

Qigong und MS

Teil 5 - weitere Bewegungsübungen

Die folgenden Bewegungsübungen können auch im Sitzen geübt werden. Sie sind einfach strukturiert und gut zu merken. Eventuelle Bewegungseinschränkungen sind keine Hindernisse, da die Bewegung in der Vorstellung fortgesetzt werden kann.

Es handelt sich um klassische Übungen, die ich umbenannt habe, um sie einem in Qigong ungeübten Patienten näherbringen zu können. Ich melde auch die chinesischen Begriffe so gut es möglich ist, damit auch Menschen, die anfänglich kein Interesse an chinesischem Kulturgut und Qigong haben, die Übungen nachvollziehen können.

Jede Übung beginne ich mit einer kurzen Beschreibung der Haltung und mit einer Anleitung zur Entspannung. Dazu gehört auch das Wecken des inneren Lächelns und die Aktivierung aller Sinne.

Die Krankheit wegschieben

Wir heben seitlich die Arme und falten die Hände vor der Brust wie zum Gebet. Von nun an werden die Hände während der ganzen Übung um 90° zum Handrücken hin gebeugt.

Zusammen mit dem Einatmen wenden wir die Handflächen nach vorne und schieben die Krankheit weit von uns weg. Ausatmend wenden sich die Handflächen nach außen und schieben den dunklen Vorhang zur Seite. Einatmend gleiten die Hände an der Himmelskuppel entlang bis nach oben, wo sich die Finger durchdringen. Die Handflächen schauen dabei gen Himmel. Ausatmend strecken wir uns, durchstoßen die Himmelskuppel und staunen über die Sternwelten. Dann teilen sich die Hände; gleiten einatmend denselben Weg hinunter, und ausatmend kehren sie zurück zum Gebet. Wir wiederholen dies vier Mal.

Diese Übung kann sowohl stehend wie auch sitzend geübt werden. Sie stammt aus dem Zyklus „Zehn Meditationen auf dem Berge Wudang“, wo sie den Namen „Das innere Feuer leiten“ trägt. Sie vertreibt jede Müdigkeit und hat eine stark ausgleichende Wirkung.



1. Die Gebetshaltung



2. Die Krankheit nach vorne schieben



3. Den Schleier der Krankheit teilen



4. An der Himmelskuppel hinauf gleiten



5. Die Himmelskuppel durchstoßen



6. An der Himmelskuppel herab gleiten

Die Krankheit wegschieben

Das Windrad

Der linke Arm befindet sich vor dem linken Oberschenkel, die Handfläche schaut nach unten. Der rechte Arm ist erhoben, die Handfläche schaut zum Himmel hinauf. Die Hände sind während der ganzen Übung um 90° zum Handrücken hin gebeugt. Die Finger beider Hände schauen zur Mitte des Körpers hin. Sie liegen fest aneinander. Unsere gesammelte Aufmerksamkeit ist in den Armen und Händen. Wir sind so groß, daß wir bis zum Himmel reichen. Wir haben den Eindruck, daß sich unsere linke Hand auf den Boden stützt und unsere rechte den Himmel trägt.

Mit dem Ausatmen wenden wir uns nach rechts.

Einatmend wenden wir uns der Mitte zu, 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.



1. Die linke Hand stützt sich auf den Boden, die rechte trägt den Himmel – wir atmen aus



2. Einatmend wenden wir uns der Mitte zu



3. Ausatmend drehen wir uns nach links – die linke Hand trägt den Himmel, die rechte stützt sich auf den Boden

Das Windrad

Blaue Fäden aus der Erde ziehen und rote Sonnen vom Himmel pflücken

Wir stehen wie immer in Schulterbreite, die Füße sind parallel, die Knie leicht gebeugt. Die Schultern sind tief, die Arme hängen, die Hände sind locker und fühlig. Wir sind groß, unsere Arme sind lang. Wir reichen fast zum Himmel hinauf.

Falls wir sitzen, bemühen wir uns um eine aufrechte Haltung. Was wir nicht körperlich schaffen, schaffen wir in der Vorstellung.

Zusammen mit dem Einatmen heben wir die fast gestreckten Arme im Bogen vor dem Körper bis über den Kopf und biegen den Oberkörper leicht nach hinten. Unser Gesicht und unsere Handflächen schauen zum Himmel hinauf. Die Sonne scheint und schickt uns ihre roten Strahlen. Die Handflächen öffnen ihre Mitten und nehmen sie auf. Die Strahlen sammeln sich in den Handherzen und bilden dort kleine rote Sonnen, die leuchten und Wärme ausstrahlen. Auch unsere Stirn öffnet sich und läßt in ihrer Mitte eine Sonne entstehen. Wir gleichen der Sonnenprinzessin eines russischen Märchens.

Ausatmend beugt sich der Körper mit gestrecktem Rücken nach vorne. Auch die Kniekehlen sind gestreckt. Die Sonnen lösen sich von uns, und die Erde nimmt sie auf. Unsere Hände um-

Nun stützt sich die rechte Hand auf die Erde, die linke trägt den Himmel. Mit dem Einatmen drehen wir uns wieder zur Mitte hin und setzen dann fort. Die Arme sind nicht ganz durchgestreckt, denn durchgestreckte Arme sind nicht so fühlig. Bei diesen Übungen kommt es aber gerade auf die gesteigerte Wahrnehmung an – hier v.a. in den Armen und Händen. Wir nehmen wahr, wie das Blut fließt und wie sich die Wärme in den Händen ändert. Zum Schluß wenden wir uns zur Mitte hin und führen die Arme seitlich hinunter.

Dann erheben wir sie bis in Hüfthöhe und führen sie langsam zum Bauch hin. Wir schauen in unsere Mitte hinein und warten, bis alles in uns zur Ruhe kommt.

Diese Übung ist Teil des Zyklus „Zehn Meditationen auf dem Berge Wudang“ und heißt dort „Die eisernen Handflächen“. Sie erlaubt auch einem Anfänger, das Fließen der Energie in den Armen und Händen zu spüren. Die Vorstellung, so groß zu sein, daß wir bis in den Himmel reichen und in der gedrehten Lage Himmel und Erde, in der Geraden aber die Weltenden miteinander verbinden, vermehrt die Energie.

greifen die Füße und pressen mit der Mittelfingerspitze die „Sprudelnden Quellen“.

Einatmend richtet sich der Körper wieder auf und beugt sich wie zuvor nach hinten.

Auch wenn die Arme fast gestreckt sind, sind die Hände und v.a. die Finger ganz locker. Unsere ganze Wahrnehmung ist jetzt in den Fingerspitzen. Wir spüren und sehen, daß sie blaue, feuchte Fäden nach sich ziehen – bis zum Himmel hinauf. Die Fäden dehnen sich, wie wenn sie aus Gummi wären und glänzen in der Sonne wie taubenetzte Spinnweben. Der Wassermann in den tschechischen Märchen näht mit ähnlichen Fäden seine Schuhe, wenn er bei Mondlicht unter einer Weide sitzt. Der Himmel nimmt die Fäden auf. Wir wiederholen die Übung vier Mal.

Die Vorstellungsbilder sind wichtig. V.a. durch die Fingerspitzen empfangen wir die Yin-Energie und geben sie ab. Sie wird mit dunkelblauer Farbe, Wasser oder Feuchtigkeit assoziiert. Die Yang-Energie empfangen und geben wir v.a. durch die Handflächen. Sie ist dem Himmel und der roten Farbe zugeordnet.



1a: Der Körper ist vorgebeugt; mit den Händen umgreifen wir die Füße und drücken die „Sprudelnde Quelle“.



2: Wir ziehen blaue Fäden aus der Erde.



3: Oben empfangen wir drei Sonnen.



4: ... und führen sie zur Erde.



1b: Detail von Abb. 1a

Blaue Fäden aus der Erde ziehen und rote Sonnen vom Himmel pflücken

Die Schaukel

Wir stehen oder sitzen aufrecht, die Füße sind in Hüftbreite voneinander entfernt und parallel zueinander. Der rechte Fuß macht einen größeren Schritt nach vorne, bleibt jedoch in seiner Spur. Wir legen unsere Hände nebeneinander aufs Kreuz, die Handflächen schauen dabei nach hinten.

Nun verlagern wir das ganze Gewicht auf das rechte Bein und beugen das rechte Knie, ohne daß wir die linke Ferse heben. Die Hände gleiten gleichzeitig am Rücken entlang in die Höhe der Nieren.

Anschließend verlagern wir das Gewicht ganz auf das linke Bein, beugen das Knie und heben die rechte Fußspitze an -



1: Wir verlagern das Gewicht auf das rechte Bein und beugen das Knie, ohne daß wir dabei die linke Ferse heben

machen mit ihr „Hacke“. Die Hände gleiten gleichzeitig zurück in die Höhe des Kreuzes. Wir wiederholen dies vier oder acht Mal. Dann wechseln wir den Fuß.

Die Sammlung

Bedenken Sie, daß jede Übung und Übungsfolge mit einer Sammlung abgeschlossen werden muß. Sie ist im tiandiren journal Nr. 7 (März 2000) auf S. 15 beschrieben.

Zuzana Sebková-Thaller, Markt Berolzheim



2: Nun ist das Gewicht auf dem linken Bein, das Knie ist gebeugt, die rechte Fußspitze macht „Hacke“

Die Schaukel