

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde



Kleiner Qigong-Kurs im Herbst

Kursleitung: Monika Bohley
6 Stunden, 26.10.2011 bis 30.11.2011

Verfasserin:

Monika Bohley
Weidrichstraße 2
65795 Hattersheim

vorgelegt bei

Dr.Zuzana Sebková-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg
Schrannenstr.8
86150 Augsburg

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Kleiner Qigong-Kurs im Herbst

Inhalt	Seite
Vorwort: Zur Entstehung des Kurses	3
Vorüberlegungen und erste inhaltliche Planung	4
Methodik und Stundenaufbau.....	6
Der Herbst – Das Element Metall und seine Übungen	
Die Lehre von den fünf Elementen	8
Die energetische Qualität des Herbstes	9
Die Emotionen Trauer und Mut	
Die Organe Lunge und Dickdarm und ihre Aufgaben	10
Übungen zum Metallelement	11
Die Essenz für meinen Kurs	14
Der Kursablauf im Überblick	15
Reflexion und Dank	18
Ausblick	19
Verwendete Literatur und Medien	20
Anlagen 1 bis 5	

Vorwort: Zur Entstehung des Kurses

Von meinem Physiotherapeuten hatte ich das Angebot erhalten, in seinen Gruppenräumen Qigong anzubieten. Nach kurzem Zögern nahm ich gerne an. Es war eine gute Motivation für mich, gezielt zuhause zu üben und eine einfache Möglichkeit herauszufinden, ob es mir Freude macht, auch mit Erwachsenen zu arbeiten.

Mit Kindern hatte ich schon länger Erfahrungen sammeln können, die Ausbildung zur Kursleiterin „Qigong mit Kindern“ 2005 abgeschlossen. (vgl. Abschlussarbeit „Bärenstark und fähig“ M.Bohley)

Seitdem praktiziere ich Qigong wechselnd intensiv in der Grundschule, zuletzt überwiegend in Entspannungsphasen während des Unterrichts.

Seitdem ich selbst Qigong übe (und das sind mittlerweile mehr als 20 Jahre) sind mir der Kontakt zur Natur und das bewusste Erleben der Jahreszeiten mit ihren unterschiedlichen Energien immer wichtiger geworden. So wurde der Wunsch in mir wach, diese Bezüge auch im Qigong zu thematisieren.

Im Herbst 2009 und 2010 bot ich erstmals einige Stunden an. (siehe Anlage 1) Ich fing an, mich intensiver mit den Energien der Jahreszeiten und entsprechenden Übungen zu befassen.

Auch für das Frühjahr griff ich die Thematik auf und entwickelte eine „Kleine Frühjahrskur mit Qigong“ (siehe Anlage 2).

Im Spätsommer 2011 meldeten sich über die Physiotherapiepraxis acht Teilnehmerinnen an, noch bevor meine Ausschreibung überhaupt fertig war. Gleichzeitig hatte ich mir vorgenommen, meine Kursleiterausbildung abzuschließen und die Kursleiterprüfung zu machen.

Ich beschloss, Vorbereitung und Durchführung des Herbst-Kurses als Abschlussarbeit zu dokumentieren.

Vorüberlegungen und erste inhaltliche Planung

Es sollte wieder ein kurzer Kurs werden, nur einige Abende - für die Teilnehmer ein Einstieg ins Qigong, ein erstes Kennenlernen wichtiger Prinzipien und einfacher Übungen, die sie auch zuhause alleine gut durchführen können.

Bis auf eine Teilnehmerin waren mir alle unbekannt, aber ich wusste, dass einige junge Mütter dabei waren, die vor allem eine Auszeit suchten, um sich zu entspannen, aufzutanken und sich fit zu halten.

Kurstenor und grundlegende Übungen:

Ich wollte wieder die Jahreszeit aufgreifen und thematisieren: Herbst.

Für mich selbst hatte ich die Erfahrung gemacht, dass gerade die stillen Qigong-Übungen mit der Ausbreitung des inneren Lächelns, dem Ableiten verbrauchter Energie und dem Auffüllen mit leuchtendem Qi sehr hilfreich sind, einer grauen Herbststimmung entgegenzuwirken. Dies wollte ich gerne weiter geben.

Daneben wollte ich weitere Reinigungsübungen und Übungen zum Element Metall (Lunge/Dickdarm), das dem Herbst zugeordnet wird, sowie grundlegende Übungen wie den Stand, Abschlussübungen, Klopfübungen, Selbstmassagen etc. zeigen und durchführen.

Einfache Zyklen:

Während meiner Kursleiter-Ausbildungen bei Zuzana Sebková-Thaller hatte ich die 18-fache Harmonie des Taiji-Qigong nach LinHouSheng und HeWeiChi kennen und lieben gelernt. Es handelt sich dabei um eine moderne Übungsreihe aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), die in China und inzwischen auch bei uns weit verbreitet ist. Sie ist leicht zu erlernen, und man spürt sehr schnell ihre harmonisierende Wirkung.

Ich hatte vor, zunächst einen ersten Teil dieser Reihe schrittweise einzuführen. Gerade die Übungen 1-4 bilden einen eigenen kleinen Zyklus, der die drei Dantians aktiviert und verbindet.

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Die zugehörigen Bilder (und auch die Affirmationen, wenn man möchte) unterstützen das Zentrieren und den Qi-Fluss, schaffen einen weiten inneren Raum und verbinden uns mit Himmel und Erde. (vgl. Anlage 3, der Vollständigkeit halber alle Übungen 1 - 18)

Es ist dabei wichtig, nur Bilder zu wählen, die einem gut tun. Die verschiedenen Bilder lösen unterschiedliche Assoziationen aus. Wichtig ist eine freundliche Stimmung.

„Was ich fokussiere, rückt in den Vordergrund und prägt die Qualität meines Qi-Flusses“ (Zuzana 2011)

Zusätzlich hatte ich einen einfachen, kurzen Zyklus zur ständigen Wiederholung und Vertiefung vorgesehen, den ich selbst auf dem ersten Kinder-Qigong-Symposium 2002 kennen gelernt hatte, der mich seitdem begleitet und den ich auch mit den Kindern gerne praktiziere. (die „Atemblume“ vom ASS München, siehe Anlage 4)

Dieser Zyklus eignet sich sehr gut, um auf einfache Art und Weise beim Üben den Ablauf der Jahreszeiten, die Wandlungsphasen und die Zusammenhänge von Yin und Yang zu erleben und die Wahrnehmung der Atemräume zu erschließen.

Es ist eine einfache Übung, die schon nach wenigen Durchgängen in eine ruhige, harmonische Stimmung versetzen kann.

Die Bewegungen aktivieren den Qi-Fluss im großen Meridiankreislauf, die Muskeln im Rücken werden sanft gedehnt und der Rücken geweitet. Bei intensiver Übung werden diese Zusammenhänge immer bewusster erlebt, außerdem ist es sehr motivierend für das häusliche Üben, gleich zu Beginn eines Kurses einen einfachen Zyklus zu „können“.

Die genauere Planung des gesamten Kurses wollte ich durchführen, wenn ich die Teilnehmerinnen erlebt und ihre Bedürfnisse eruiert hatte. Und so entstand auch die detaillierte Planung erst während des laufenden Kurses.

Ich vollendete meine Ausschreibung, hängte sie in der Praxis aus und verschickte einige Exemplare an Freunde und Freundinnen. (Anlage 5)

Methodik und Stundenaufbau:

Der Aufbau einer Stunde ist mir aus dem Kinderqigong und meiner täglichen Arbeit als Lehrerin vertraut:
Ankommen, Einstiegs- oder Anfangsphase (evtl. mit Vorbereitung des Hauptthemas), Schwerpunkt der Stunde in der Mittelphase (Hauptthema), Schlussphase (evtl. mit Ausblick auf die nächste Stunde).

Das Nachspüren nach den Übungen braucht genügend Zeit und Raum. Gerade Yin und Yang in seinen Qualitäten und Polaritäten wahrzunehmen ist mir sehr wichtig. Diesem Thema wollte ich während des Kurses besondere Aufmerksamkeit schenken.

Ein Problem vieler Übender (ich kenne das auch von mir) ist, dass Kraft erwünscht ist und deshalb zu sehr in die Anspannung, ins Yang gegangen wird. Gerade beim Qigong ist aber zunächst das Sinken, das Yin, die Entspannung wichtig. Beim Stand z.B. beginnt die Aufrichtung mit dem Yin – dem Sinkenlassen des Kreuzbeins. Dann erst kommt das Yang – die spiralige Erhebung der Wirbelsäule.

Auf der anderen Seite ist es in unserer yang-geprägten Zeit (viele Teilnehmer kommen angehetzt) sinnvoll, diese Energie zunächst aufzugreifen und über aktive Übungen zur Ruhe zu kommen.

Deshalb baue ich nach Möglichkeit (und Bedarf) die einzelnen Stunden (ohne das explizit zu thematisieren) nach den 5 Elementen auf und gehe dabei von der Aktion zur Ruhe, wie es auch dem Üben in den Abendstunden entspricht. (vgl. Die Lehre von den fünf Elementen S.8):

Von Holz ausgehend (Bewegung, Raumerfahrung, optische Wahrnehmung, Entdeckerfreude ...) über Feuer (Aktivierung, Wärmen, Klopfen ...) zu Erde (Zentrierung, Wurzeln, die Sinne wecken, zur Ruhe kommen, Ausgleich, Sinnlichkeit, Spüren ...) und Metall (das Wesentliche der Übung erkennen, Klarheit schaffen, Ordnung, gründlich üben, die Qualität beobachten, dem Atem nachspüren, Loslassen ...) und mit Wasser beenden (Entspannung, Ruhe, nach innen spüren, Vertrauen ...)
(Erde ist auch immer Thema bei den Übergängen, beim Nachspüren, Zentrieren...)

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Die ganzheitliche Selbstwahrnehmung (Verbindung Körper, Geist und Seele) ist mir ein persönliches Anliegen: Wie wirken sich Emotionen auf meinen Körper aus und wie beeinflussen Körperhaltung und Körperbewegungen meine Emotionen?

In meinen Stunden will ich Raum schaffen für entsprechende Körperübungen, für Seelenpflege und auch für Austausch.

Deshalb beginne ich die Stunde häufig mit einem kurzen Sitzkreis und einem kleinen „Blitzlicht“. Ich frage nach, wie es den Teilnehmerinnen geht oder gegangen ist, ob sie etwas bedrückt oder besonders freut, wie sie sich insgesamt fühlen. So wird die Grundenergie spürbar und ich kann darauf eingehen. Außerdem fühlen sich alle ernst genommen und eine gewisse Vertrautheit kann entstehen, die sehr zur Freude am Üben und zur Entspannung beiträgt.

Rituale jeder Stunde sind neben dem Stundenaufbau (s.o.)

Räucherstäbchen, Kerze, gedämpftes Licht, zeitweise leise chinesische Musik und Gitarren- oder Harfenspiel. (vgl. verwendete Medien)

Bei der ersten Stunde war der Anfangskreis etwas länger. Wir saßen um eine gestaltete Mitte (Tuch, Kerze, Herbstblätter, Yin-Yang-Kerze), stellten uns vor und klärten Wünsche, Erwartungen und Vorerfahrungen. Die jeweilige Sprecherin reichte nach ihrem Beenden einen Kristall in der Runde weiter.

Der Herbst – Das Element Metall und seine Übungen

„Das Metallelement wird durch das Bild eines majestätisch aufragenden ... Bergs symbolisiert... Tief in der Erde verwurzelt durchstößt er mit Macht Wolken, Regen und Nebel.“ (vgl. P.Hinterthür 1 S.60)

Die Jahreszeit Herbst, mein Alter (9. Lebensjahrsiebt) – vielfältig wurde (und werde) ich aufgefordert, mich mit der Wandlungsphase Metall im täglichen Leben auseinanderzusetzen.

Themen wie „Struktur, Ordnung, Macht und Ohnmacht, Klarheit und die Konzentration auf das Wesentliche“ begleiten mich seit Jahren.

Die Lehre von den Fünf Elementen

Die Lehre von den Fünf Elementen ist eine Grundlage der TCM. Sie entstand in China schon vor mehr als 2000 Jahren als daoistisch geprägte Betrachtungsweise der Naturereignisse aus energetischer Sicht.

Demnach existieren im Universum vier Bewegungsrichtungen der Energie: aufsteigend, sinkend, sich ausbreitend (zentrifugal) und sich zusammenziehend (zentripetal).

Die Eigenschaften der einzelnen Bewegungen werden durch die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser symbolisiert.

Wie in der Natur (Makrokosmos), so sind auch in jedem Menschen (Mikrokosmos) alle fünf Elemente vertreten.

Jedem Element sind bestimmte Phänomene zugeordnet, die sich energetisch ähnlich verhalten, z.B. verschiedene Jahreszeiten, Klimafaktoren, Farben, Gerüche, ebenso Körperfunktionen, Organe, Emotionen, Tageszeiten u.v.m. .

Diese Energien sind nicht statisch, sondern befinden sich ständig in Bewegung und beeinflussen einander. So hieß die Elementelehre ursprünglich die „Fünf Wandlungsphasen“.

Jede Wandlungsphase entsteht dabei aus einer anderen und bringt ihrerseits eine weitere hervor.

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Die ganze Welt befindet sich nach dieser Sichtweise in einem steten Wandlungsprozess. Was sein Maximum erreicht hat, wandelt sich – gemäß Yin und Yang. Im Idealfall sind die Elemente immer wieder im harmonischen Gleichgewicht.

Für das Verständnis energetischer Zusammenhänge kann dieses Denkmodell eine große Hilfe sein.

(Dies als kurzer Überblick. Für weiterführende Inhalte verweise ich auf das Literaturverzeichnis)

Die energetische Qualität des Herbstes

In der Natur wird der Herbst dem Element Metall zugeordnet, denn die Pflanzenwelt beginnt zu dieser Zeit, ihren Energiefluss auf das Innere zu konzentrieren. Metall bedeutet Energiekonzentration, es symbolisiert die zusammenziehende, verdichtende Energie.

Im Handbuch des Gelben Kaisers heißt es: „Im Herbst wird das Korn geerntet, die Energie des Himmels (Yang) kühlt sich ab, so wie auch das Wasser. Der Wind beginnt sich zu regen. Das ist der Angelpunkt, an dem die Yang-Phase, die aktive Phase, ins Gegenteil, in die Yin-Phase, die passive Phase, umschlägt. Es ist die Zeit, sich auf Weniges zu konzentrieren und die Begierden im Zaum zu halten.“
(vgl. P.S.Schwerdt S.164)

Es ist die Zeit, in der wir schauen, was wir mit dem, was wir gesät haben, anfangen – für uns selbst und im Umgang mit anderen. Es geht dabei weniger um das Tun als vielmehr um Einkehr und Reflexion:
Welche Samen sind aufgegangen? Was ist vielleicht so wesentlich, dass es noch ein Weilchen zum Aufblühen braucht, dass es gepflegt werden will? Welche Dinge sind nicht aufgegangen, haben sich nicht erfüllt?

Die energetische Qualität des Herbstes ist eine trennende. Das Element Metall (Messer, Klinge) bringt dies gut zum Ausdruck.
Je klarer wir im Herbst die Ernte einfahren (d.h. die Spreu vom Korn trennen), desto mehr können wir für die nächste Saat lernen.

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Deshalb ist es gut auszumisten, was unbrauchbar ist und sich als leere Saat erwiesen hat und zu behalten, was Frucht eingebracht hat, so dass es einen Platz im Leben finden kann.

Es geht auch darum, Erntedank zu feiern, sich an der eingefahrenen Ernte zu erfreuen und sich selbst für die getane Arbeit zu belohnen.

Die Emotionen Trauer und Mut

Im Gefühlsleben schleichen sich im Herbst oft Kummer und Traurigkeit ein, denn es heißt ja auch Abschied zu nehmen von der Fülle des Sommers und loszulassen. Mit dem Blick auf das Erreichte und mit der Dankbarkeit dafür fällt es leichter, sich dem Trennenden zu stellen.

Gerade mithilfe von Qigong-Übungen kann so der oft auftretenden Herbstdepression – dem „Herbstblues“ entgegengewirkt werden.

Sich seinen Gefühlen stellen, Trauer zulassen und den Schatz (mithilfe von Qigong) in sich selbst finden – so können neuer Mut, Lebensmut entstehen und als inneres Lächeln nach außen strahlen.

Trauer und Mut – beide werden der Metallenergie zugeordnet.

Nach Meinung der TCM besteht ein enger Zusammenhang zwischen der Aktivität der Organe und unserem Gefühlsleben. Dabei sind mit Organen im chinesischen Sinne die Organ-Funktionskreise gemeint. Jedem Element sind zwei Organe zugeordnet, eines mit Yin- und eines mit Yang-Qualität.

Die Organe Lunge und Dickdarm und ihre Aufgaben

Zum Metallelement gehören die Organe Lunge (Yin) und Dickdarm (Yang), das zugeordnete Sinnesorgan ist die Nase, der Körperteil die Haut.

So sind entsprechende Störungen auf der Körperebene Atemprobleme, Erkältungsanfälligkeit, „Verschnupfungen“ auf verschiedenen Ebenen, Verschleimung, Verdauungsprobleme oder auch Probleme mit der Haut, mit den Schleimhäuten.

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Die Lungenenergie symbolisiert mit der Atmung das „Wegwerfen des Alten und das Annehmen des Neuen“. Die Lungenenergie ist für unsere Grenzen verantwortlich, sie schirmt uns von der Außenwelt ab.

Das ist die Symbolik der Atmung: Wir atmen Zukunft ein und lassen die Vergangenheit beim Ausatmen los.

Auch die Verdauung beinhaltet das Aufnehmen, Verarbeiten und Loslassen.

Beide, Lunge und Dickdarm, stehen für das Immunsystem und die Verbindung von außen und innen.

So können die Qigong-Übungen gerade im Herbst dem Körper über das Immunsystem etwas Gutes tun.

Übungen zum Metallelement

Grundlegende Metall-Qualitäten

Bei allen Qigong-Übungen fließen grundlegende „Metall-Qualitäten“ ein, z.B. die bewusste Kontrolle von zunächst unbewussten Körperbewegungen oder -funktionen oder das Konzentrieren und Lenken des Qi durch Intensivieren der Aufmerksamkeit. (vgl. Fokussieren S.5)

Die Führung des Atems

Darüber hinaus ist sicherlich die Ausgewogenheit von geistiger Kontrolle, Bewegung und Atmung für effektives Qigong wesentlich.

Grundsätzlich ist bewusstes Atmen ein guter Weg, um Körper und Geist zu entspannen. So sind das Beobachten, Spüren und auch Vorstellen der Atembewegungen gerade zu Beginn einer Übung als Einstieg in die Ruhe sehr hilfreich.

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Allerdings ist es für einen Anfängerkurs im Qigong meiner Meinung nach nicht sinnvoll, bei bewegten Übungen zu früh die Führung des Atems zu thematisieren, um nicht Verspannungen zu provozieren.

Ich bin dazu übergegangen, einerseits gezielte Atemübungen durchzuführen (z.B. „Vertiefte Bauchatmung“ oder „Die graue Wolke ausatmen“) und andererseits während der bewegten Übungen die Ein- und Ausatmung mit Yang und Yin als „Wachsen - Sinken“ und „Öffnen - Schließen“ über Atem und Bewegung schrittweise bewusst zu machen.

Diese sind bei den genannten Übungen der „Atemblume“ und „Der 18-fachen Harmonie des Taiji-Qigong“ sehr gut erfahrbar.

Immer stehen dabei das eigene Nachspüren und die aktuelle „Stimmigkeit“ des eigenen Atemrhythmus mit einem „leichten Atem“ im Vordergrund.

Übungen zum Metall in den Zyklen

In den genannten Abläufen der Atemblume und der 18-fachen Harmonie sind vielfältige Übungen zum Metall integriert, z.B. in

Figur 2 „Die Brust weiten und das Herz öffnen“

Figur 4 „Die Wolken teilen und den Himmel sehen“

Figur 5 „Die Affen vertreiben“

Figur 13 „Die fliegende Taube“

und grundsätzlich alle Übungen, bei denen Entschiedenheit und Klarheit im Vordergrund stehen. (z.B. Figur 14 „Die Faust stoßen“)

(Bei regelmäßiger Übung sind immer mehr und tiefere Zusammenhänge zu entdecken.)

Übungen, die zur Ruhe führen

Spezielle Qigong-Übungen für den Herbst sind gemäß der Energiequalität (junges Yin) eher ruhig, wie z.B. der Wasserfall, eine stille Übung, bei der ein Wasserfall visualisiert wird, der von oben nach unten an uns herabfließt (oder Nebel, der fällt).

Wir entspannen uns von oben nach unten.

Zur körperlichen Ruhe kommt zunehmend die geistige Ruhe.

Und durch diese Ruhe entsteht die Bewegung der inneren Energie Qi.

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Weitere Qigong-Übungen zum Metall können sein

- Klopfübungen von Lungen- und Nierenpunkten
- Der Lungenlaut „S“ (mit dem Atem loslassen)
- Lungenstärkendes Qigong-Gehen in der Natur
- auch Reinigungsübungen wie z.B. „Die Schüttelübung“, „Der Wasserfall“, „Auf die sieben Übel zurückblicken“ und „Die sieben Kümernisse ablegen“ passen gut zur Herbstthematik
- Stille Übungen mit Visualisierungen mit weißem oder goldenem Licht lassen Wärme und Ruhe in die Lungen und in den gesamten Körper fließen

(vgl. Literaturhinweise im Anhang)

Metall in den Wandlungsphasen

Gemäß der Wandlungsphasen (vgl.S.8) beeinflussen sich alle Elemente untereinander nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Jedes Element kann ein anderes stärken, schwächen, kontrollieren oder auch schädigen.

So fördert beispielsweise die Erdenergie die Bildung von Metallenergie. Gut geerdet im Leben zu stehen führt zu einem starken Abwehrsystem. Andererseits kann die klare sachliche Metallenergie einen Wildwuchs bei der Holzenergie beschneiden, z.B. übertriebene oder hektische Bewegungen beruhigen – d.h. sinnvoll begrenzen. Feuer wiederum kann Metall zum Schmelzen bringen, die Wärme des Feuers kann die Härte des Metallelements erweichen usw.

Das heißt, dass immer die Balance zwischen allen Elementen entscheidend für Gesundheit und Wohlergehen ist, die Harmonie der polaren Kräfte von Yin und Yang, das optimale Zusammenspiel von Organfunktionskreisen, Organismus und Kosmos.

Und um das Aufrechterhalten oder Wiederherstellen dieser Balance geht es grundsätzlich beim Qigong.

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Die Essenz für meinen Kurs:

Thema: Qigong im Herbst
Lunge-Dickdarm / Metall

Ziele: Qigong „erleben“, d.h. den Qi-Fluss fördern und
bewusst werden lassen
Verschiedene Qigong-Übungen kennenlernen
Atmung erfahren, vertiefen
Klären, Reinigen, Loslassen
Wesentlich werden, zu sich kommen
Entspannung / Stressabbau
Aktivierung gegen Depression

Inhalte: Qigong gegen den Herbstblues: Das innere Lächeln
Reinigungsübungen
Zentrieren
Zellatmung / goldenes Licht
Schutzhülle

Grundsätzliches: Vorbereitungsübungen
Grundhaltungen / Stand
Yin und Yang
Atmung
Abschlussübungen

Zyklen: Die Atemblume
Die 18-fache Harmonie (Teil 1)

Methoden: Kreis – Vorerfahrungen, Austausch
Kurze Theorie
Viele Möglichkeiten zum Nachspüren
Aus der Bewegung zur Ruhe

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Wiederkehrende Grundstruktur:

- Ankommen – zu sich kommen
- Lockern (Spannungen lösen, Beweglichkeit herstellen, den Qi-Fluss fördern)
- Reinigen (verbrauchtes Qi abgeben, Raum schaffen für frisches Qi)
- Stehen – Spüren – Atmen (in die Ruhe eintreten)
- Energie aufbauen (Qi aktivieren)
- Einzelübung oder Zyklus (verfeinern, d.h. den Umgang mit dem Qi vertiefen)
- Abschließen (Qi speichern)

Der Kursablauf im Überblick:

Im Folgenden will ich den Ablauf des gesamten Kurses im Überblick so wiedergeben, wie er tatsächlich stattgefunden hat, d.h. die Veränderungen der Planung nach der Reflexion der einzelnen Abende sind schon eingearbeitet.

Meist war meine Planung zu umfangreich und in der Praxis verweilten wir bei einzelnen Übungen länger. (Der Abend mit den Reinigungsübungen war z.B. so ausführlich nicht vorgesehen, aber sehr stimmig)

Auch wurde deutlich, dass es bei den Zyklen gut war, die Einzelübungen zunächst zu zeigen, dann in kleine Schritte zu zerlegen (z.B. nur die Arm- oder nur die Beinbewegungen, Gewichtsverlagerungen etc.), diese einzeln zu üben und wieder aufzubauen.

Die Übungen dieser Reihe kamen so gut an, dass wir schließlich bis zur Übung 9 weitermachten. (siehe Anlage 3)

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Ablauf	Inhalte	Schwerpunkte
Abend 1	<p>Die Gruppe und Qigong kennenlernen Qi spüren Meridiane abklopfen Grundhaltungen Übung 1: Das Qi wecken Einen Zyklus kennenlernen (Ablauf) Abschlussübung: Qi zurückführen Im unteren Dantian sammeln</p>	<p>kurze Theorie</p> <p><u>Der Stand</u></p> <p><u>Die Atemblume</u></p>
Abend 2	<p>Bodyscan / Stand Nieren kreisen Atemblume (Sinken und Wachsen, Öffnen und schließen) Übung 1: Das Qi wecken 2: Die Brust weiten Reinigung der Zellen und Poren Inneres Lächeln Abschlussübung: Schutzhülle Im unteren Dantian sammeln</p>	<p><u>Gelenke lockern</u></p> <p>Yin und Yang</p> <p><u>stilles Qigong</u> <u>Lächeln</u></p>
Abend 3	<p>Schütteln Stand / Energiedusche Wiederholung Atemblume (Einatmen-Ausatmen) Übungen: 1: Das Qi wecken 2: Die Brust weiten 3: Mit dem Regenbogen schwingen 4: Die Wolken teilen Inneres Lächeln Abschlussübung: Gesicht waschen Im unteren Dantian sammeln</p>	<p><u>3 Dantians</u></p> <p><u>Übung 1-4 der</u> <u>18fachen Harmonie</u></p>

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Abend 4	Kreis Sitzen und Atmen -Auf die 7 Übel und 5 Kümernisse zurückblicken -Graue Wolke ausatmen Stehen: Selbstmassage Bewegtes Stehen, wachsen, sinken Atemblume (loslassen, nachgeben) - Übung: 1-4 wiederholen - Neu: 5: Affen vertreiben - 6: Rudern Abschluss: Stand– goldenes Licht Reinigung der Zellen und Poren Im unteren Dantian sammeln	<u>Reinigungsübungen</u> Die Wirbelsäule <u>Übung 5, 6</u>
Abend 5	Teetassenübung zum Lockern Rudern wiederholen - Übung 5 vertiefen - Wiederholung 1-6 - neu: 7: Die Sonne heben - 8: Den Mond anschauen - 9: Mit der Handkante schieben Abschlussübung: Das Qi beruhigen Im unteren Dantian sammeln	Schulter <u>Übung 5-9 der</u> <u>18-fachen Harmonie</u> verschiedene Drehungen
Abend 6	Kreis / Reflexion Bodyscan Stand Atemblume 3x 18-fache Harmonie bis 9 je 6x und Abschluss 18 Schutzübung Danken	<u>Wiederholung</u> <u>Vertiefung</u>

Reflexion und Dank

Seither sind viele Monate und Kursstunden vergangen. Ich habe mit verschiedenen Teilnehmern geübt und gemeinsam haben wir jede Menge gelernt.

Mein Blick hat sich geweitet, mein Gespür für die Menschen, die Situation und die Energie im Raum hat sich vertieft.

Meine Planung ist kürzer geworden, die Anzahl der Übungen in einer Stunde weniger, dafür die Durchführung intensiver.

Die Rückmeldungen der TeilnehmerInnen sind durchweg positiv. Die meisten kommen zur Entspannung, sie möchten eine Auszeit und schätzen auch die begleitenden Gespräche. Sie wollen gar nicht so viele neue Formen lernen. Diejenigen die wieder kommen, schätzen die Wiederholung und Vertiefung, die für die Verankerung der Übungen in Körper und Geist notwendig sind.

Mir selbst tun die regelmäßigen Abende auch sehr gut.

Ich habe angefangen, auch mit Erwachsenen an anderen Orten zu üben.

Qigong ist ein Teil meines Lebens geworden.

Ich bin zutiefst dankbar für dieses Geschenk. Es ist mir nicht zugefallen, ich habe Schritt für Schritt über Jahre meine Praxis vertieft und erweitert, oft gehadert und manchmal gekämpft. Gerade das regelmäßige Praktizieren fällt mir im Alltag zusätzlich zu meinen beruflichen Aufgaben nicht leicht. Aber ich bin gelassener geworden und viel geduldiger – mit mir und anderen. Viele Übungen geschehen jetzt auch „nebenbei“. Innehalten, langsamer werden, atmen, mich sammeln, lächeln Ein paar Übungen und das Qi fließt wieder...

Ich bin angekommen, komme immer wieder an und freue mich....

Große Dankbarkeit empfinde ich meinen Lehrern und Lehrerinnen gegenüber:

Dr.Günter Knöferl, bei dem ich vor vielen Jahren erste Taiji- und Qigong-Schritte nach innen und außen unternahm und die Verbindung der Arbeit von Körper und Seele intensiv erlebte: Danke, Günter.

Dr.Zuzana Sebková, die seit mehr als 10 Jahren meinen Qigongweg begleitet und unterstützt: Dein frohes Lachen, deine weichen, fließenden Bewegungen und deine spirituelle Tiefe beim Üben waren und sind mir Inspiration und Orientierung.

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Dem „Dreigespann“ der Kursleiter-Ausbildung vom „Qigongweg“, mit Dr.Zuzana Sebková auch Berta Müller und Evelyn Beham, das mit ganz viel Engagement, Herz, Lebendigkeit und großem Können die Kurse anleitet: Ich habe so viel von und mit euch gelernt. Eure fröhlichen und tiefgründigen Wochenenden haben mich immer wieder bestärkt weiterzumachen. Danke!

Petra Hinterthür, dir danke ich für deine kraftvolle Präsenz, für viele aufschlussreiche Gespräche, nicht nur zur TCM, für meditative stille oder bewegte Qigong-Stunden und für alle wilden Tänze.

Nicht zuletzt möchte ich allen „MitstreiterInnen“ in den verschiedenen Kursen danken, auch wenn ich euch nicht mehr treffe und unsere Wege auseinanderführen – es war mir eine Freude, mit euch zu lernen!

Und immer wieder danke ich von Herzen meinen Kurs-TeilnehmerInnen, mit denen das Lernen nie aufhört und allen, die mit mir praktizieren oder es mir ermöglichen, es zu tun.

Ein großes warmes Dankeschön euch allen!

Ausblick: Und wie geht es weiter?

Es gibt noch so viel zu entdecken – beim Üben und während des Literaturstudiums!

Gerne möchte ich mich weiter in das Wissen und die Praxis der TCM und der Wandlungsphasen vertiefen.

Gerne möchte ich weitere 5-Elemente-Formen studieren, üben und weitergeben, die Organübungen, Meridiandehnungen, Meditationen, das stille Qigong, Chan Mi, möchte die Übungen aus den Ausbildungskursen weiter vertiefen,

möchte weiter lernen, spüren, da sein und immer tiefer eintauchen in die Welt des Qigong und der kosmischen Ordnung.

Ich bin auf meinem „Qigongweg“ und freue mich auf die nächste Etappe.

Monika Charlotte Bohley
August 2013

Verwendete Literatur und Medien

Achim Eckert: Das heilende Tao. Gesund im Gleichgewicht der fünf Elemente. Verlag Hermann Bauer 1989

ASS Institut für Taijiquan und Qigong, Allgaier, Schmid-Neuhaus, Schoefer: Grundlagen der TCM, Kursunterlagen 2002

Barbara Schmid-Neuhaus, Liana Schoefer-Happ, Dieter Mayer-Allgaier: Ins Reich der Mitte. Qigong, Akupressur & Selbstmassage Kursbuch und Handbuch, Ernst Klett Verlag 2001

Karin Kalbantner-Wernicke: Die Fünf Elemente im Leben von Kindern. Spiel-Räume für mehr Lebensenergie. Kösel Verlag 1998

Sie Lukas Kasenda: Fünf Elemente Qigong. Kösel 2004

Paul Shoju Schwerdt: Mit Qigong durch das Jahr. Die Kraft des Lebens erfahren und verstehen. Theseus Verlag. 2004

Petra Hinterthür 1: Qigong nach den fünf Elementen. Gräfe und Unzer Verlag 2008

Petra Hinterthür 2: Lotusblüten Qigong. Windpferd Verlag 2010

Qingshan Liu: Qigong. Der chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben. Irisiana Verlag 2004

Ton van Gelder und Fiona de Vos. Die fünf Elemente der Gesundheit. Heilung durch die Kraft der Emotionen. Windpferd Verlag 2010

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde

Dr. Zuzana Sebková-Thaller: Ich breite mein Lächeln aus.
Qigong und MS. Hernoul-le-Fin Verlag 1999

Übungskassetten von Zuzana Sebková – Thaller:
„Ich stehe fest auf der Erde“ und „Ich breite mein Lächeln aus“
Hernoul-le-Fin-Verlag

Kursunterlagen Ausbildung zur Kursleiterin Qigong mit Kindern und
Jugendlichen / Qigong mit Erwachsenen 2002 – 2012
(www.qigongweg.de)

18 Taiji-Qigong-Übungen mit Zuzana Sebková – DVD

Die 18 Übungen des Taiji-Qigong mit Uta Reinshagen und Heike
Seeberger. Lehr-DVD der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

CD von Joachim Stuhlmacher und Andreas Seebeck: „Den Tag erhellen.
Das Gute-Laune-Qigong gegen depressive Stimmungen.“
Lotus-Press 2005

Traditionelle chinesische Therapiemusik nach den fünf Elementen
Harmonisierende Tonarten
Chinesischer Verlag für medizinische Tonträger und Videos
Heidelberg 1996

Christine Högl: Harfenspiel
Rainbow Harp Music Owingen 1994

Ich lächle mir zu

Qigong zum Selbst-Verwöhnen gegen den Herbst - Blues

Beginn: 17.11.10

immer mittwochs 18.00 - 19.00 Uhr

Kursleitung: Monika Bohley

Was ist Qigong?

nach innen schauen spüren wahrnehmen auftanken
 durchlässig werden öffnen und schließen
 sinken und wachsen Himmel und Erde verbinden
 zur Mitte finden

Qigong- Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dienen der Harmonisierung unserer körperlich-seelischen Kräfte und der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Sanfte, ruhige Bewegungen und einfache Bewegungsabläufe, Vorstellungsbilder und leichte Selbst-Massagen aktivieren und leiten das Qi (übersetzbar mit „Lebensenergie“) im Körper. Stauungen und Blockaden im Energiefluss können gelöst werden. Meditative Sequenzen führen zu Sammlung, Ausgleich, Stabilisierung und Ruhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Stunde Zeit, kein Handy
 Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

**Wir werden eine Stunde Zeit nur für uns haben.
 Eine Insel im Alltag.**

- Wo?** Im Gruppenraum der Physiotherapiepraxis Chr. Lellek,
 Frankfurter Str. 19, 65830 Kriftel, Tel.06192/2004988
- Wer?** 6 - 8 TeilnehmerInnen, bitte in der Praxis anmelden oder bei
 M.Bohley 06145/549425 oder MCh.Bohley@t-online.de
- Wann?** 5 mal, 18.00- 19.00 Uhr, jeweils mittwochs, 17.11.10 bis 15.12.10
- Wieviel?** Pro Treffen 8 Euro, Einstieg zum Schnuppern jederzeit möglich

Die Blüte entfaltet sich - der Adler steigt auf

Kleine Frühjahrskur mit Qigong

Beginn: 09.03.11

Kursleitung: Monika Bohley

Die Energie des Frühlings ist kräftig und sanft

Frühling. Die Zeit des Neuaufbruchs beginnt.

Das Samenkorn durchbricht die Erde, etwas Neues will geboren werden und sich entfalten. Aus der im Winter gesammelten Kraft und Innenschau (Yin) erwächst ein Initialimpuls (junges Yang).

Das dem Frühjahr zugeordnete Element ist Holz: Wurzel, Spross, lebendiger Ast. Der entsprechende Funktionskreis der Organe ist die Leber, die nun angeregt wird.

Will man für einen Aufbruch gerüstet sein, braucht es eine gute Vorbereitung. Auch im Frühjahr müssen wir sorgsam mit der eigenen Energie umgehen. Nach der Reinigung („Frühjahrsputz“) werden die Tanks gefüllt, das „Handwerkszeug“ in Ordnung gebracht...

Qigong- Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dienen der Harmonisierung unserer körperlich-seelischen Kräfte. Sanfte, ruhige Bewegungen und einfache Bewegungsabläufe, oft in Anlehnung an natürliche Zyklen, Vorstellungsbilder und leichte Selbst-Massagen aktivieren und leiten das Qi (übersetzbar mit „Lebensenergie“) im Körper. Stauungen und Blockaden im Energiefluss können gelöst werden. Wir fühlen uns wieder ganz in unserer Kraft und in unserer Mitte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Wasser, eine Stunde Zeit, Neugier und Freude am Spüren und Entdecken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Wo? Im Gruppenraum der Physiotherapiepraxis Chr. Lellek,
Frankfurter Str. 19, 65830 Kriftel, Tel.06192/2004988

Wer? 4 - 6 TeilnehmerInnen, bitte in der Praxis anmelden oder bei
M.Bohley 06145/549425 oder MCh.Bohley@t-online.de

Wann? 6 mal, 18.00- 19.00 Uhr, jeweils mittwochs, 09.03.11 bis 13.04.11

Wieviel? Pro Treffen 8 Euro, Einstieg zum Schnuppern jederzeit möglich

Taiji-Qigong		Die 18-fache Harmonie 1. Teil	M. Bohley
Nur für den Eigengebrauch!			
Figur	Name	Ablauf / Vorstellung	Besonderheit/Affirmation
0	In der Ruhe stehen	Der Beginn: Grundhaltung schulterbreit, Knie leicht gebeugt, Gewicht in der Mitte Ausatmen - Kreuzbein sinken lassen - die Erde spüren, den Körper, die Dichte der Materie - verwurzeln - Yin Den aufsteigenden Kräften, dem Himmel zuwenden - Yang, Faden zum Himmel, Nacken entspannt Wirbelsäule gerade und aufrecht... Einatmen: Qi aufnehmen (Yin der Erde, Yang des Himmels) Ausatmen: Loslassen, das Qi breitet sich aus, wandelt sich, mehrt sich Einatmen - Ausatmen Wir schwingen mit dem Atem, lassen uns von ihm bewegen	Den Körper entspannen Zur Ruhe kommen Ich stehe in Ruhe zwischen Himmel und Erde Lächeln breitet sich aus
1	Wecke das Qi und reguliere den Atem 6x	Ein: Beim Einatmen aufstehen, die Hände mit locker ausgestreckten Armen bis in Schulterhöhe heben je 2 Variationen möglich: heben: Fäden ziehen (Yang) oder Auftrieb (Yin) Aus: Beim Ausatmen entspannen, Arme sinken (Kopf wird klar, schlechte Einflüsse durch die Fußsohle abgeben) Sinken: runterdrücken (Yang) oder schmelzen (Yin) Sinken: ausatmen - Steigen: einatmen Der vertikalen Energiewelle nachspüren: Mit dem Wasser emporquellen und absinken	Aktivierung der Meridiane, Beruhigung des Geistes, Regulierung der Kreisläufe, Harmonisierung des Atems Aus der Erde heraus wachsen, in die Erde hinein sinken Ich bin weich wie das Wasser, das aufsteigt und niedersinkt der ganze Körper bewegt sich mit, dehnt sich, sinkt
2	Die Brust weiten, um das Herz zu öffnen 6x	schulterbreit stehen, Knie leicht gebeugt langsam aufstehen, Arme heben Handflächen auf Schulterhöhe zueinander drehen Ein: Arme heben, weit ausbreiten Aus: Arme schließen, sinken (evtl. auch in schnellerem Rhythmus atmen) der Blick ist frei in die Ferne gerichtet Schultern sind tief und entspannt Steigen - öffnen - zusammenbringen Die Herzenskraft entfalten	löst Verspannungen im Brustbereich Ich stehe auf dem Berg und betrachte die schöne Landschaft Das mittlere Dantian öffnen

Figur	Name	Ablauf / Vorstellung	Besonderheit/Affirmation
3	Mit dem Regenbogen schwingen 6x	tiefer Stand Ein: Arme heben, dann li nach links, re nach oben: Bogen spannen, Gewicht auf re den bunten Regenbogen vorstellen Aus: Gewicht verlagern nach li, re Hand sinkt, li hebt sich Tief in die Erde sinken und gleichzeitig nach oben streben. Handherzen nehmen Kontakt auf über den Regenbogen, halten ihn Blick schaut in die Hand, Qi wird geweckt	gegen Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, Taille wird schlanker, beweglicher Seite wird gedehnt (Gallenblasenmeridian). Variation: zur Seite öffnen, Fersenstand, Fußspitze nach oben (Blasenmeridian). Ich steige in die Wolken und schwinge den Regenbogen Das obere Dantian öffnen
4	Die Wolken teilen 6x	Arme kreuzen, Handflächen innen Von ganz tief unten bis ganz oben Fersen dürfen abheben Ein: Hände gekreuzt (re innen) hochführen, über Kopfhöhe nach außen drehen (hoher Blutdruck: Fingerspitzen nach unten) Aus: oben teilen, Hände seitlich nach außen führen (Tigermaul) in die Knie gehen, entspannen aufgerichtet absenken Mit dem Wegschieben Klarheit schaffen	ursprüngliches Qi sammeln kräftigt Beine, Lenden klärt auch das eigene „Gewölke“, hilft bei Schulterentzündungen Ich teile die Wolken und schiebe sie auseinander
5	Die Affen vertreiben (abwehren) (oder: Die Arme rollen) 6x	Stand: Füße leicht geschlossen Ein: runder Arm re führt nach hinten in Ohrhöhe, Blick folgt, li Hand schützt Körper Aus: re Hand nach vorne Laogong-Laogong-Kontakt vor der Mitte Ein: Schulter nach li, Blick folgt, re Hand schützt Körper Aus: re Hand zum Körper, li vor, Kontakt vor der Mitte, dann aneinander vorbei... Die Schultern drehen sich, der Oberkörper nicht, der Blick folgt der Hand, die nach vorne geht Bild: Die Hände bewegen sich wie eine aufbrandende Welle...	bei Arm- und Schulterbeschwerden Becken führt, d.h. eine innere Kraft bewegt die Hände Bewusstheit, Spüren sind wichtig – nicht überdehnen! Gegen Asthma, Atemwegsentzündungen Ich bewege mich rhythmisch im Einklang der Wellen

Figur	Name	Ablauf / Vorstellung	Besonderheit/Affirmation
6	Rudern auf dem stillen See 6x	<p>Schulterbreit oder tiefer Stand Aus: Handflächen nach unten hinten bis zum Anschlag, so weit wie möglich - sinken</p> <p>Ein: Aufstehen, Arme strecken, Kreis von hinten nach oben, nach vorne Hände vorn, als würden sie Ruder halten</p> <p>Aus: Hände sinken, nach unten, hinten...(s.o.) in die Knie gehen</p> <p>Schultern aktiv nach unten bringen, Ellenbogen sinken lassen. Sehr ruhig, sehr gleichmäßig. Becken und Arme kreisen gegengleich.</p>	<p>erfrischend</p> <p>bei Entzündungen Magen-Darm, für Festigung der Nervenkraft</p> <p>auch als Einzelübung</p> <p>Ich rudere über einen stillen See</p> <p>Ich bin ruhig, gelassen und frei. Ich genieße die Natur.</p>
7	Die Sonne heben mit einer Hand (einen Ball vor die Schulter heben) 6x	<p>schulterbreit, Arme in Grundhaltung Ein: li Bein belasten, re Arm hoch, Hand vor, Ferse re hebt sich, Blick nach li in die Ferne Arm geht zum Standbein gegengleich, nicht über die Mitte, ganzer Körper dreht sich Aus: In Ausgangsposition zurück Ein/Aus: s.o. andere Seite</p> <p>Die Sonne abgeben, zuschauen, wie sie zum Himmel fliegt (über den Horizont heben , offenes Tigermaul) - Yin abgeben, Yang holen Sterne oder neues Licht aufnehmen, Blick zieht es an, Blick auf die Hand - andere Hand jeweils zum Mingmeng</p>	<p>gegen Stress Entspannung des Brustkorbes</p> <p>Ich spiele mit einem leichten Ball</p> <p>Mein Geist ist ruhig</p>
8	Den Körper drehen und den Mond anschauen 6x	<p>schulterbreit, tiefer absetzen Ein: beide gestreckte Arme nach li oben hinten, Blick ebenso Aus: zurück zum Beginn Ein: gegengleich nach re oben</p> <p>(Atmung auch umgekehrt möglich)</p> <p>oben: Hand offen, Mond liegt drauf, ziehen der Handflächen zum Körper, holen des Yin</p> <p>beim Sinken drehen sich beide Hände</p> <p>Yin-betont, fest auf der Erde stehen, drehen, soweit es angenehm ist</p>	<p>Lendenmuskeln, Rücken Stärkung Milz/Magen</p> <p>auch als Einzelübung</p> <p>Ich drehe mich um und betrachte einen schönen Mond</p> <p>Ich bin glücklich und geborgen (Vollmondfest, Familie)</p>

Figur	Name	Ablauf / Vorstellung	Besonderheit/Affirmation
9	<p>Oberkörper drehen, Handfläche schieben</p> <p>6x</p>	<p>schulterbreit, beide Handflächen nach oben Aus: re Hand nach vorne li Höhe Kehle, mit Handkante oder Handballen schieben, li Hand bleibt seitlich, Schulter zurück</p> <p>Etwas Schweres schieben und klare, frische Luft einatmen</p> <p>Ein: zurückbewegen Aus: gegengleich nach vorne re</p> <p>Hände bewegen sich mit innerer Kraft schräg zur anderen Seite Becken beim Schieben noch etwas tiefer absetzen</p>	<p>Stärkung Lende / Milz-Nieren Beweglichkeit Oberkörper</p> <p>gutes Qi wird eingeatmet, innere Kraft aufgefüllt und gestärkt</p> <p>Ich bin stark, kraftvoll und entspannt.</p> <p>Ich bewahre die Ruhe in mir.</p>
	<p>Abschluss</p> <p>Beruhigen des Qi (vorgezogen, eigentlich Übung Nr.18)</p> <p>3x</p> <p>Himmlisches Qi pflücken</p> <p>Irdisches Qi einsammeln</p>	<p>Grundhaltung, Hände vor dem Unterleib Handflächen nach oben Ein: aufstehen, Hände vorne bis Kopfhöhe (Variation: Arme seitlich hoch, Fäden ziehen, Hände drehen) Aus: Handflächen nach unten wenden, Fingerspitzen zueinander, nach unten drücken, leicht in die Knie gehen d.h. Energie nach oben tragen, ins Baihui einfüllen und durch den Körper absenken bis in die Erde Die 3 Zentren füllen Dann: Die Energie vom Horizont ins Dantian bringen Verweilen Alles im Dantian sammeln</p> <p>Hände auf das Dantian legen, Gewicht in die Mitte zwischen Ballen und Ferse. Verweilen Dantian schließen Innerlich die Übung beenden. Aus der Übung heraustreten</p>	<p>für innere Harmonie und Gelassenheit</p> <p>gegen Bluthochdruck und Störungen im Magen-Darm-Trakt und Herz-Kreislaufsystem</p> <p>Ich bin ganz ruhig</p> <p>Ich bin wach und ganz da</p>
		oder nach Übung 9 weitermachen:	

Taiji-Qigong		Die 18-fache Harmonie	2. Teil
Figur	Name	Ablauf / Vorstellung	Besonderheit/Affirmation
10	<p>Wolkenhände</p> <p>6x</p>	<p>schulterbreit, li Hand Kehle, re Hand unteres Dantian, Gewicht auf re Bein</p> <p>Ein: li Hand nach innen drehen, re Hand nach vorne,</p> <p>Oberkörper nach li drehen</p> <p>Aus: re Hand nach innen drehen, bis Augenhöhe, li Hand Nabelhöhe, nach re drehen</p> <p>obere und untere Hand agieren gleichzeitig, Hals, Kopf, Arme, Hände bilden eine Einheit.</p> <p>Becken bewegt sich seitlich (liegende Acht). Die zentrale Körperachse bleibt aufgerichtet, Bewegung geht vom Becken aus</p> <p>Blick entspannt über die obere Hand hinaus ins Weite. Der Geist ist ruhig.</p>	<p>gegen Nervenschwäche, Neurosen, schlechte Verdauung</p> <p>Erfrischt den Geist, stärkt das Gedächtnis</p> <p>auch als Einzelübung empfohlen</p> <p>Ich bin ausgeglichen, gestärkt und erfrischt.</p>
11	<p>Auf den Meeresgrund greifen und zum Himmel schauen</p> <p>6x</p> <p>als selbständige Übung beliebig oft und mit Beinwechsel</p> <p>11-13 bilden eine Einheit. Sie können miteinander zur gleichen Seite ausgeführt werden</p>	<p>Bogenschritt (GongBu)</p> <p>li Fuß vorne, re hinten</p> <p>Aus: Oberkörper beugen, Handgelenke kreuzen</p> <p>Belastetes Bein wird gebeugt, unbelastetes Bein gestreckt</p> <p>Ein: aufrichten, Arme über Kopf, Blick zum Himmel, Arme weit öffnen</p> <p>Füße bleiben vollständig am Boden</p> <p>Aus: Handflächen nach unten, Oberkörper neigen (s.o.)</p>	<p>stärkt Lendenbereich, Beine hilft bei Übergewicht</p> <p>Ich verbinde Himmel und den tiefsten Grund.</p> <p>Ich schöpfe vom Meeresgrund und betrachte einen schönen Himmel</p>
12	<p>Das Wasser schieben, um der Welle zu helfen</p> <p>12 x</p>	<p>Bogenschritt li</p> <p>Ein: gestreckte Arme in Schulterhöhe, Ellbogen anziehen, nach hinten ziehen (Yin).</p> <p>Handflächen offen nach vorne, Gewicht verlagern nach hinten auf re,</p> <p>li Fuß ruht auf Ferse- Lebenstor nutzen, nicht nach hinten kippen</p>	<p>Rippen, Lunge bei Nervenschwäche und Schlaflosigkeit</p> <p>Bewegung vom Dantian aus, Handflächen schieben</p> <p>Ich bewege mich rhythmisch und kraftvoll</p>

		<p>Aus: mit dem Oberkörper die Handflächen nach vorne schieben (Yang) Körpergewicht verlagern, Steißbein sinkt</p> <p>Die Füße rollen mit der Bewegung Der Rumpf bleibt aufgerichtet</p>	<p>Ich bewege mich weich wie eine Welle</p>
Figur	Name	Ablauf / Vorstellung	Besonderheit/Affirmation
13	<p>Die fliegende Taube breitet ihre Flügel aus</p> <p>12x auch einzeln mit Fußwechsel möglich</p>	<p>Bogenschritt li Ein: gestreckte Arme öffnen, Gewicht re, zurück Aus: Arme schließen, Handflächen zeigen zueinander, vor Gewichtverlagerung Ferse kann abheben</p> <p>Leicht heranziehen, öffnen, zusammenkommen Ich breite meine Flügel aus</p>	<p>Harmonisierend für Leber und Milz Herz, Brust, Nerven stärkend</p> <p>Leicht und natürlich erhebe ich mich in den blauen Himmel.</p>
14	<p>Die Faust stoßen und den Arm strecken</p> <p>6x</p>	<p>Tiefer, fester Stand Fäuste seitlich der Taille Aus: li Faust vor, Blick folgt, re Schulter zurück Hand dreht sich, Rücken nach oben, Schulterhöhe Ein: zurück zur Ausgangsposition Aus/Ein: gegengleich Oberkörper gerade Fäuste bewegen sich mit innerer Kraft</p>	<p>Ursprüngliches Qi wecken, Stärkung, Harmonisierung, bei Nervenschwäche, Neurosen, Schlaflosigkeit</p> <p>Mein Körper ist eine Einheit.</p> <p>Ich setze meine innere Kraft ein.</p>
15	<p>Fliegen wie eine Wildgans (wie ein Adler)</p> <p>6x</p>	<p>Tiefer Stand, Arme sinken seitlich Ein: langsam höher, Arme in die Horizontale, Hände hängen - wir steigen in den Himmel auf (möglich: so weit steigen, bis man auf den Fußballen steht) Aus: Arme bleiben seitlich, Handwurzeln drücken nach unten - wir schweben frei zur Erde Schmelzen von oben nach unten, Füße drücken nach unten, Schulternziehen weich nach oben.</p>	<p>löst innere Anspannung, bei Nervenschwäche, Neurosen</p> <p>Bei allen chronischen Krankheiten, harmonisiert den Körper</p> <p>Ich bin gelassen, frei und voller Freude.</p>

Figur	Name	Ablauf / Vorstellung	Besonderheit/Affirmation
16	Wie eine Windmühle kreisen je 3x gegengleich	Tiefer Stand, Oberkörper neigen Ein: Arme in weitem Kreis über linke Seite nach re bis über Kopf heben, Becken geht nach vorne Aus: Arme über rechte Seite nach unten sinken Der Körper dreht sich langsam wie ein großes Mühlrad. Rücken gerade, nach vorne gerichtet, Becken bewegt sich gegengleich. Hände bleiben im gleichen Abstand. (Vorstellung: Holzstab halten) Die Drehung umfasst den ganzen Kosmos, Natur und Körper werden eins	gegen Gelenkerkrankungen und Übergewicht fördert Kreislauf von Qi und Blut Bild: Windmühle bei leichtem Wind im Sonnenaufgang, Ich bin eins mit dem ganzen Kosmos.
17	Mit einem Ball spielen wie ein Kind 6x	schulterbreit re Hand und li Knie anheben Ein: re Handfläche nach unten drücken, li Fuß geht zu Boden, li Hand und re Knie heben Aus: li Hand, re Fuß nach unten... Bild: in schöner Umgebung mit herrlichen Blumen, frischer Luft, frei von Sorgen entspannt Ball spielen wie ein Kind	Bei geistiger und körperlicher Erschöpfung, Nervenschwäche und Melancholie (besonders für ältere und schwächere Menschen) Bei Schwäche in Händen und Füßen Ich bin sorglos und fröhlich
18	Beruhigen des Qi (s.o.) Höhe und Stellung der Hände kann variieren 3x	Grundhaltung Energie nach oben tragen, ins Baihui einfüllen und durch den Körper absenken bis in die Erde Die 3 Zentren füllen Die Energie vom Horizont ins Dantian bringen Verweilen Alles im Dantian sammeln Dantian schließen	(s.o.) Ich bin ganz ruhig Ich bin wach

Weit wie der Himmel - tief wie die Erde



Kleiner Qigong-Kurs im Herbst

6 Stunden, Beginn: 26.10.11

Kursleitung: Monika Bohley

Herbst:

Die Ernte einfahren, Abschied nehmen von der Fülle des Sommers,
Sichten, Loslassen, Spreu vom Weizen trennen,
Konzentration auf das Wesentliche:
Was soll bleiben? Was brauchen wir zum Leben?

Es geht im Herbst nicht mehr so viel um das Tun, sondern um das Draufschaun, was wir aus Getanem machen (Das Yin, das aus dem Yang erwächst). Trauer und Depression („Herbst-Blues“) können Begleiterscheinungen sein, müssen aber nicht. Wenn wir uns Zeit nehmen für die nötige Innenschau, für liebevolles Annehmen dessen, was ist und sein will, für Klärung und Reinigung, kann die Energie des Herbstes Klarheit, Gelöstheit und Tiefe bringen.

Im Qigong (Qi=Lebenskraft, Gong=Übung) nehmen wir Kontakt auf mit uns selbst und mit den Kräften von Himmel und Erde (Yin und Yang) und dem Kosmos . Sanfte, ruhige Bewegungen und einfache Bewegungsabläufe, oft in Anlehnung an natürliche Zyklen, Vorstellungsbilder und leichte Selbst-Massagen aktivieren und leiten das Qi im Körper. Stauungen und Blockaden im Energiefluss können gelöst werden. Meditative Sequenzen führen zu Sammlung, Ausgleich, Stabilisierung und Ruhe. Aktive Phasen reinigen, beschwingen und lassen ein inneres Lächeln entstehen, das uns durchwärmt und nach außen strahlt.

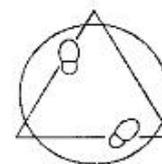
Wir lächeln uns selbst zu.

Wir fühlen uns frei, ganz in unserer Kraft und in unserer Mitte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, eine Stunde Zeit, Neugier und Freude am Spüren und Entdecken, kein Handy. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- Wo? Im Gruppenraum der Physiotherapiepraxis Chr. Lellek,
Frankfurter Str. 19, 65830 Kriftel, Tel.06192/2004988
- Wer? 6 - 8 TeilnehmerInnen, bitte in der Praxis anmelden oder bei
M.Bohley 06145/549425 oder MCh.Bohley@t-online.de
- Wann? 6 mal, 19.00 - 20.00 Uhr, jeweils mittwochs, 26.10.11 bis 30.11.11
- Wieviel? 48 Euro für den gesamten Kurs

copyright ASS Institut:



Östliche Tradition –
Westliche Methodik

Die Atemblume

1. **„Der Keim“**
 - Stellen Sie sich in die Grundhaltung, die Hände auf dem Bauch. Hier ist der Keim Ihrer Blume.
 - Ziehen Sie die Ellbogen langsam nach vorne, bis die Handrücken sich vor Dantian berühren, die Fingerspitzen zeigen nach unten.
 - Zuerst wächst eine Wurzel nach unten in die Erde, um dem neuen Spross Halt zu geben.
 - Lassen Sie sich ein klein wenig zur Erde „sinken“, indem Sie in allen Gelenken etwas nachgeben. Auch die Fingerspitzen sinken etwas nach unten.
2. **„Die Knospe“**
 - Stellen Sie sich jetzt vor, daß ein Spross nach oben aus dem Keim wächst und eine Knospe bildet.
 - Ziehen Sie die Arme von den Ellbogen her nach oben, die Handrücken bleiben zuerst noch zusammen und lösen sich gleichmäßig erst, wenn die Hände etwa vor dem Hals angekommen sind, ohne jedoch den Kontakt zueinander ganz zu verlieren. Die Arme steigen weiter nach oben, bis sie über dem Kopf angekommen sind. Die Handflächen „schauen“ sich jetzt an, die Fingerspitzen berühren sich, die Schultern werden nicht mit hoch gezogen.
3. **„Die Blüte öffnet sich“**
 - Die Blume steht in der Sonne und die Knospe entfaltet sich zur Blüte.
 - Lösen Sie nun die Finger voneinander und lassen Sie die Arme „sanft wie Blütenblätter“ in einem weiten Bogen nach unten sinken, bis sie vor Dantian wieder zusammenkommen, die linke Hand ruht in der rechten, die Handflächen zeigen nach oben.
4. **„In der Blüte nach oben“**
 - Stellen Sie sich vor, wie die Staubgefäße in der Blüte nach oben wachsen.
 - Heben Sie die ineinanderliegenden Hände nach oben bis zur Brustbeinmitte (Xinwo: Herznest), ohne die Schultern mitanzuheben.
5. **„In der Blüte nach unten“**
 - Jetzt reift der Fruchtknoten auf dem Blütengrund zu Samen heran.
 - Drehen Sie die Handflächen, ohne den Kontakt zu verlieren, nach unten und lassen Sie sie bis vor Dantian sinken.
6. **„Den Samen aussähen“**
 - Stellen Sie sich vor, wie die Samen sich lösen und rund um die Blume zur Erde sinken, oder mit dem Wind in alle Richtungen geblasen werden.
 - Wenden Sie die Handflächen zu Dantian und streifen Sie mit beiden Händen nach hinten, bis die Hände auf dem Rücken ruhen.
7. **„Zu den Wurzeln sinken“**
 - Im Spätherbst verwelkt die Blume und die Säfte ziehen sich in die Wurzeln zurück.
 - Lösen Sie die Hände vom Rücken und gleiten Sie an den Außen- und Rückseiten der Beine soweit nach unten, wie es bei gestreckten Beinen möglich ist, im günstigsten Fall bis zu den Außenkanten der Füße. Der Rücken wird dabei sanft abgerollt, bis der Kopf nach unten hängen kann.
8. **„Zurück zum neuen Keim“**
 - Bereits im Winter beginnt die Vorbereitung für ein neues „Blumenleben“. Nach der Wintersonnenwende beginnen die Säfte wieder zu steigen.
 - Beugen Sie nun deutlich die Knie. Die Hände wechseln an die Innenseiten der Beine, der Körper richtet sich Wirbel für Wirbel auf. Dabei streichen die Handflächen an den Innenseiten nach oben, bis sich vor Dantian die Handrücken wieder treffen: Sie sind wieder in der Ausgangsstellung und können die Übung von Neuem beginnen.