 3x Zischatmung

3x über den Rücken von unten nach oben einatmen, dann nach vorne zusammenkugeln und mit "Zisch" ausatmen. Der Ausatem sollte nicht zu stark sein, weil wir sonst Energie verlieren. Beim Einatmen über den Rücken ziehen wir Energie aus der Erde über den inneren Verlauf des Nierenmeridians nach oben und können schädigende Energie ausatmen.



13. Speichel schlucken

wir stehen, die Hände aufs Dantian gelegt und schlucken den Speichel in 3 Portionen. Wir verfolgen den Weg des Speichels wie er in gerader Linie durch den Körper nach unten sinkt und im unteren Dantian ankommt. Der Speichel wird als ganz besondere Flüssigkeit angesehen. Vor allem nach dem Qigongüben ist er mit Essenz angereichert. Diese führen wir ins untere Dantian, stärken damit die Nieren. Für mich fühlt es sich an, wie wenn ein Wassertropfen innerlich nach unten fällt, auf einem großen See im Becken ankommt und sich dort Kraft und Wohlgefühl in konzentrischen Kreisen ausbreitet.

14. Übung beenden

Der Nierenschritt im Stehen (hand-out)

Start: daoistischer Stand, Hände auf dem Bauch

1. **Paralleler Stand.** Die Hände wenden sich zueinander, dann 3 mal teilen und zusammenführen (beim 3. Mal schon das Gewicht verlagern)



2. Wir beginnen mit dem rechten Bein (9 mal wieder holen)

- a. Der **rechte Fuß geht nach vorne**, die Fußspitze zeigt leicht nach außen – oben (nur die Ferse ist auf dem Boden).

Das linke Knie beugt sich leicht

Der Körper wird eingedreht

Die linke Hand kommt vor den Bauch, die Rechte geht nach hinten

- b. Der Körper wird gerade nach vorne ausgerichtet, die rechte Fußspitze dreht sich auch in die Gerade und legt sich auf den Boden

Die linke Ferse darf sich vom Boden abheben

Die rechte Hand geht vor den Bauch, die Linke geht nach hinten

3. **Paralleler Stand** . Die Hände wenden sich zueinander, dann **3 mal teilen und zusammenführen** (beim 3. Mal schon das Gewicht verlagern)



4. Weiter mit dem linken Bein (9 mal wiederholen)

- a. Der **linke Fuß geht nach vorne**, die Fußspitze zeigt leicht nach außen – oben (nur die Ferse ist auf dem Boden).

Das rechte Knie beugt sich leicht

Der Körper wird eingedreht

Die rechte Hand kommt vor den Bauch, die Linke geht nach hinten

- b. Der Körper wird gerade nach vorne ausgerichtet, die linke Fußspitze dreht sich auch in die Gerade und legt sich auf den Boden

Die rechte Ferse darf sich vom Boden abheben

Die linke Hand geht vor den Bauch, die Rechte geht nach hinten

5. **Schritt 1 – 4 noch einmal wiederholen**



6. **Paralleler Stand** . Die Hände wenden sich zueinander, dann **3 mal teilen und zusammenführen**

7. **Hände auf den Bauch legen, zur Ruhe kommen**



8. **3 Mal Zischatmung** (die Energie wird über den Rücken hochgeführt, dabei gehen wir leicht ins Hohlkreuz, mit dem Ausatem krümmen wir uns nach vorne und bringen alle Luft mit Ton (zschsch) aus dem Körper)

9. **Stehen, Hände auf den Bauch und 3 mal den Speichel schlucken**

Rose

Der Nierenschritt im Sitzen

Der Nierenschritt im Sitzen eignet sich besonders für Menschen die krankheitsbedingt nicht stehen können oder nicht lange genug stehen können wie z.B. bei MS. Aber auch für stehfähige Menschen ist er eine Alternative, die sich lohnt auszuprobieren (es macht einfach Spaß, sich über die Sitzbeinhöcker kullern zu lassen!)

Im Prinzip geht der Nierenschritt im Sitzen gleich wie im Stehen, deshalb erläutere ich nur die Unterschiede genauer.

1. wir sitzen

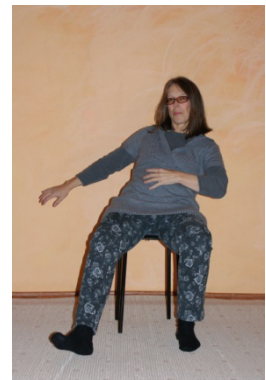
Die Füße sind schulterbreit auseinander und parallel. Die Unterschenkel stehen nicht ganz rechtwinkelig zum Boden, die Füße sind ein wenig näher den Stuhlbeinen.

2. 3x teilen und zusammenführen



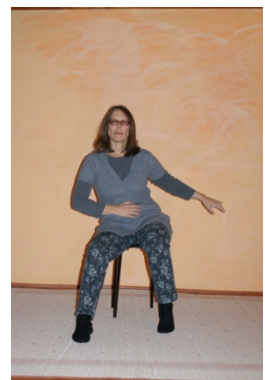
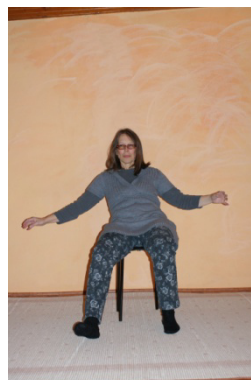
3. die Startposition

- 3.1. der rechte Fuß rückt ein wenig nach vorne, stellt sich auf die Hacke. Die Zehen zeigen diagonal nach rechts.
- 3.2. das Gewicht verlagert sich auf den linken hinteren Sitzbeinhöcker. Der Oberkörper lehnt nach links hinten.
- 3.3. die linke Hand ist vor dem Dantian.
- 3.4. die rechte Hand zeigt nach hinten.



4. der erste Bewegungsablauf

- 4.1. wir rollen vom hinteren linken Sitzbeinhöcker über den hinteren rechten Sitzbeinhöcker auf den rechten vorderen Sitzbeinhöcker.
- 4.2. dabei richtet sich der Oberkörper auf, der Blick geht nach vorne (zum Ziel)
- 4.3. der rechte Arm beschreibt einen einsammelnden Kreis. Die rechte Hand kommt vor's Dantian.
- 4.4. der linke Arm beschreibt einen Kreis, die linke Hand zeigt nach hinten.
- 4.5. die rechten Zehen sind nun auch auf dem Boden, sie sind nach vorne ausgerichtet.
- 4.6. die linke Ferse hebt sich vom Boden ab
- 4.7. der untere Rücken ist entspannt, gelöst.



natürlich alles wieder gleichzeitig

5. der zweite Bewegungsablauf

- 5.1. wir rollen nun wieder über die Sitzbeinhöcker. Vom rechten vorderen zum rechten hinteren, dann zum linken hinteren Sitzbeinhöcker.
- 5.2. alle Extremitäten bewegen wir so, dass wir in der "Startposition" ankommen.

6. 3x teilen und zusammenführen

wenn wir die Bewegung insgesamt 9 mal ausgeführt haben, holen wir den rechten Fuß wieder nach hinten zum Linken. Dann: 3x teilen und zusammenführen.

7. nun ist die andere Seite dran

- 7.1. der linke Fuß geht ein wenig nach vorne, steht auf der Hacke. Die Zehen zeigen diagonal nach links.
- 7.2. das Gewicht verlagert sich auf den rechten hinteren Sitzbeinhöcker, der Oberkörper lehnt nach rechts hinten.
- 7.3. die rechte Hand ist vor dem Dantian
- 7.4. die linke Hand zeigt nach hinten



8. der erste Bewegungsablauf

- 8.1. wir rollen vom rechten hinteren Sitzbeinhöcker über den linken hinteren Sitzbeinhöcker zum linken vorderen Sitzbeinhöcker.
- 8.2. dabei setzt sich der linke Fuß ganz auf. Die Zehen zeigen nach vorne.
- 8.3. die linke Hand kommt vor's Dantian
- 8.4. die rechte geht nach hinten
- 8.5. die rechte Ferse hebt sich ab.



9. der zweite Bewegungsablauf

- 9.1. wir rollen vom linken vorderen Sitzbeinhöcker zum hinteren linken, dann zum hinteren rechten Sitzbeinhöcker.
- 9.2. so kommen wir in die unter 7. beschriebene Position

10. 3x teilen und zusammenführen

11. 3. bis 10. wiederholen

12. Hände auf den Bauch, ruhen. Dann: 3x Zischatmung



13. 3x Speichel schlucken

14. Übung beenden

Der Nierenschritt im Sitzen (hand-out)

Wir sitzen: Die Füße sind schulterbreit auseinander und parallel. Die Unterschenkel stehen nicht ganz rechtwinklig zum Boden, die Füße sind ein wenig näher den Stuhlbeinen. Dann : **3x teilen und zusammenführen**

1. die Startposition

der rechte Fuß rückt ein wenig nach vorne, stellt sich auf die Hacke. Die Zehen zeigen diagonal nach rechts. Das Gewicht verlagert sich auf den linken hinteren Sitzbeinhöcker. Der Oberkörper lehnt nach links hinten. Die linke Hand ist vor dem Dantian. Die rechte Hand zeigt nach hinten.

2. der erste Bewegungsablauf

wir rollen vom hinteren linken Sitzbeinhöcker über den hinteren rechten Sitzbeinhöcker auf den rechten vorderen Sitzbeinhöcker. Dabei richtet sich der Oberkörper auf, der Blick geht nach vorne (zum Ziel). Der rechte Arm beschreibt einen einsammelnden Kreis. Die rechte Hand kommt vors Dantian. Der linke Arm beschreibt einen Kreis, die linke Hand zeigt nach hinten. Die rechten Zehen sind nun auch auf dem Boden, sie sind nach vorne ausgerichtet. Die linke Ferse hebt sich vom Boden ab. Der untere Rücken ist gelöst.

3. der zweite Bewegungsablauf

wir rollen nun wieder über die Sitzbeinhöcker. Vom rechten vorderen zum rechten hinteren, dann zum linken hinteren Sitzbeinhöcker. Alle Extremitäten bewegen wir so, dass wir in der "Startposition" ankommen.

4. 3x teilen und zusammenführen

wenn wir die Bewegung insgesamt 9 mal ausgeführt haben, holen wir den rechten Fuß wieder nach hinten zum Linken. Dann: **3x teilen und zusammenführen.**

5. nun ist die andere Seite dran

der linke Fuß geht ein wenig nach vorne, steht auf der Hacke. Die Zehen zeigen diagonal nach links. Das Gewicht verlagert sich auf den rechten hinteren Sitzbeinhöcker, der Oberkörper lehnt nach rechts hinten. Die rechte Hand ist vor dem Dantian. Die linke Hand zeigt nach hinten

6. der erste Bewegungsablauf

wir rollen vom rechten hinteren Sitzbeinhöcker über den linken hinteren Sitzbeinhöcker zum linken vorderen Sitzbeinhöcker. Dabei setzt sich der linke Fuß ganz auf. Die Zehen zeigen nach vorne. Die linke Hand kommt vor's Dantian. Die rechte geht nach hinten. Die rechte Ferse hebt sich ab.

7. der zweite Bewegungsablauf

wir rollen vom linken vorderen Sitzbeinhöcker zum hinteren linken, dann zum hinteren rechten Sitzbeinhöcker. So kommen wir in die unter 7. beschriebene Position

8. 3x teilen und zusammenführen

wenn wir die Bewegung insgesamt 9 mal ausgeführt haben, holen wir den rechten Fuß wieder nach hinten zum Linken. Dann: **3x teilen und zusammenführen.**

9. Den ganzen Ablauf noch einmal wiederholen. (1. bis 8.)

10. Hände auf den Bauch, ruhen. Dann: 3x Zischatmung

11. 3x Speichel schlucken

12. Übung beenden



Der Nierenschritt im Gehen

Wir beginnen im daoistischen Stand

1. Ausgangsposition

- 1.1. das rechte Bein macht einen halben Schritt nach vorne, wird auf der Hacke abgesetzt. Das Knie ist dabei durchgestreckt. Die Zehen zeigen nach rechts außen.
- 1.2. das linke Bein ist leicht gebeugt, das ganze Gewicht lastet auf ihm.
- 1.3. die linke Hand ist vor dem Dantian, die rechte Hand schaut nach hinten.
- 1.4. der Oberkörper ist eingedreht, der untere rücken gelöst. Steißbein und Kreuzbein sinken.



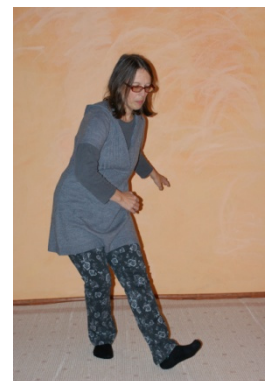
2. Einleitung des ersten Schrittes

- 2.1. die rechten Zehen drehen sich nach vorne, der ganze Fuß wird aufgesetzt.
- 2.2. das Gewicht verlagert sich nach vorne aufs rechte Bein
- 2.3. der linke Fuß begibt sich auf die Zehenspitzen und macht sich bereit für den nächsten Schritt.
- 2.4. die Arme befinden sich in kreisender Bewegung (die linke Hand entfernt sich, die rechte Hand nähert sich dem Dantian)



3. der erste Schritt

- 3.1. das linke Bein macht einen Schritt nach vorne, wird auf der Hacke abgesetzt, die Zehen zeigen diagonal nach links.
- 3.2. das rechte Bein beugt sich im Knie leicht. Das Gewicht ist noch auf dem rechten Bein.
- 3.3. die rechte Hand kommt vors Dantian
- 3.4. die linke Hand zeigt nach hinten
- 3.5. der Oberkörper ist C-förmig eingedreht.



4. Einleitung des zweiten Schrittes

- 4.1. die linken Zehen drehen sich nach vorne, das linke Bein wird belastet.
- 4.2. beim rechten Fuß hebt sich die Ferse
- 4.3. der Oberkörper wird nach vorne ausgerichtet
- 4.4. die Arme befinden sich in der Drehbewegung



5. der zweite Schritt

- 5.1. nun macht das rechte Bein einen Schritt nach vorne
- 5.2. wir kommen wieder zu der unter 1. beschriebenen Ausgangsposition und können endlos weitergehen.....

Erfahrungen beim Unterrichten

- es ist quasi unmöglich, den Schritt als Ganzes zu erklären und dann als Ganzes zu üben. Die TeilnehmerInnen sind dabei heillos überfordert - und ich auch!
- die Armbewegung ("in den Bauch schöpfen") fällt allen relativ leicht, wenn man von angespannten Schultern absieht.
- die Fußbewegungen alleine sind schon etwas schwieriger nach zu vollziehen, werden aber auch recht schnell gelernt.
- auch die Bewegungen in der Diagonalen (z.B. rechter Arm - linkes Bein) können gut gelernt werden.
- die große Herausforderung ist danach die Kombination aller Bewegungen (... und dann auch noch die Wirbelsäule dazu.....). Wenn die Bewegungen zu langsam ausgeführt werden, und man versucht, alles richtig zu machen, gibt es leicht Knoten im Gehirn :-) und es geht gar nichts mehr.

Ich denke, es ist gut, im Schwingen zu bleiben, damit der Körper sich an die Bewegung gewöhnt und wir Spaß daran haben. Nach und nach kann die Achtsamkeit dann auf Details gelenkt werden: Ist der Fuß auf der Hacke? Ist der Körper eingedreht? Ist der untere Rücken gelöst? Ich muss sicher noch eine Weile ausprobieren, immer wieder in neuen Worten erklären, vielleicht zeigen sich noch einige gute Hilfestellungen.

Bemerkenswert finde ich, dass alle TeilnehmerInnen den Bewegungsablauf trotz meiner unzulänglichen Erklärung gelernt haben. Vielleicht waren da Spiegelneuronen am Werk?

meine Erfahrungen mit dem Nierenschritt

Mein Körper konnte den Schritt relativ schnell.

Durch jahrelanges Kampfsporttraining, habe ich viel Kontrolle über die Bewegung meiner Extremitäten. Zudem habe ich dabei gelernt, Bewegungen des Trainers / der Trainerin einfach zu imitieren, ohne den Kopf einzuschalten (schon wieder die Spiegelneuronen...). Also musste ich Zuzanas Bewegungen nur kopieren und schon funktionierte der Schritt. Das Problem dabei war der Kopf. Sobald er versuchte sich einzuklinken, funktionierte nichts mehr. Deshalb ja auch diese Arbeit: der Kopf möchte mitmachen...

Die Kraft, die der Schritt in sich birgt, spürte ich zum ersten Mal in Bölldorf, als wir draußen übten. Es war, wie wenn meine Hände das lebendige Grün der Wiesen in den Bauch schöpften. Ich fühlte mich danach gekräftigt und genährt.

Die Kraft der Drehbewegung der Ferse erfuhren meine - zugegeben nicht mehr ganz neuen- Birkenstock-Schuhe auf ganz besondere Weise. Es ist erstaunlich, wie schnell die Korksohlen sich beim Drehen abrubbeln und aus den flachen Birkis moderne kreislaufanregende Schuhe werden, mit abgerundeten Sohlen :-)

Einige Zeit später erinnerte ich mich beim Spaziergehen an das "Schöpfen" und spielte spontan damit. Wieder stellte sich das genährte Gefühl ein. Ich habe auch den Eindruck, dass ich manchmal die Energie durch mich hindurch schicke, manchmal ist die Zielrichtung nicht das Dantian, sondern der Hals, die Bronchien.... und irgendetwas verändert sich, löst sich, gesundet.

Die Korrelation zwischen Arm- und Beinbewegungen verändert sich. Oft starte ich mit der "richtigen" Korrelation: pro Beinbewegung eine Armbewegung (alles in angedeuteter Form, denn es sind noch andere Spaziergänger in der Nähe und die psychiatrische Landesklinik Nordschwarzwald ist nicht weit entfernt...). Irgendwann ist mir die Bewegung der Arme auf diese Art zu schnell. Ich habe das Gefühl, dass ich dabei nicht genug spüren kann, nicht genug aufnehmen. Dann verändert sich die Gehweise: auf zwei Schritte kommt eine Armbewegung. Wenn ich genug aufgenommen habe, kehrt die Bewegung von selbst wieder in den 1:1 Rhythmus zurück.

Ganz besonders beeindruckend war folgende Erfahrung: an einem Sonntagabend fiel mir ein, dass ich mein Auto zur Werkstatt ins Nachbardorf bringen wollte. Es war schon recht spät und ich war mir ziemlich unschlüssig, ob ich den Rückweg zu Fuß zurücklegen wollte, entschloss mich aber dazu, weil das Wetter ganz gut war. Auf dem Rückweg kam mir der Nierenschritt in den Kopf und ich probierte... ich ging genüsslich, gemütlich im Nierenschritt vor mich hin, wunderte mich ab und zu, dass ich jetzt schon da war.. und dann schon da... Ich dachte, dass mein Zeitempfinden komisch wäre, irgendwie verändert.

Als mein Mann mich zu Hause mit der Frage: "bist du geflogen?" begrüßte, war klar, es lag nicht an meinem Zeitempfinden, sondern irgendetwas war durch den Nierenschritt verändert worden.

Schluss

Je länger ich Qigong übe, desto mehr fällt mir auf, was ich alles noch nicht kann. Manchmal gibt es Highlights, dann meine ich, etwas verstanden zu haben, endlich die vertikale Aufrichtung so gespürt, dass ich sie nie mehr verliere, Mingmen pulsieren erlebt, so dass es sich nie mehr verspannt... dann kommen wieder die normalen Tage, an denen ich mich an das Hochgefühl erinnere und mir sage, es wird schon irgendwann wiederkommen, das Gefühl für Mingmen oder für die Aufrichtung. Und dann gibt es auch noch die schlechten Tage, an denen ich das Gefühl habe, dass ich es nie lernen werde, dass ich alles falsch mache und keinerlei Fortschritt über die letzten drei Jahre zu sehen ist. Zum Glück ist an diesem Punkt fast immer wieder Zeit für ein Wochenende Auftanken in Augsburg bei der Ausbildung. Nach dem Ausbildungswochenende ist mir dann meist wieder klar, dass es gar nicht darum geht, schnelle Fortschritte zu machen, sondern, dass jede Minute, die ich in Ruhe, mit allem verbunden, erleben darf, schon ein unfassbar reiches Geschenk ist. Woran ich noch arbeiten will, ist mehr Entspannung im Becken. Durch den Nierenschritt (wie auch durch andere Übungen in seitlicher Schrittstellung z. B. bei der 18-fachen) bekomme ich leicht Knieschmerzen. Ich denke das Becken, die Hüftgelenke und die Iliosakralgelenke sollten sich noch mehr lösen, so dass die Energie besser nach unten fließt, die Körperstatik wieder stimmt und das untere Dantian mehr Raum hat. Wonach ich mich ganz besonders sehne, ist, wieder das Gefühl der inneren Aufrichtung zu spüren, das mich über Wochen begleitet hat und dann einfach wieder verschwunden ist. Worauf ich mich besonders freue, ist, bei Zuzana weiter zu lernen ☺

Literaturverzeichnis

Cohen, Kenneth: **Qigong**, Bechtermünzverlag 2001

Eckert, Achim: **das heilende Tao**, Bauerverlag 2002

Eckert, Achim: **das Tao der Akupressur und akupunktur**, Haug Verlag 2002

Hempfen, Carl-Hermann, **dtv-Atlas zur Akupunktur**, dtv 1995

Hinterthür, Petra: **Lotusblüten Qigong**, Windpferd Verlag 2010

Rappenecker, Wilfried: **5 Elemente und 12 Meridiane**, Felicitas Hübner Verlag 2007

Zöller, Josephine Dr. med.: **das Tao der Selbstheilung**, Otto Wilhelm Barth Verlag 1985

Danke

An erster Stelle steht natürlich mein Dank an Zuzana & Team, die mir diese wundervolle Bewegungskunst beibringen und meine innere Entwicklung begleiten.

Danke an meine MitschülerInnen, ganz besonders Anita und Maria, mit denen ich viel Zeit im Auto verbringe. Manchmal lachend, manchmal nahezu verzweifelt können dabei alle Probleme thematisiert werden (wenn das Kreuzbein schon wieder verklemmt ist oder....). Sobald es ausgesprochen ist, ist es schon lange nicht mehr so bedrückend. Am Ende der Fahrt sind wir jedes Mal überzeugt, dass wir einen guten Weg gehen, schon viel gelernt haben, und die Schwierigkeiten irgendwann einmal überwunden sein werden.

Danke an Katharina, die ganz spontan dazu bereit war, die Bilder aufzunehmen - sie sind super geworden!

Danke an meine KursteilnehmerInnen, von denen ich so viel lerne und so viele schöne Rückmeldungen bekomme.

Danke!

Calw, im Dezember 2014