

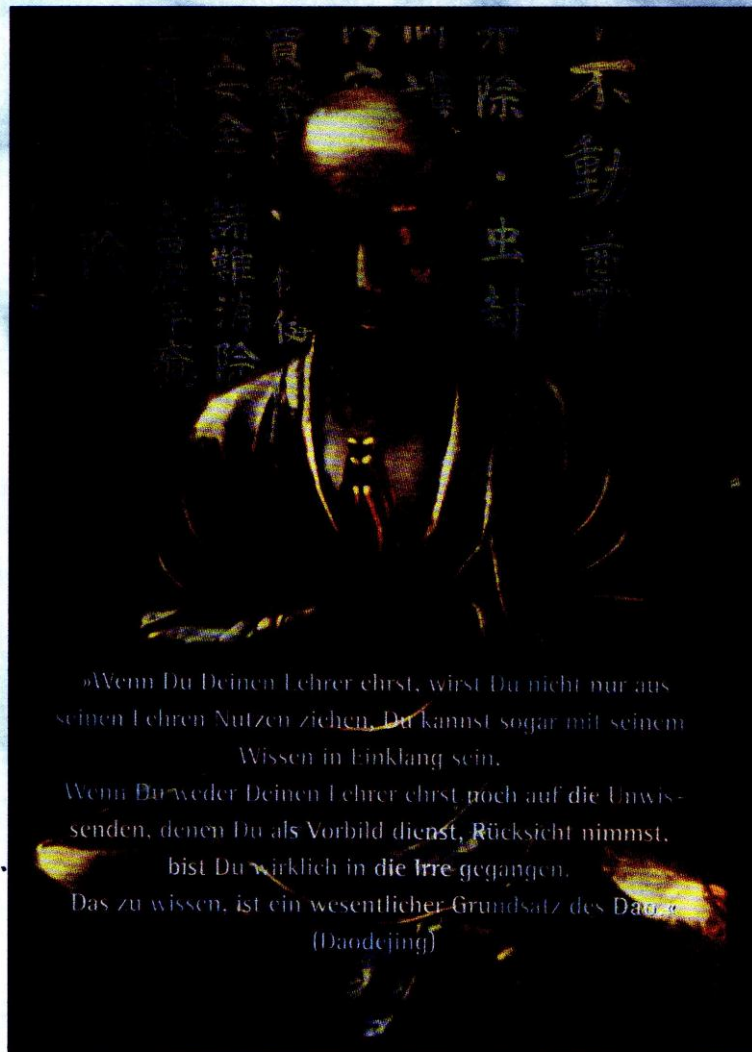


## Energiekreise



von Maria Reicht

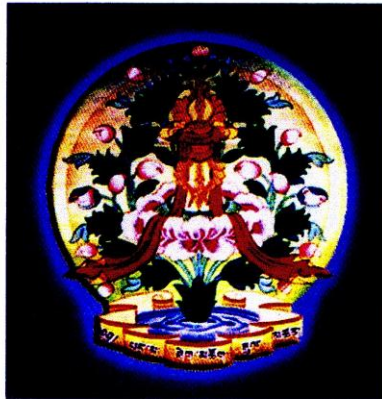




«Wenn Du Deinen Lehrer ehrst, wirst Du nicht nur aus  
seinen Lehren Nutzen ziehen, Du kannst sogar mit seinem  
Wissen in Einklang sein.

Wenn Du weder Deinen Lehrer ehrst noch auf die Unwis-  
senden, denen Du als Vorbild dienst, Rücksicht nimmst,  
bist Du wirklich in die Irre gegangen.

Das zu wissen, ist ein wesentlicher Grundsatz des Dao »  
(Daodejing)



## Chan Mi Gong - Abschlußarbeit

März 2006

- Über mich
- Vorübungen
- Chan Mi -Stand und Ru Dong
- Energiekreise und ihre Wirkung
- Der horizontale Armkreis
- Abschluß und Schutzhülle

Maria Reicht , Forststr.14, 83026 Rosenheim  
[www.reicht-qigong.de/](http://www.reicht-qigong.de/) [maria@reicht-qigong.de](mailto:maria@reicht-qigong.de)

## Über mich:

**Name:** Maria Reicht, Dipl. Qigong-Lehrerin  
der Deutschen Qigong Gesellschaft  
1954 in Österreich geboren  
Seit 1972 in Bayern.

Nach einer schweren Krankheit habe ich 1995 Qigong kennen  
und lieben gelernt und übe es seither regelmäßig.



## Meine Qigong-Ausbildungen:

3 Jahre – Dipl. Ausbildung – Kolibri – Seminare mit Foen Tjoeng Lie  
2 Jahre – Kinder-Qigong – Deutsche Qigong Gesellschaft mit Dr. Z. Sebkova-Thaller  
2 Jahre – Chan Mi Gong Ausbildung – Chan Mi Gong Gesellschaft Deutschland

## Weiterbildungen:

Qigong in der Therapie bei Krebs, MS und anderen chronischen Krankheiten  
mit Fr.Dr.Sebkova-Thaller.  
Bei der Taijiquan und Qigong Research Association in Guangzhou / China  
mit verschiedenen Meistern.

Ich unterrichte seit 2001 Qigong.

## Ein Dank an alle meine Lehrer:

Dr. Zuzana Sebkova-Thaller	Foen Tjoeng Lie
Ursula Stummvoll	Berta Müller
Xue Lin Jiang	Wang Jiang
Shi Xinggui	Shi de Ren
Guiyan Jian	Zhi Chang Li
Zhou Yi	Zheng Yi
Liu Yafei	Gerhard Wenzel
Dieter Mayer	Horst Hofmann
Margret Thill	Anette Krüger
Ralf Piepenbrink	Gunter Fendt-Schmidt u.a.

Ein besonderer Dank an all' meine Schüler, allen voran meine erste und bis heute treueste  
Begleiterin auf meinem Qigong-Weg, Frau Elisabeth Herfort.



## **Warum übe ich überhaupt Qigong:**

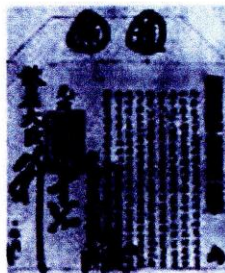
Weil ich von der ersten Begegnung an, Qigong als etwas sehr wertvolles, als Geschenk des Himmels empfunden habe und sehr dankbar bin, es kennengelernt zu haben.



## **Warum mache ich Qigong - Ausbildungen:**

Qigong ist für mich zu wertvoll, um es nur für sich zu behalten. Ich möchte dieses Geschenk unbedingt auch an andere weitergeben. Einfach gesagt: Es ist mir ein Bedürfnis mit Qigong 'Gutes zu tun'!

Das kann man ganz besonders gut mit Chan Mi - Gong, deshalb möchte ich heute hier die Prüfung ablegen.



## ***Der Tanz mit dem Hollerbusch***

Energiekreise.....

Versuche die Energien zu lenken, zu leiten, zu bewegen  
Störende Gedanken, abgelenkt sein, sich verschließen, Ungeduld

Die Natur bietet sich an....

Mit Sonnenstrahlen, Vogelgezwitscher, Libellentanz und Mückenstich  
Öffnet alle meine Sinne

Der Hollerbusch ruft...

Nimmt mich mütterlich an die Hand  
Er bewegt, dreht und kreist mich, nimmt mich mit auf den Weg  
Lehrt mir das Öffnen und Schließen, Geschehenlassen, Zulassen, Seinlassen

Ich tanze um ihn mit Kindern im fröhlichen Reigen

Hüpfend, lachend, singend, schwebend

Die Gesichter der Kinder...

Alles meine Gesichter, meine Leben, alles Ich

Alle tanzen mit mir, wieder und wieder und immer wieder aufs Neue...

Gemeinsames Schwingen, Kreisen, Drehen

Sich in Lichterbahnen ausdehnen,

Beschützt und geborgen sein

Sich mit dem Licht vereinen

Allem irdischen entrückt

Selbst zum Licht werden...



.....deshalb habe ich den horizontalen Armkreis als Prüfungsarbeit ausgewählt!



Maria Reicht  
Q I G O N G

## Vorübungen:

Hände reiben - Gesicht waschen  
V-Finger - Vor und hinter den Ohren hoch und runter reiben  
Mit der flachen Hand den Nacken + Da Zhui reiben  
Im Nacken ein Licht entstehen lassen  
Arme/Hände und leicht den Körper mit, schütteln  
Das Licht, die Entspannung bis zu den Fingern und in die Erde fließen lassen  
Nachspüren

Einen Fuß auf dem anderen reiben  
Mit dem Fuß die Erde streicheln - mit der Fußsohle vor und rück  
Mit dem Einatmen, mit den Zehen in die Erde greifen  
Mit dem Einatmen die Zehen vom Boden heben, Ausatmen in die Erde greifen  
So weiter und dabei Unterschenkel usw. bis zu den Nieren anspannen  
Beim in die Erde greifen ausatmen und lösen  
Nachspüren

Hände reiben und auf die Knie legen  
Mit den Händen die Knie massieren - beide Richtungen  
Die Hände auflegen und die Knie kreisen - li / re / auf / zu  
Hochrollen, dabei bleiben die Hände in Körperkontakt  
Die Hände bis nach hinten zu den Nieren bringen und auflegen  
Nachspüren

Mit den Händen in festen Körperkontakt hinten runter streichen  
In der Vorstellung die Wurzeln berühren und vorne wieder hoch  
3x über Nieren bis zu den Wurzeln, dann bleiben Hände auf den Nieren  
Sich vorstellen: Die Nieren sind 2 tiefblaue Ozeane  
Nachspüren

Noch 1x hinten runter und vorne bis zum Beckenboden hoch  
Die Arme vom Körper weg im großen Bogen bis über den Kopf ziehen  
Über Hinterkopf, über den Schultern nach vorne, die Handflächen nach oben  
Vor dem Herzen kommen die Hände in Gebetshaltung zusammen  
Stand verinnerlichen  
Nachspüren

Hände aufs Dan Tian sinken lassen  
Evtl. Den Stand ‚Sich mit Himmel und Erde verbinden‘ einnehmen





Maria Reicht  
Q I G O N G

## Der Stand „Himmel und Erde verbinden“

Hüftbreiter Stand - Qigongstand - MaBu - Stand

Sich eine große Lichtkugel in der Mitte des Unterbauchs vorstellen

Eine etwas kleinere in der Mitte des Brustbereichs - Herzbereich

Noch kleinere in der Mitte des Kopfes - Bereich des 3. Auges

Diese 3 Kugeln in eine senkrechte Achse bringen

Nachspüren

Sich in der Erdmitte, Erdwurzel einen riesigen Kristall vorstellen

Dieser zeigt mit der Spitze nach oben

In der Ursonne, der Himmelswurzel einen riesigen Kristall sehen

Dieser zeigt mit der Spitze nach unten

Die senkrechte Achse mit den Kristallen ausrichten

Sich vorstellen der Erdkristall schickt seine Energie zum Himmel

Der Himmelskristall schickt seine Energie zur Erde

Die Energien fließen durch den Körper - Fließen lassen

Nachspüren

Erweiterung:

In jeder Hand ist eine Lichtkugel, die Hände liegen über dem Bereich der Lichtkugel im Bauch. Alle 3 Kugel gerade übereinander bringen.

Im MingMen - Bereich eine Kugel entstehen lassen und alle 4 Kugeln eine Linie bringen.

Ebenso im Herz- und Kopfbereich.







Maria Reicht  
Q I G O N G

### Chan Mi Stand:

- Schulterbreit die Zehenspitzen leicht nach außen gedreht
- Scheitelpunkt – Bai Hui – am seidenen Faden aufgehängt
- Steißbein hängt, Lendenwirbelsäule entspannt, Hohlkreuz ausgeglichen
- Schultern leicht nach vorne rollen, entspannen
- Ellbogen zeigen nach außen, Handteller nach hinten
- 3 Punkte senkrecht übereinander:
- Bai Hui – Hui Jin – Verbindungsmittelpunkt der Fersen
- 7:3 Gewichtsverteilung – 70% Fersen , 30% Vorderfuß
- Zehen lassen sich leicht bewegen
- Ein Lächeln im Herzen entstehen lassen



- Hui Zhong – 3. Auge entspannen
- Mi Chu entspannen
- Inneren Blick zur Wirbelsäule richten und bis zur Steißbeinspitze nach unten wandern
- Entspannen
- Steißbeinspitze beginnt sich zu
  - Wellen - ,Yong Dong'
  - Pendeln - ,Bai Dong'
  - Drehen - ,Niu Dong'
  - Alle 3 - ,Ru Dong'



## Energiekreise und ihre Wirkung

Bei den Energiekreisen geht es um eine verborgene Struktur des Chan Mi Gong, welche in den verschiedenen Übungen wie, 'Yin Yang He Qi Fa', (z. B.: Drei-Kreise-Übung), 'Xi Xin Fa' (z. B.: Qiaustausch mit Bäumen) oder bei der 'Übung zur Steigerung der sexuellen Kraft' usw. zu finden sind.

Bei den Energiekreisübungen findet immer ein Austausch statt.



Es ist ein Austausch von Yin und Yang, also von Pol zu Pol. Dieses Geben und Nehmen hat eine große Dynamik und aktiviert, harmonisiert und zentriert die Energie. Deshalb fühlt man sich bei diesen Energiekreisübungen so getragen, gereinigt, genährt und gestärkt. Energiekreise öffnen unsere Energiebahnen und dienen somit als Grundtraining zum Fluß und zur Vermehrung des Qi's.

Der Energiekreis ist immer ein in sich geschlossener Fluß, im Gegensatz zur Energieaufnahme bzw. Energieabgabe, die jeweils nur in einer Richtung fließen.



### **Qiaustausch:**

Wir können mit den Energiekreisen, zum Beispiel, das Qi mit Bäumen, Blumen, Bergen, Himmel und Erde usw. austauschen. Dieses Geben und Nehmen ist sehr ausgleichend und löst Blockaden, bringt uns in Fluß und lehrt uns die unterschiedlichen Qualitäten der Energien zu erfüllen, erschmecken.



### **Die ‚Bauchkreise‘ – eine Variante der ‚Drei-Kreise-Übung‘:**

Sie bringen die Energie im Bauch in Fluß, harmonisieren, verstärken und zentrieren das Qi im Zentrum. Durch diese Energiekreise beginnen die Körpersäfte zu fließen und halten das Gewebe feucht und geschmeidig. Ebenso wird dadurch das Qi der inneren Organe wird angeregt und vermehrt.



### Die Übung:

Mit Ru Dong die Energie im Mi Chu verstärken, eine Lichtkugel im Dan Tian entstehen lassen und diese zu Hui Jin absinken lassen.

1. ‚Ping Yuan‘ : Diese in Spiralen sich über den Beckenboden horizontal ausdehnen lassen und über den Bauchinnenraum hoch bis zum Zwerchfell. Dort wieder verkleinern und in gleicher Richtung weiter drehend wieder vergrößern und den gleichen Weg zurück zu Hui Jin bis wieder nur eine kleine Lichtkugel auf dem Beckenboden bleibt. Dann die Richtung mit einer ‚Yin / Yangschleife‘ wechseln und wiederholen.

*Wirbelsäulenbewegung: Niu Dong – Erweitert 2*



2. ‚Ce Yuan‘ : Als nächstes die Lichtkugel quer, also in Richtung die den Körper in die Vorder- und Rückseite trennt, in sich vergrößernde Spiralen wieder bis zum Zwerchfell und in gleichen Richtung wieder zurück zu Hui Jin kommen. Danach die Richtung mit der ‚Yin/Yangschleife‘ wechseln und erneut bis zum Zwerchfell und zurück zu Hui Jin die Lichterbahnen drehen.

*Wirbelsäulenbewegung: Bai Dong*





3. ‚Zheng Yuan‘ : Die dritte Richtung verläuft über die Ebene des Körpers die den Körper in die linke und die rechte Seite trennt. Wieder in sich vergrößernde Spiralen, erst die Vorderseite hoch bis zum Zwerchfell und in gleicher Richtung, sich verkleinernd wieder runter. Dann mit der ‚Yin/Yangschleife‘ die Rückseite hoch und vorne runter.

*Wirbelsäulenbewegung: Yong Dong*



Anzahl der Kreise: Frauen 2, 4, 6, .....24  
Männer 3, 6, 9, .....36

Die Anzahl der Kreise und die Drehrichtung kann aber auch individuell bzw. laut TCM von der jeweiligen Krankheit bestimmt werden.

Die Richtung immer mit der ‚Yin-Yangschleife‘ wechseln, niemals die Drehrichtung einfach in die Gegenrichtung drehen – das Qi muß ‚im Fluß‘ bleiben.

Die Qi – Kreisbahn muß im Bauchraum bleiben und darf nicht über die Haut hinaus gehen, sonst würde alles Qi verloren gehen!

Zum Abschluß die Lichtkugel wieder ins Dan Tian zurückbringen, zentrieren, einsammeln und nachspüren.



## Der horizontale Armkreis:

Beim horizontalen Armkreis werden unsere Energiebahnen in den Armen, in Brust- und Schulterbereich geöffnet. Blockaden in den Finger-, Hand-, Ellenbogen- und Schultergelenken werden beseitigt. Wie bei allen Energiekreisen findet ein Energieaustausch, eine Harmonisierung, sowie eine Energievermehrung statt. Mit dem horizontalen Armkreis können wir auch in weiterer Form die Energie mit Bäumen usw., usw. austauschen.



### Die Übung:

Als Vorbereitung kann man mit den ‚Methoden die Quantität das Qi zu vermehren‘ oder auch mit dem ‚horizontalen Bauchkreis‘ beginnen. Dabei bis zirka zur Gürtellinie hoch kreisen, die Arme in ‚Kreishaltung‘ vor dem Bauch mit hochsteigen lassen und die Energie dann in die Arme fließen lassen. Danach die Arme langsam rund auf Brusthöhe heben und das Qi durch die Arme und den Brust- und Rückenbereich fließen lassen. Durch das Öffnen und Schließen der Gelenke kann das Qi besser, leichter, einfacher geleitet werden.

Es gibt drei Arten des horizontalen Energiekreises:

1. Das Qi fließt durch die ‚ganzen‘ Hände, Arme, Brust und Rücken usw.
2. Der Yang-Kreis: Da wird das Qi von Lao Gong zu Lao Gong über die Rückseite der Arme und nur am Rücken weiter geführt.
3. Der Yin-Kreis: Beim Yin-Kreis wird das Qi von den Fingerspitzen zu den Fingerspitzen, Innenhandseite, Innenarmseite und Brust geführt.

Alle drei Arten werden nach links und nach rechts geübt und zum Abschluß wird das Qi wieder ins Zentrum, ins Dantian zurückgeführt. Dabei ist es wichtig mit allen Sinnen anwesend zu sein, und die unterschiedlichen Qualitäten der Energie wahrzunehmen.

Shou Gong – Abschluß – Einsammeln – Nachspüren - Zur Ruhe kommen lassen!





## Die Schutzhülle

Erdenergie aufnehmen - dem Himmel schenken

Himmlisches Licht bekommen - sich damit einhüllen

