

# Qigong und MS

## Teil 4 - Bewegungsübungen

### Die Meisterübung

Die Meisterübung stammt aus dem Gebirge Wudang. Wir kennen sie durch die Vermittlung des Großmeisters Dan Gong Xiong aus Shanghai. Der Name „Meisterübung“ stammt von seinem persönlichen Schüler Armin Heinz, durch den ich die Übung auch zunächst gelernt habe.

Die Meisterübung gehört zu den Bewegungsübungen, die bei MS-Kranken sehr beliebt sind. Dies liegt nicht nur an dem klar strukturierten Aufbau, den man sich trotz der Länge gut merken kann. Es ist vermutlich auch deswegen, weil sich der Mensch in dieser Übung seines Menschseins vergewissert. Sie lehrt ihn, so zu stehen, daß er sich genug Raum schafft, in dem er atmen und gesund leben kann und in dem er die wesentlichen Dimensionen seiner Welt wahrnehmen kann.

## Theorie und Praxis

Qiandien Journal 1/2000

15

### Der Bewegungsablauf

Die Meisterübung üben wir wenn möglich im Stehen, sonst im Sitzen. Bewegungseinschränkungen spielen keine Rolle. Was wir nicht körperlich schaffen, führen wir in der Vorstellung aus.

Wir stehen wie gewöhnlich, die Füße sind parallel zueinander. Der ganze Körper ist entspannt, wir sind am Kopf wie eine Marionette aufgehängt.

Es gehört zur Vorbereitung einer jeden Übung, daß wir uns zunächst auf unser Energiezentrum konzentrieren. Anschließend öffnen wir die Fußherzen, die Handherzen, den Mingmen, den Baihui und die drei Energiespeicher an der Vorderseite des Körpers, die wir auch die drei Danhans nennen - das „Dritte Auge“ an der Stirn, das Gebiet um das mittlere Dantian am Brustbein und das untere Dantian, das sich drei Fingerbreiten unter dem Bauchnabel befindet.

Wir heben die Hände seitlich und verbinden sie vor der Brust, dem Sitz des Herzens, wo alles beginnt. Dort fügen sich unsere Hände wie zum Gebet zusammen. Die beiden Hände repräsentieren die zwei unterschiedlichen Hälften des Menschen, die wiederum zu den polaren Kräften Yin und Yang gehören. Beide Kräfte sind notwendig, wenn etwas wachsen soll. Wir verinnerlichen diese Haltung und lächeln in unser Herz und in die Hände hinein.

Dann drehen wir die Handflächen nach außen und schieben sie langsam nach vorne. Unsere Arme sind in der Vorstellung lang, ganz lang. Wir schieben damit unsere Belastungen weg und nehmen gleichzeitig mit den offenen Handherzen frische Energie aus dieser Richtung auf. Dann wenden sich die Handflächen aufmerksam nach außen. Es entsteht eine Scheide. Aus eins wird zwei, und dieses „Zwei“ bedeutet Polarisierung. Sie wenden sich in zwei verschiedene Richtungen nach links und nach rechts. Die nahezu durchgestreckten Arme bewegen sich langsam zu den Seiten. Wir achten auf die Wahrnehmung beider Seiten; wir nehmen in den Arm-Hand- und Fingerücken das „Auseinandergehen“, in den Arm- und Handflächen aber bereits die Energiequalitäten der neuen Dimensionen wahr. Je größer wir uns fühlen, je länger unsere Arme sind, umso mehr Energie nehmen wir auf. An den Seiten angekommen, erlöhen die Hände auch den Raum nach hinten, geben ihm einen Teil unserer Energie ab und nehmen seine Energie auf.

Dann wenden sich die Handflächen achtsam nach oben. Mit den zum Himmel gerichteten Handherzen streben die Arme vor dem Körper wieder zueinander, bis sich die Handkanten beinahe berühren. Es ist als ob wir Himmel und Erde teilen und den Himmel dabei tragen würden.

Die Handflächen wenden sich nun zur Erde hin und nehmen ihre Fülle wahr, bevor sich die Hände in den Handgelenken in Richtung Handrücken beugen. Die Fingerspitzen weisen zum Himmel. Wir beugen die Ellbogen und nähern die Hände den Schultern. Dort wenden sich die Handflächen nach oben und tragen den Himmel hoch. Mit der neuen Energie bereichert sinken sie denselben Weg zu den Schultern zurück. Nun wenden sich die Handflächen zu den Seiten und schieben zu den Seiten, geben ab und empfangen.

Anschließend wenden sich die Handflächen zueinander und sammeln mit einer runden Bewegung die ganze Fülle vor dem Körper. Dann richten sie sich zum Körper hin, bringen diese Fülle vor die Brust und schenken sie dem mittleren Dantian.

Nun wenden sich die Hände nach unten. Wir gehen in die Hocke, ohne daß wir die Fersen dabei heben und sammeln mit einer Kreisbewegung die Erdenergie über dem ganzen Erdkreis. Wir nehmen sie auf und tragen sie in unseren Handflächen bis zur Brust.

Dort wenden sich die Handflächen zum Körper und schütten die ganze gesammelte Energie in das mittlere Energiezentrum hinein. Dann sinken die Hände mit den zum Körper gewendeten Handflächen hinunter. Als ein Zeichen von Abschluß und neuem Beginn lippen wir mit den Mittelfingerspitzen leicht auf die Oberschenkel. Danach erheben sich die Hände, um neu vor der Brust zu beginnen. Wir wiederholen diese umfassende Übung sieben Mal.

### Vom Wesen der Übung

Der Übende gleicht dem Weltenschöpfer. Die Meisterübung beginnt mit der Gebethaltung vor der Brust. Die Brust ist der Sitz des Herzens. Im Herzen beginnt alles, was für unser Leben wichtig ist. Nach der östlichen Auffassung ist das Herz der Sitz des Geistes. Das Herz ist aber auch das Symbol der Liebe. Aus Geist und Liebe bauen wir unsere Welt auf.

Mit seinen bedachten Bewegungen, die alle Richtungen berücksichtigen, baut der Übende die Welt nach vorne, zu den Seiten - wobei dabei das „hinten“ auch berücksichtigt wird - nach oben und nach unten. Mit der ersten schiebenden Bewegung nach vorne scheint er das allumfassende Chaos wegzuschieben. Das Chaos birgt ungebändigte Kraft, die wir beim Wegschieben gleichzeitig durch die Handflächen aufnehmen. Die trennende Bewegung zu den Seiten gleicht der Trennung zwischen Licht und Finsternis, die trennende Bewegung zwischen unten und oben der Trennung zwischen den Gewässern - oder vielleicht zwischen Land und Wasser. Mit der Bewegung nach oben erschaffen wir den Himmel, mit der Bewegung nach unten die Erde. Unsere Energie fließt zwar in sie hinein, wir bekommen aber im Austausch ihre Energie. Je mehr wir mit unseren Händen und mit unserem offenen Körper wahrnehmen, umso mehr Energie nehmen wir auf. Darum öffnen wir alle unsere Zellen und Poren. Jede Zelle hat dieselbe Fähigkeit wie unser Körper als ganzes. Sie sieht, hört, fühlt, schmeckt und riecht. Am Anfang nehmen wir hauptsächlich mit den Händen, später, wenn wir mit der Übung vertraut sind, mit dem ganzen Körper wahr.

### Die Sammlung

Wir führen unsere Hände langsam zum Bauch hin und legen sie dort übereinander. Wir schließen für einen Augenblick die Augen und wenden unsere ganze Wahrnehmung nach innen in unsere energetische Mitte.

Wir schauen jetzt mit unserem inneren Auge, hören mit unserem inneren Ohr und fühlen innig. Nach einiger Zeit wird unsere Wahrnehmung richtig verinnerlicht.

Wir nehmen dort alles wahr - Licht, Farben, Bewegung, Wärme und viele schwer zu beschreibende Erscheinungen von Energie. Wir warten, bis alles zur Ruhe kommt.

Wir müssen meist gar nicht lange warten. Wenn nämlich alle unsere Sinne in unsere Mitte einkehren und dort Ruhe finden, fließt auch die ganze Energie dorthin. Sie konzentriert sich dort und bildet einen Speicher. Wenn wir des öfteren mit unseren Sinnen für einen Augenblick in die Mitte einkehren, wird der Speicher nie leer, und Körper wie Geist können aus diesem Brunnen Kraft schöpfen, wann immer sie es brauchen.

*Die Meisterübung ist auf den folgenden zwei Seiten abgebildet.*

*Text und Bilder: Zuzana Sebková-Thaller, Markt Berolzheim*

*Im nächsten Heft folgen weitere Bewegungsübungen.*