

QiGong

Eine Übung zum Stressabbau aus dem alten China

Die Chinesen haben es uns schon immer vorgemacht wie entspannend energetische Übungen aus dem QiGong sein können. Überliefert nach einer Jahrtausendalten Tradition bietet es unzählige Möglichkeiten zum Stressabbau.

Wir möchten Ihnen heute „Das Windrad“ vorstellen: „Das Windrad“ bringt uns Ruhe und Entspannung. Schon nach wenigen Bewegungen spüren wir, daß wir wieder ausgewogen werden. Nach dem siebten Mal ist der Streß des Tages von uns gewichen. Das Schöne an dieser Übung ist, daß wir gleichzeitig Kraft schöpfen und uns erfrischen. Diese Übung kommt aus dem QiGong und bedeutet „Pflege der Lebenskraft“. Durch diese „Pflege“ werden Blockaden gelöst und ein freier Energiefluß ermöglicht. Der Organismus kann sich wieder besser regenerieren.

Entspannen Sie sich kurz, bevor Sie mit der Übung beginnen! Führen Sie alle Bewegungen langsam und fließend durch.

Der linke Arm ist vor dem rechten Oberschenkel, die Handfläche schaut nach unten. Der rechte Arm ist erhoben, die Handfläche schaut zum Himmel hinauf. Beim Ausatmen wenden wir uns mit einer Drehung des ganzen Körpers nach rechts.

Einatmend wenden wir uns zur Mitte, der rechte Arm sinkt zur Seite, während der linke seitwärts steigt. Wenn wir nach vorne schauen, sind beide Arme waagrecht.

Die Bewegung fließt ohne Unterbrechung weiter, und wir drehen uns ausatmend nach links. Dabei sinkt der rechte Arm und der linke steigt.

Mit dem Einatmen drehen wir uns wieder zur Mitte hin und beginnen dann wieder von vorne.

Zum Schluß wenden wir uns zur Mitte hin und führen die Arme seitlich ab. Abschließend legen wir die Hände am Bauch übereinander und verweilen ein bißchen. Auf diese Weise konzentrieren Sie Ihre Energie. Viel Spaß beim Üben und ein gutes Gelingen.

Wir danken Frau Dr. Zuzana Sebková-Thaller für die Fotos und die Beschreibung der Übung.

