

Herta Mögele

September 2011

Qigong-Kursleiter-Ausbildung - 6. Zyklus 2010/12 (Aufbau)

Abschlußarbeit



Qi



Gong

Werdegang – Danksagung – Ausblick

Nach meiner aktiven beruflichen Tätigkeit als Fachlehrerin sind inzwischen 10 Jahre vergangen. Mein steter Wunsch in der Pension etwas „Sinnvolles“ nicht nur für mich sondern auch für andere zu tun hat sich verwirklichen lassen.

Durch ein Seniorenheft bin ich auf Lach-Yoga aufmerksam geworden. Allein vom Lesen war ich fasziniert und habe sofort eine bestehende Gruppe aufgesucht, die mich begeisterte, weil sie Bewegung, Atmung und Fröhlichkeit in Einklang für Körper, Geist Seele vermittelte. Sofort kümmerte ich mich um die erforderlichen Zertifikate und gründete nach einem Infoabend (aus dem 2 Gruppen entstanden) eine eigene Lach-Yoga-Gruppe, mit denen ich nun im 6. Jahr jede Woche vormittags und abends jeweils 1 Stunde arbeite/lache. Die Gründungsmitglieder sind heute noch dabei, haben immer noch viel Spaß und Freude am Lachen, spüren und schätzen den Nutzen dieser Tätigkeit.

Der entscheidende Clou war der Besuch eines Workshops Qigong/Chan Mi Gong bei den Esoteriktagen in Augsburg bei Berta Müller. Sie hat es verstanden durch ihre lebhafteste Art das Schwingen der WS als kochende Mutter am Herd zu demonstrieren. Das hat mein Herz dermaßen berührt, dass ich sofort wusste das ist das Richtige für mich. Aber – Bietigheim – war zu zeitraubend für mich, wegen der immer größer werdenden Pflege meines Vaters, also musste ich es schweren Herzens lassen.

Um nicht untätig zu sein, evtl. zu „rosten“ suchte ich weiter und fand über die VHS Stilles Qi Gong bei Meister LI Zhi-Chang in München, bei dem ich eine 2jährige Ausbildung absolvierte, wohl wissend, dass mir bewegtes Qi Gong noch mehr auf den Leib geschrieben ist. Es war meine erste sehr intensive Berührung mit Qi Gong, eine lehrreiche Zeit, eine Bewusstseinsweiterung, für die ich sehr dankbar bin.

Für mich wie ein Wunder tauchte Zuzana mit ihrem Institut in Augsburg auf. Ich war wie elektrisiert, die Erfüllung meines Wunsches war in Sicht. Ein Gespräch führte zur Teilnahme im Ki-Qi-Kurs, den ich 2010 abschließen konnte. Trotz der enormen Freude und Begeisterung fiel der Kursanfang in eine Zeit der inneren und äußeren Erstarrung, ich konnte mich nicht erwehren und fand kein Mittel dies zu lösen und weiß bis heute nicht genau wodurch diese Phase ausgelöst wurde. Sicher waren es Probleme, Stresssituationen die aus der immer größer werdenden Pflege, teilweisen Überforderung bei der Betreuung meiner

98/99 jährigen Mutter entstanden. Das Hinfälligwerden, der Kräfteschwund, die vielen Beschränkungen, meine teilweise Isolation dadurch und viele vielleicht nicht eingestandenen bewußten oder unbewussten Ängste. Sevadienste zu akzeptieren, keine Wünsche zu haben, den Tag anzunehmen wie er sich gestaltet, musste ich scheinbar erst lernen. Die Situation hat sich nicht verändert ist eher komplizierter geworden, aber „die Welt können wir nicht ändern, aber dadurch, dass wir uns ändern, ändert sich die Welt“. –

Das „Dreigestirn“ Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, Berta Müller und Evelyn Beham haben mit ihrer wohlwollenden Atmosphäre mir ein Angenommensein vermittelt, unterstützt durch ihre Lockerheit und enorme Fachkompetenz ein Atemholen gegönnt, und mich dadurch wieder zum pulsierenden Leben und Menschen werden lassen! Schon allein dafür gebührt ihnen mein inniger Dank.

Die ganze Ausbildung stellt für mich eine ungemein persönliche Bereicherung dar, so dass daraus der Wunsch entstand am angebotenen Aufbau für Qi-Gong-Kursleiter teilzunehmen und abzuschließen. Bei allen Lehrern vor allem Zuzana, Berta und Evelyn bedanke ich mich sehr herzlich für ihren Einsatz zu meiner persönlichen und fachlichen Weiterbildung.

„Nichts ist so mächtig wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“ (Victor Hugo)
Nach Abschluß der Qi-Gong-Kurleiter-Ausbildung werde ich meinen eingeschlagenen Weg intensiv fortführen und Qi-Gong und Lach-Yoga verbinden, Einklang und Freude vermitteln, und allen angedeihen lassen die Interesse zeigen diesen Lebensweg gehen zu wollen. – „Am Ende der Reise wirst Du nicht gefragt: Bist du ein Heiliger geworden oder hast Du für das Heil der Menschen gekämpft? Die einzige Frage, die Du beantworten musst, ist die Frage: Bist Du Du selbst geworden?“

- - - - -

Lachyoga – der Weg zur heiteren Gelassenheit (Kurzüberblick)

Lachen ist die beste Medizin (Sprichwort).

Solange man lacht, ist man in der Gesellschaft der Götter (aus Japan).

Ein Tag, an dem du nicht gelächelt hast, ist ein verlorener Tag (Charlie Chaplin).

Wir lachen, nicht weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen (W. James).

Lachen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit (Aristoteles).

Lach-Yoga-Übungen sind eine amüsante Mischung von Dehn-, Klatsch-, Atem- und Lachübungen, die unterschiedliche Organe ansprechen. Sie sind schallend-laut mit Sofortwirkung! Die Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Das Ergebnis ist ein gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus, die Immunabwehr wird gestärkt, Herz-/Kreislauf aktiviert, Arterien entspannt und Blutdruck gesenkt. Zudem werden durch die lebhafteste Zwerchfellbewegung beim Lachen die inneren Organe gleichsam durchgeknetet, was den Stoffwechsel und die Verdauungsorgane anregt. Bei einigen Übungen wird der Mundinnenraum stark durchblutet was zusätzlich die Immunkräfte steigert. Last but not least wird das Blut durch die Atemübungen mit Sauerstoff angereichert und im Gehirn durch die Ausschüttung von Endorphinen/Glücksbotenstoffe, Dopaminen und anderen Transmittern ein Wohlfühlzustand erreicht. Gleichzeitig erfolgt ein Abbau von schädlichem Adrenalin und Cortisol, die durch Streß entstandenen Hormone mit negativer Wirkung auf unser Allgemeinempfinden.

Lachen macht high! Es aktiviert den gleichen Gehirnbereich wie Kokain und Geld. Mit der Magnetresonanztomographie haben amerikanische Forscher wissenschaftlich beweisen können, dass Lachen wie eine Droge wirkt. Und das ganz legal! Wenn wir intensiv lachen, können wir nicht gleichzeitig denken, wir lachen einfach, sind befreit und gelöst. Wir sind im Hier und Jetzt. Beim Lachen werden wir unmittelbar in einen meditativen Zustand versetzt, das vegetative Nervensystem wird angeregt, die Selbstheilkräfte des Körpers und Selbstorganisationskräfte des Geistes werden aktiviert. Zehn Minuten Lachen hat eine vergleichbar entspannende Wirkung wie 30 Minuten herkömmlicher Meditation oder Joggen.

Wir wissen zwar, dass Lachen uns gut tut – trotzdem tun wir es viel zu selten, Kinder lachen bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene nur noch 15-mal! Dadurch wird verständlich, dass stressbedingte Krankheiten im Vormarsch sind. Diejenigen, die glauben, sie hätten keinen Grund zu lachen, können sich über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse freuen: Sie brauchen gar keinen Grund!

Die Lachforscher haben festgestellt, dass auch Lachen ohne Grund, wie es beim Lach-Yoga der Fall ist, vergleichbare physiologische Auswirkungen auf den Körper hat. Wenn wir unseren Körper in einen Zustand des Glücks versetzen, wird der Geist dem Körper folgen! Werden die Lachmuskeln regelmäßig trainiert, kommen sie leichter in Schwung. Wer lacht, schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Problemen, begünstigt einen unerwarteten Perspektivenwechsel.

Lachen lässt sich ohne Übertreibung als eine universelle Sprache bezeichnen. Sie wird weltweit von allen verstanden und ist die eindeutigste Art der Kommunikation. Sämtliche Menschen der unterschiedlichsten Religionen, Weltanschauungen und Kulturen verstehen sie auf Anhieb. Der indische Arzt und Yogalehrer Dr. Madan Kataria der als niedergelassener Arzt in Mumbai (Bombay) lebt, hat die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Gelotologie in die Praxis umgesetzt, indem er pantomimische Übungen, die zum Lachen anregen, mit Dehn- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga verbunden. Er nennt es Lach-Yoga oder Hasya-Yoga. Alle Übungen sollen entspannt ohne Kraftaufwand spielerisch, wie die Kinder es machen, ausgeführt werden. Und so ertönt seit den 80er Jahren auch bei uns ein rhythmisches Klatschen und fröhliches Rufen von ho-ho-hahaha (Kapalabhati aus dem Hatha-Yoga).

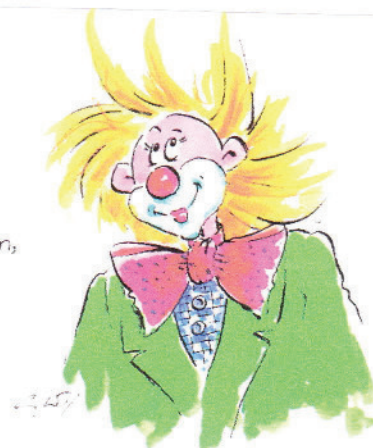
Eine Welt ohne Fröhlichkeit
und Lachen, ist wie
der Himmel ohne Sonne,
Mond und Sterne.



Lachen ist die wundervollste Medizin
für Körper, Geist und Seele.



Es ist schön
die Menschen lächeln zu sehen,
vor allem DICH!



Botschaft von Dr. Madan Kataria zum Weltlachtag 2011

„Liebe Lachfreunde,

der Weltlachtag wird traditionell jedes Jahr am ersten Sonntag im Mai gefeiert. Dieses Jahr werden Tausende von Menschen in über 70 Ländern am 1. Mai gemeinsam lachen, um Frieden und Harmonie zu erreichen – inmitten von Naturkatastrophen, globaler Unruhe, Gewalt und Terrorismus, die ständig die Ruhe unseres Planeten, der Mutter Erde, zerstören. Dieser Tag ist außerdem dazu bestimmt, die Botschaft von Gesundheit und Freude durch Lachen zu verbreiten.

Jedes Jahr müssen Milliarden aufgewendet werden, um die Menschen bei ständig steigendem Stress gesund zu erhalten. Damit werden die steigenden Gesundheitskosten zu einem immer dringlicheren Thema für Bürger und Regierungen überall auf der Welt. Lachyoga hat bereits bewiesen, dass es eine sehr effektive und starke Methode ist, um physisches und mentales Wohlbefinden zu erreichen. Jeder kann das schon bei der ersten Lachyoga-Session bestätigen.

Heute feiern wir die Kraft des Lachens, die in der Lage ist, die Welt zu ändern. An diesem besonderen Tag empfehle ich Lachyoga allen Menschen als eine Möglichkeit, mit gutem Willen den Schmerz zu lindern, der durch die mangelnde Sensibilität der Menschen hervorgerufen wird. Auch die Folgen von Naturkatastrophen können so überwunden werden. Sowohl Inhumanität als auch Katastrophen haben furchtbare Konsequenzen. Während Lachyoga-Übungen für eine gute Gesundheit und Wohlbefinden sorgen, wird uns der innere Geist des Lachens helfen, ein tiefes Verständnis des Lebens zu finden. Dadurch, dass wir die Umgangsformen eines sensiblen Miteinanders in den Lachclubs lernen und verstehen, können wir zum inneren Frieden finden und diesen Frieden der äußeren Welt mitgeben.

Wir sind alle eins, egal, ob wir im Osten oder im Westen leben. Wir sind alle miteinander verbunden und wir können nicht einfach arme und unterentwickelte Länder ignorieren, denn deren Wohlergehen hat globale Folgen, die auch auf die reichen Staaten zurück wirken. Zum Beispiel ist ökologisches Ungleichgewicht, Verbreitung von Infektionskrankheiten, Konflikte und Aggression das Resultat von Ungleichheit und Diskriminierung.

Deshalb können wir nicht in Harmonie miteinander leben, solange wir das Gemeinsame nicht spüren und es nicht gelernt haben, uns um die globale Familie zu kümmern. Ich sage: „Die ganze Welt ist eine große Familie. Lasst uns zusammen kommen durch Liebe und Lachen.“

Nun lasst uns für eine Minute in Ruhe unsere Arme in den Himmel heben und leise für den Weltfrieden beten. Danach werden wir frei lachen und unsere Schwingungen der Harmonie und des Mitgefühls in die ganze Welt und in das Universum schicken ...ha ha ha.

Dr. Madan Kataria (Gründer der Lachyoga-Bewegung)“

Qi-Gong und Lach-Yoga

Die Grundgedanken, die uns Zuzana immer wieder in ihren Unterrichtsstunden ans Herz legt und die Botschaft von Dr. Madan Kataria zum Weltlachtag stehen in vollem Einklang.

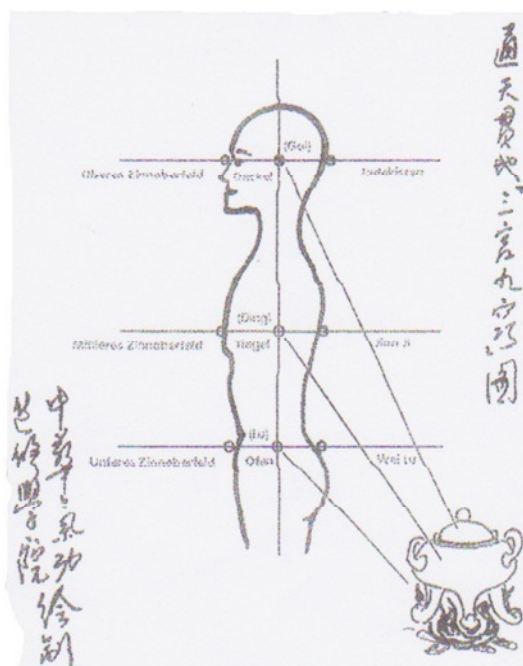
Kurz gesagt: 1. Ehrfurcht gegenüber einem höheren Wesen, 2. Ehrfurcht gegenüber deinem Nächsten, 3. Ehrfurcht und Achtsamkeit gegenüber der Natur.

„Die Natur ist ein wahrer Freund und wir können uns an ihr erfreuen. Das Hauptgeheimnis, warum die Menschen früher lange gelebt haben, war ihr Leben in und mit der Natur. Wenn wir uns in unsere Häuser zurückziehen, fühlen wir uns zwar recht behaglich und sicher vor der Witterung, aber wir trennen uns dadurch von einer natürlichen Versorgungsquelle – von all unseren Brüdern und Schwestern, die dort wachsen, um uns zu dienen. Sie sind nicht nur auf der Ebene der körperlichen Existenz unsere Geschwister, sondern sie nähren auch unsere Seelen.

Wenn wir frisches Gemüse, Früchte oder Salate essen, ohne sie zu kochen, nehmen wir Leben zu uns. Leben wird unserem Leben hinzugefügt, denn das Grüne ist wirklich Nahrung für unsere Seele und beruhigt zudem das Gemüt.“ (5)

Ich freue mich über die Möglichkeit Qi-Gong (Qi-Pflege, die ich in den Atempausen nütze), mit Lachyoga-Übungen zu verbinden (Stressabbau), mit eingestreuten Gedanken zur Achtsamkeit der Natur, einen Beitrag zu leisten, den Balanceakt im alltäglichen Leben zu suchen unsere Mitte!

Die beiden Gruppen mit denen ich seit 6 Jahren Lach-Yoga und seit 4 Jahren Qi-Gong und Lach-Yoga unterrichte berichten, dass sie sich rundum wohl fühlen, besser konzentriert sind, erfüllt sind von ihrer Tätigkeit und freudvoll daran teilnehmen und mehr in sich selber ruhen, also ihre Mitte fühlen.





Nian - Achtsamkeit

Die Mitte

Wer andere erkennt, ist gelehrt.
Wer sich selbst erkennt, ist weise.
Wer andere besiegt, hat Muskelkraft.
Wer sich selbst besiegt, ist stark.
Wer seine Mitte nicht verliert,
ist unüberwindlich.

(Laot-Tse)

Die Mitte ist die Wurzel von Himmel und Erde und der einzige Zugang zum Ganzen und zum Universum.

(Kursleiterin Dr. Zuzana Sebkova-Thaller)

Bewahre deine Mitte, damit du das Maß nicht verlierst.

(unbekannt)

Sehnsucht nach der Mitte.

(Buchtitel von Pfarrer Fliege)

Die Mitte suchen, Balanceakt im alltäglichen Leben.

Wer in seiner Mitte ruht, kann auch mal aus der Reihe tanzen.

Heute drehe ich mich um mich selbst.

(VHS und S. 8)

Qi-Gong-Stand bringt mich in die Mitte, durch die Haltung ins Lot, die Mitte zu fühlen.

(pers. Seminarzeichnungen)

Redewendungen: „Mit beiden Beinen im Leben stehen, - in der Mitte sein, - sich rundum wohlfühlen, - konzentriert sein, - erfüllt sein, - in sich ruhen.“

(Abschlußarbeit KL 2003)

Meisterübung und kleiner Kreislauf stärken die Mitte. – Im buddhistischen Chan-Mi-Qigong geht es ausschließlich um die Mitte. Himmel, Erde, Mensch, der sich in der Mitte befindet und dessen Energiezentrum in seiner unteren Mitte liegt. Entscheidend ist das Erlebnis der Mitte, das Gefühl, im Lot zu sein, das sich mit zunehmenden Üben immer häufiger einstellt, dadurch lassen sich Aufgaben und Belastungen leichter bewältigen.

(lose Blätter, Theorie und Praxis 2004)

Aus meiner zurückliegenden Hobby-Astrologie-Zeit ist mir häufig aufgefallen, dass im Zeichen Skorpion geborene Menschen große Schwierigkeiten haben in ihre Mitte zu kommen oder zu sein. Meist ist ihr Sein an der Peripherie, Hang zu übertriebener Freude – Hysterie oder Traurigkeit – Depression – Todesgedanken. – Im Gegensatz dazu der im Zeichen Stier geborene Mensch, der in seiner Mitte ruht, der fast krank wird, wenn er in Ausnahmezuständen aus der Mitte rutscht und alles daran setzt den ruhenden Pol wieder zu erlangen und zu halten, er ist gesund sich einfach in seiner Mitte zu fühlen.

Was ist und wo ist diese Mitte?

Zunächst wird der Mensch in den Aussagen nicht erwähnt, statt dessen wird von der Mitte gesprochen. Ist sie ein körperlicher, räumlicher, geistiger oder ein psychischer Zustand des Menschen? Nach der chinesischen Darstellung und unseren Redewendungen besteht kein Unterschied. Der Mensch steht zwischen Himmel (Kosmos) und Erde. Nach diesem Prinzip besteht „Heilsein, Gesundheit von Körper - und - Geist darin, dass der Mensch Himmel und Erde verbindet“.

Ständige Kultivierung von Qi, als einen spirituellen Weg, führt zur geistigen Gesundheit und zur vollen Entfaltung der natürlichen Geistesklarheit und Herzenswärme. Richtige Ernährung für Körper und Seele und die Pflege des Qi sind Voraussetzung um die Mitte zu finden und zu halten. „Der Mensch ist Austausch zwischen Himmel und Erde, eben Mitte. In ihm manifestiert sich das Yin-Yang, und aus den Essenzen, die er speichert und behütet, wirken die geistigen Kräfte der Welt.“ (4)

Dantian

Wertvolle Schätze aus dem alten China sind u. a. die Chinesische Medizin und Qigong, die in den letzten 25 Jahren immer mehr an Bedeutung bei uns gewonnen haben und immer mehr geübt und gepflegt werden.

Dan bedeutet Zinnober als Substanz. Im alten China haben Kaiser, hohe Beamte und Ärzte Medizinen benutzt, die Zinnober enthielten, die das Leben verlängern sollten. Dan wird in der medizinischen Fachsprache auch „das Beste, Vorzüglichste, der Kern der Arznei“ genannt und hat bis heute seinen „wunderwirksamen“ Ruhm nicht verloren. (Josephine Zöller, Tao der Selbstheilung) (1)

Tian bedeutet Feld oder Lager. In der Mythologie heißt es: „hinter den schneebedeckten Bergen im Westen ist ein Tian, zu dem die Menschen nicht gelangen. Es ist das Reich der Götter, das Reich des Glücks“. (1)

Dan und Tian zusammen bedeutet den besten Ort im menschlichen Körper, wichtigstes Energiezentrum und gleichzeitig Massenschwerpunkt des Menschen in dem Qi gesammelt, gereinigt, verwandelt, veredelt und gespeichert wird.

Wissende aus den vergangenen Zeiten wollten das Geheimnis des Dantian nicht preisgeben und daraus entstanden unterschiedliche Angaben zur Lokalisation. Heute lehrt man 3 Orte, das obere, das mittlere und untere Dantian.

Das **obere Dantian** liegt an der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen = 3. Auge = oberster Qi-Energiespeicher (Himmel), fällt mit dem Baihui zusammen. Ganz allgemein steht dieser Pkt. mit geistigen = intuitiven Fähigkeiten in Verbindung und strahlt über den ganzen Kopf aus. Die Entspannung des o. D. korrespondiert mit einer Entspannung des Dampfpunktes.

Das **mittlere Dantian** liegt in Herzhöhe in Richtung Brustbein, nimmt den ganzen mittleren Bereich ein (bewegende Kraft) und ist wie oberes und unteres Dantian ein Energiepeicher. „Es ist der Ort der Tätigkeit des Herzens der Emotionen und der Atmung. Hier sollte man sich weit und offen fühlen.“ (3)

Das **untere Dantian** liegt 3 – 4 Fingerbreit unterhalb des Nabels im Bauchinneren (Erde) zwischen Blase und Enddarm. Dort befindet sich der Yang-Qi-Speicher. Es ist das Dantian das mit unseren Übungen zu tun hat. - „Die 3 Dantians sind die Energiezentren die auf der vertikalen Achse zwischen Baihui (Scheitelpunkt, höchstgelegener Pkt. im menschlichen Körper) und Huijin (Dampfpunkt, tiefst gelegener Pkt.) liegen, die die Mitte des Menschen bildet und die den Menschen mit dem Himmel

und der Erde verbindet. Diese 3 Zentren haben eine zentrale Bedeutung für die Pflege der Energie, denn über sie erfolgt der Austausch mit dem Kosmos und nach längerem Üben besteht die Möglichkeit der Reinigung, Verwandlung, Veredelung und Speicherung des Qi. Letzteres erfolgt vor allem im unteren Dantian als Abschluss einer Übung. Es besteht die Möglichkeit in einen Zustand der inneren Harmonie zu gelangen, sich in der Mitte zu fühlen.“ (2)



Dantianübungen

Vorbemerkungen:

Dantian-Qi-Gong hat seine Wurzeln im daoistischen Qi-Gong; – Dantian-Übungen sind sehr einfache jedoch sehr wirksame Übungen; – sie eignen sich hervorragend, um das Wesen des Qi-Gong zu erfahren; -

Erfahrung des ordnenden Prinzips; der Atem entspricht der Ordnung in Raum und Zeit – es ist der Atem, der alles bewegt; -

von der Mitte aus öffnen wir nacheinander alle Dimensionen, Kreise entstehen in allen Ebenen und wir sind ein Teil der Kreise, ohne jemals unsere Mitte zu verlieren; -

wir beobachten, welche Linien wir beschreiben, welche Geometrie entsteht; -

jede Bewegung besteht aus 2 Komponenten: einem Impuls (Yang) und einem Sein-Lassen (Yin); -

was vor dem Körper geschieht, geschieht auch im Körper; -

je nach Tag und Situation können die Übungen in unterschiedlicher Intensität ausgeführt werden, das Yang kann ein intensiver, dynamischer und kraftvoller oder sanfter Impuls sein.

Übung 1: „Das Qi wecken“ wir dehnen, komprimieren und entfalten Energie – Dies ist eine Grundübung zur Regulierung des Blutdruckes.

Übung 2: „Den Qi-Ball drehen“ wir aktivieren die Energie unserer Mitte, harmonisieren sie, verwandeln ihre Qualität; drehen die Perle des Dantian.

Übung 3: „Die Kraft des Dantian dehnen und komprimieren“ wir aktivieren die Energie des unteren Dantians in der frontalen Ebene.

Übung 4: „Die Kraft des Dantians trennen und vereinen“ Gesetz innerer Alchemie – Energie wird im unteren Dantian entfaltet, bildet die Voraussetzung für den Austausch mit dem Makrokosmos.

Übung 5: „Der große Kessel“ Der Makrokosmos und der Mikrokosmos verbinden sich und tauschen sich aus. Wir verstärken die eigene Energie mit der Energie des großen Ganzen. Wir erfahren uns als Ganzes, zeichnen speziell unsere Mitte und ordnen uns in Raum und Zeit. Je größer und konkreter die Vorstellung, umso stärker entfaltet sich die Wirkung!

Die Hände sind vor dem Becken, die Handflächen werden nach oben gewendet, Arme im 90 °-Winkel;

die Ellenbogen nach hinten ziehen (nicht zu weit), wobei sich die Hände in der Taille mit den Fingerspitzen nach hinten drehen, ziehen an den Hüften vorbei;

hinter dem Körper angekommen, werden die Hände mit Körpereinsatz nach vorne geführt, Rücken und Becken folgen;

mit den Armen beschreiben wir einen großen Kreis (wir umarmen das All);

Brustkorb weiten, Bewegung ausgleichen;

sobald sich die Hände treffen, werden die Handflächen zum Körper gewendet und die eingesammelte Energie mit den Händen zum Becken/Unterbauch geleitet (ohne Berührung): der Strom (der Planeten) fließt und pulsiert durch uns hindurch;

Arme wieder zu den Körperseiten führen und von vorne mit der Übung beginnen. –

Die Übung öfters wiederholen und dann die Bewegung verkleinern. Mit den Händen eine Schale vor dem Bauch bilden und die Übung gedanklich ausführen. Die Bewegung von Wirbelsäule und Körper geht dabei weiter. Zum Abschluss die Bewegung auch in der Vorstellung immer mehr verkleinern und schließlich die Hände auf den Unterbauch legen, während die Bewegung nur noch ganz klein im Unterbauch stattfindet. Sie wird so klein, dass sie nicht mehr sichtbar ist. Wir spüren sie nur als Dichte in unserer Mitte.

Übung 6: „Die Kraft des Herzens entfachen“ wir sind ein Teil des großen Ganzen und gehen unseren Weg entschieden und klar.

Übung 7: „Verwurzelt sein und den Himmel tragen“ die Welt tragen und stützen, wir sind klar, die Perle des Dantians drehen.

Übung 8: „Den Energieball spüren“ den Qi-Ball zu einer Weltkugel dehnen. Bei dieser Übung wird das Tor des Lebens (MingMen) stark aktiviert.

Übung 9: „Synthese“ die Kraft des Dantians sammeln und entfalten. Wir drücken stockwerkweise die Energie tiefer und bringen alles zum unteren Dantian, schließen die Energie ein, beide Hände auf dem unteren Dantian.

Energie einsammeln – Abschluss (Als Abschluss eignet sich auch der letzte Teil wie bei Übung 5 „der große Kessel“ beschrieben wenn man nicht den ganzen Zyklus üben will oder kann.

Nachbemerkungen: Die Übungen können einzeln, im Stand oder im Sitzen geübt werden. – Jede Übung 6 x, 12 x, 18 x ... wiederholen. – Vor dem Wechsel in eine neue Dantianübung, beide Hände auf das untere Dantian legen und dem Geübten nachspüren. – Die Dantianübungen sind Basisübungen, die durch ihre zentrierte Wirkweise die Mitte stärken. (6)

- - -

Quellenangaben

- 1 „Tao der Selbstheilung“ Josephine Zöller
- 2 lose Blätter Journal Theorie und Praxis 2004
- 3 „Lebenspraxis“, die Lebensenergie stärken mit Qi-Gong Südwest Verlag
- 4 Journal Theorie und Praxis, Magen-Milz-Qigong 2003
- 5 „Kraft aus der Seele“ – mit der Natur leben Naam-Verlag
- 6 Seminaufzeichnungen von 2008, 2010 und 2011

- - -

Der Weise sagt:

„Wer kein Ziel hat, wird auch nirgendwo ankommen!“