

Dr. Zuzana Šebková-Thaller

## Qigong-Zyklen

„Der Tag geht auf“ – 1. Teil

### Vorbemerkungen

Qigong-Zyklen bestehen aus verschiedenen Übungen, die meist nahtlos ineinander übergehen und aufeinander Bezug nehmen. Die Wirkung der einzelnen Übungen wird dadurch gesteigert. Die meisten Zyklen haben einen abgerundeten Aufbau und enthalten alles – von der anfänglichen Entspannung und Entfaltung bis zur abschließenden Sammlung.

### Hinweise zum Erlernen von Qigong-Zyklen

In der ersten Stunde werden nur einige wenige Übungen geübt – die Anfangsübung, die die Übenden zu sich selbst führt, die Abschlussübung, die die gesammelte Aufmerksamkeit in der Mitte konzentriert und einige andere, die der Übungsleiter selbst auswählt. Der Übungsleiter fügt jedesmal eine bis zwei weitere Übungen hinzu. In fünf bis sechs Übungsstunden werden die Übenden mit dem ganzen Zyklus bekannt gemacht. Der Übungsleiter übt während der ganzen Zeit mit, sodass die Übenden den Ablauf der Übungen bei ihm abschauen können. So entsteht auch ein Gefühl der Gemeinsamkeit. Der Übungsleiter ist kein kritischer Gegner, sondern ein mitfühlender Verbündeter. In dieser Zeit wird kaum auf die Genauigkeit der Ausführung geachtet. Das Gewicht liegt stets auf der freien Entfaltung, die durch die Phantasie der Übenden stark beeinflusst wird.

Erst allmählich werden Korrekturen angewendet. Am wirksamsten sind Korrekturen, die weder kritisieren noch abstrakt erklären, sondern die durch Vorführen und mit Hilfe von sprachlichen Bildern die Einsicht des Übenden erweitern. Der Übungsleiter sollte dabei nicht vergessen, dass Achtsamkeit, Fühligkeit, Anwesenheit im Augenblick und Genuss viel wichtiger sind als Präzision.

### Musik

Passende Musik erleichtert das Üben. Sie gibt den Rhythmus an, führt die Bewegung und hilft, das Wesen der jeweiligen Übung zu erspüren.

### „Der Tag geht auf“

„Der Tag geht auf“ heißt der Qigong-Zyklus, der in dieser Ausgabe vorgestellt wird. Er ist für Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet und kann sowohl im Sportunterricht als auch daheim mit der Familie geübt werden.

### Sinn und Aufgaben des Zyklus

#### „Der Tag geht auf“

Der Tag erwacht und mit ihm die Übenden. Mit ihrer Wahrnehmung tragen sie die Sonne hoch, schöpfen von ihrer Kraft und stehen mitten in einem kosmischen Zusammenhang. Sie tragen zu diesem kosmischen Geschehen bei, gestalten es mit, werden von ihm genährt und getragen. Sie reflektieren nicht darüber, sondern sind mitten in dem Geschehen begriffen. Wie sich der Tag entwickelt, so entwickeln sie sich auch: Sie strecken sich und bekommen Form, grenzen ihre Gestalt aus, erfrischen sich mit Quellwasser, dem größten Geschenk der Erde. Sie strömen in den Tag hinaus, in seine Weiten und Höhen, rudern über einen See, verwandeln sich in Weiden und Birken, Bär, Kranich und Adler, weiten sich aus, sammeln Energie und erfahren sich und die Welt aus verschiedenen Blickwinkeln. Abends kehrt Ruhe ein und sie sam-

eln zusammen mit den Vögeln die Fülle des Tages in ihre Mitte ein. „Wo die gesammelte Aufmerksamkeit ist, ist die Energie“, sagt ein chinesisches Sprichwort. Durch die Anwesenheit in den Pflanzen und Tieren bekommt der Übende auch etwas von ihrer Energie – er ist verwurzelt und elastisch wie die Bäume am Ufer, „bärenstark“ wie der Bär im Wald und hat den Blick eines Adlers. Der Zyklus aktiviert nicht nur verschiedene Arten von Energien, sondern er führt tief in das Wesen des Lebens ein. Durch die vielen Verwandlungen lernt der Übende den Grundzug des Lebens kennen: „Alles fließt.“ Die ergreifende Erkenntnis der altgriechischen Philosophie wird hier ohne ein theoretisches Wort einfach erfahren. Wenn der Übende z. B. mit den Kranichen hochsteigt, bekommt er dieses freie Gefühl und genießt es, durch die Lüfte getragen zu werden. Er lernt, seine gewohnte Umgebung aus der Ferne zu sehen und die Probleme, die dort heimisch sind, zu relativieren.

Der Weg des Übungszyklus über einen großen See und zurück gleicht dem Weg des Odysseus. Auch die Übenden kehren an ihren Ausgangspunkt zurück und sind auf dieser Reise gereift. Als Odysseus nach zwanzig Jahren im heimatlichen Hafen ankam, erkannte ihn keiner der Seinen, nur sein Hund (Instinkt der Natur). Wenn der Mensch den Geist zurücknimmt, kommt der Instinkt auch in ihm wieder zum Tragen. Die Tiere des Zyklus lehren, wie der Mensch eins mit der Erde werden und so erst dem Ruf des Geistes folgen kann.

Wie sich der Tag wandelt, wandelt sich auch der Übende und wir alle. Die abendliche Rückkehr an denselben Ort, mit dem der Zyklus abschließt, bedeutet Rückkehr zu sich selbst. Wir sind jedoch nicht mehr dieselben und auch der Ort ist nicht derselbe. Wir sind auf einem Weg gewesen und dieser Weg hat uns verwandelt, ob dies nun ein Tages-, Jahres- oder ein Lebensweg war.

### Der Ablauf

#### Hinweise für den Übungsleiter

In jeder bequemen Haltung, auch liegend (Abb. 1 und 2). Der Zyklus beginnt mit der Vorstellung der Nacht. Der Übungsleiter bezieht sich mit ein und übt mit. Der Zyklus wird nach der gleichnamigen CD (bei der Autorin zu erfragen) oder einer anderen passenden Musik geübt. In diesem Fall trägt der Übungsleiter den folgenden Text gleichzeitig vor:



### Text

Alle schlafen. Der Tag geht auf. Die Vögel singen. Wir wachen auf. Die Augen sind noch geschlossen. Der Körper ist locker und warm, es plagen uns keine Gedanken und Sorgen. Wir fühlen uns wohl. Weil wir uns wohl fühlen, fangen wir an zu lächeln. Wir nehmen wahr, dass nicht nur unsere Lippen lächeln, sondern auch unsere Augen, unsere Stirn, das ganze Gesicht, der ganze Körper – ja jede Zelle und Pore. Wir atmen langsam und gelassen. Wir öffnen die Augen und stehen auf.

Wir stehen in Schulterbreite, die Füße sind leicht nach außen gewendet, die Knie sind locker und beweglich, wie Kugellager. Wir ziehen das Gesäß leicht ein und achten darauf, dass wir kein Hohlkreuz einnehmen. Die Schultern sind tief und locker, die Arme hängen, die Hände sind entspannt.



## Hinweise für den Übungsleiter

Die Haltung, die die Übenden nach dem Aufstehen einnehmen, ist im Qigong ungewöhnlich. Es ist die Grundhaltung des ChanMi-Qigong (Abb. 3), dessen Basisübungen in dieser Übungsfolge immer wieder ausgeführt werden. ChanMi-Qigong ist eine buddhistische Art des Qigong, die aus dem Tibet stammt. Die Basisübungen bestehen aus einer harmonischen Wellenbewegung der Wirbelsäule. Verspannungen werden dadurch gelöst, Kopf- und Rückenschmerzen beseitigt. Die Wirbelsäule wird aktiviert. Sie verwandelt sich in unserem Bild zu einem Kanal, in dem sich die stärksten Energieströme bewegen.

### Die Sonne geht auf

Die Sonne geht auf. Wir tragen sie zum Himmel hinauf (Abb. 4). Sie ist groß und rund. Wir fühlen ihre Wärme und Kraft und folgen ihren Umrissen mit den Händen (Abb. 5) – nach unten und nach oben. Die Wolken breiten sich aus, und wir helfen ihnen dabei – mit der linken Hand, mit der rechten Hand (Abb. 6). Noch einmal – mit der linken Hand und mit der rechten.



### Hinweise für den Übungsleiter

„Wir fühlen ihre Wärme und Kraft“ heißt, dass der Übende mit dem ganzen Körper wahrnimmt, wie der Feuerball vorüberzieht. Beim Ausbreiten der Wolken bleibt seine Aufmerksamkeit in den Handtellern. Die Bewegung bleibt aber nicht auf die Hände begrenzt. Sie sind nur die äußeren Ausläufer einer Bewegung, die in der Wirbelsäule beginnt.



### Die Nacht weicht

Die Nacht weicht. Wir strecken die Arme weit zu den Seiten (Abb. 7), waschen empfindsam das Gesicht (Abb. 8), den Kopf von vorn nach hinten (Abb. 9) und schließlich den Hals (Abb. 10).

### Wir klopfen den Körper durch

Dann klopfen wir den Körper, damit die Energie gut fließen kann. Erst die Hinterseite des Körpers von oben nach unten, dann die Vorderseite von unten nach oben und schließlich die Seiten.



Wir beginnen mit den Fingerrücken der rechten, waagrecht erhobenen Hand. Es folgt der Handrücken, die Außenseite des Arms bis zur Schulter (Abb. 11). Jetzt kommt die linke Hand an die Reihe: die Fingerrücken, der Handrücken und die Außenseite des Arms. Am Rücken beginnen wir mit beiden Händen, so hoch wir hinaufreichen, und klopfen hinunter über die Lenden, das Gesäß (Abb. 12), die Oberschenkelhinterseite (Abb. 13), die Waden, die Fersen und außen am Fußrücken entlang. Jetzt klopfen wir hinauf: die Zehen, den Rist, die Vorderseite der Unterschenkel, Oberschenkel (Abb. 14), Leisten, Bauch, die Magengegend (Abb. 15) und die Brust bis zum Hals. Dann folgen die Innenseiten der Arme – erst rechts, dann links (Abb. 16).

Nun klopfen wir unsere Seiten. Wir beginnen mit den Schläfen, die wir leicht mit den Fingerspitzen klopfen, dann hinter den Ohren, über den Hals (Abb. 17) und unter die Achseln über die Hüfte (Abb. 18) und Oberschenkel (Abb. 19, siehe Seite 28) hinunter bis zu den Außenseiten der Füße.



An der Fußinnenseite beginnen wir den Weg nach oben: über die Knöchel, die Innenseiten der Waden (Abb. 20, siehe Seite 28) und der Schenkel. Über die Leisten münden wir in den vorderen Strom ein und klopfen den Bauch, die Magengegend, die Brust, den Hals, die Innenseite des rechten und des linken Arms.

### Hinweise für den Übungsleiter

Das Klopfen der Energiebahnen ist eine der ältesten Formen der Meridianmassage. Am Anfang des Tages regt man die Energiebahnen an und klopfet sie in der Richtung ihres Energieflusses. Die







Rückseite des Körpers darf man stärker beklopfen, weil dort die Yang-Meridiane verlaufen. Die Yin-Seite aber klopft man gefühlvoller.

### Wir waschen und trocknen uns

Wir beugen uns vor, fassen mit beiden Händen den Kübel (Abb. 21), der vor uns steht und heben ihn hoch (Abb. 22). Er ist schwer, aber wir schaffen es. Oben kippen wir ihn um (Abb. 23) und das ganze Wasser fließt an uns hinunter. An den Armen, an den Füßen und am ganzen Körper, vorn und hinten, frisches Quellwasser. Die Hände helfen, Müdigkeit und Schmutz abzuwaschen und bewe-



gen sich langsam, ungefähr eine bis zwei Handbreiten vor dem Körper, von einer Seite zur anderen, Stockwerk um Stockwerk, von oben nach unten bis zu den Füßen. Die Handflächen schauen dabei zum Körper hin. Die Wirbelsäule ist entspannt und folgt den wellenförmigen Handbewegungen wie eine Schlange (Abb. 24, 25 und 26). Wir sehen, wie das schmutzige Wasser in die Erde abfließt.



Nochmals fassen wir den Kübel, heben ihn hoch und schütten den ganzen Inhalt über uns aus. Das frische Wasser fließt an uns herab und durch uns durch und nimmt alles mit – Schmutz, schlechte Laune, Müdigkeit. Die Hände helfen, alles abzuwaschen und bewegen sich langsam wellenartig hinunter, Stockwerk um Stockwerk bis zu den Füßen, und die lockere Wirbelsäule windet sich wie eine Schlange.

### Hinweise für den Übungsleiter

Diese Übung stammt aus dem ChanMi-Qigong – dem sog. Wirbelsäulen-Qigong. Es handelt sich hier um eine Schlangenbewegung der Wirbelsäule in der Frontalebene – d. h. nach links und rechts.

Jetzt nehmen wir ein Handtuch und trocknen uns mit denselben Bewegungen ab – nur beginnen wir jetzt unten und steigen nach oben (Abb. 27). Wir trocknen den Rist, die Unterschenkel, die Oberschenkel, den



Bauch, die Magengegend und die Brust, strecken uns mit dem Handtuch nach oben (Abb. 28) und trocknen den Rücken, das Gesäß (Abb. 29), die Oberschenkel, die Waden und die Fersen. Wir sind frisch.

### Anmerkung

Der 2. Teil des Qigong-Zyklus „Der Tag geht auf“ wird in Kürze in „Turnen & Sport“ veröffentlicht.

Text und Fotos: Dr. Zuzana Šebková-Thaller,  
Benzing 6, 91801 Markt Berolzheim



Karin Schaffner

### Die Welt ist schön I

29.80 DM

Neue Kreisspiele, Spiellieder und Tänze für drei- bis achtjährige Kinder

2. Auflage · Format 21 x 20 cm · Broschur mit Fadenheftung · Umschlag vierfarbig · 130 Seiten Inhalt · 164 Zeichnungen · Buch und Musikkassette zusammen zum Paketpreis von 55,00 DM · ISBN 3-7911-0212-5

Karin Schaffner

### Die Welt ist schön 2

29.80 DM

Neue Kreisspiele, Spiellieder und Tänze für drei- bis achtjährige Kinder

Format 21 x 20 cm · Broschur mit Fadenheftung · Umschlag vierfarbig · 112 Seiten Inhalt · 109 Zeichnungen und 80 Notenbeispiele · ISBN 3-7911-0212-5

POHL-VERLAG  
POSTFACH 3207  
29232 CELLE