

Dr. Zuzana Šebkova-Thaller

## Qigong-Zyklen

„Der Tag geht auf“ – 2. Teil

### Vorbemerkungen

Allgemeine Hinweise zum Erlernen von Qigong-Zyklen und erste Übungen siehe „Turnen & Sport“ 6/2000.

### Fortsetzung der Übungen

#### Wir rudern über den See

Vor uns liegt ein See. Wir sehen ein Boot, steigen ein und legen uns in die Riemen. Wir spüren den Widerstand des Wassers und stemmen uns dagegen. Der ganze Körper arbeitet mit. Unsere Wirbelsäule weilt sich wie das Wasser unter uns. Sie ist biegsam und nachgiebig (Abb. 1, 2, 3, 4 und 5). Wir rudern weiter, genießen die Sonnenwärme und lassen uns vom lauen Wind streicheln. Wir lächeln dem Tag entgegen.



#### Hinweise für den Übungsleiter

Auch diese Übung stammt aus dem ChanMi-Qigong. Sie wird dort die 1. Basisübung genannt und baut auf der Weilenbewegung der Wirbelsäule in der Sagittalebene auf. Sie erinnert an die Bewegung einer Raupe.



#### Die Weiden

Wir nähern uns dem anderen Ufer. Dort stehen große Weiden. Ihre Wurzeln sind mächtig und reichen bis zur Mitte der Erde. Wir sind jetzt Weiden, wiegen uns von einem Fuß zum anderen und lassen Wurzeln wachsen (Abb. 7). Unser innerer Blick, unser Gehör, alle unsere Sinne sind jetzt in den Wurzeln anwesend, die ihren Weg in die Tiefe der Erde suchen. Sie stoßen auf verschiedene Erden und Gesteine, sie dringen durch Sand und Lehm, durch Klippen und unterirdisches Gewässer – stilles wie wildes. Alle unsere Sinne nehmen die Erde in ihren Tiefen wahr – sehen, hören, schmecken, riechen und tasten ihr verborgenes Wesen.

#### Hinweise für den Übungsleiter

Diese Übung „erdet“. Je tiefer der Übende in die Erde dringt, je sinnlicher seine Vorstellung, desto größer ist der Gewinn. Die langen Äste der Weiden bewegen sich im Wind hin und her. Wo sie sich auch hinbewegen, die Wirbelsäule folgt ihnen nach. Sie ist genauso weich und biegsam (Abb. 7).



#### Hinweise für den Übungsleiter

Wie bereits in der Übung „Wir waschen und trocknen uns“ bewegt sich die Wirbelsäule in der Frontalebene. Im ChanMi-Qigong heißt sie die 2. Basisübung.

#### Die Birken

Birken bewegen sich ganz anders im Wind. Ihr ganzer Stamm wird gedreht. Die weichen Äste folgen ihm nach. Sie erinnern an Elfen, die sich sehnsüchtig nach vergangenen Zeiten drehen. Bei jeder Drehung lächeln sie aus der Tiefe ihrer unergründlichen Seele (Abb. 8, 9 und 10).

#### Hinweise für den Übungsleiter

Es ist die dritte Basisübung des ChanMi-Qigong. Hier handelt es sich um eine Drehbewegung, oder noch präziser ausgedrückt, um eine Schraubbewegung. Der Kopf wird dem Körper nachgezogen. Während sich der Birkenstamm bereits in die andere Richtung dreht, verharrt der Blick noch einen kurzen Augenblick und kostet alles Vergangene aus, bevor er sich dem Neuen zuwendet. Die Äste werden nachgezogen. Dadurch ist es nicht eine einfache Drehbewegung, sondern eine Schraubbewegung, wo sich der untere Teil der Schraube schon im Gegensinn zum oberen Teil bewegt. Es ist eine „Verdrehung“, ein „Auswringen“, wie das nasser Wäsche, nur dass sich die Drehrichtung immer wieder ändert. Kinder müssen diese Besonderheit, die mehr für Erwachsene geeignet ist, nicht ausführen. Sie machen eine einfache Drehbewegung, bei der sich Körper, Kopf und Hände synchron bewegen. Auf die Gegenbewegung wird verzichtet.

#### Der Storch

Vor den Weiden steht auf einem Bein im Sumpf der Storch. Seine Flügel sind ausgebreitet, der rechte Fuß ist angehoben und stützt sich auf die Innenseite des linken Beines (Abb. 11). Er ist auf der Suche nach Fröschen und Kaulquappen.







Dann streckt er den rechten Fuß nach vorn (Abb. 12, siehe Seite 25), zur Seite (Abb. 13), nach hinten (Abb. 14) und wieder nach vorn (Abb. 15). Zum Schluss stützt er ihn wieder auf das linke Bein wie zuvor (Abb. 10). Jetzt stellt er ihn hin und hebt den linken Fuß hoch. Auch er stützt sich erst auf die Innenseite des anderen Beines. Der Storch braucht Zeit zum Schauen. Jetzt streckt er den linken Fuß nach vorn, zur Seite, nach hinten, wieder nach vorn. Dann lehnt er ihn an, wie am Anfang. Schließlich lässt er ihn zu Boden sinken. Noch einmal hebt er den rechten Fuß, lehnt ihn an, streckt ihn nach vorn, zur Seite, nach hinten und wieder nach vorn, um ihn wieder am linken Bein anzulehnen. Er stellt ihn hin und hebt den linken Fuß hoch.

#### Hinweise für den Übungsleiter

Diese Übung schult das Gleichgewicht. Das körperliche Gleichgewicht ist meist eng mit dem seelischen Gleichgewicht verbunden.

#### Der Storch spaziert im Sumpf

Nach einer Weile geht der Storch spazieren. Er wendet sich nach rechts und schreitet behäbig durch den Sumpf. Gleichzeitig mit dem sinkenden Fuß hebt er die Flügel (Abb. 17). Dann senkt er die Flügel und hebt den Fuß (Abb. 18) und spaziert auf diese Weise weiter.



#### Hinweise für den Übungsleiter

Diese Übung schult insbesondere die Koordination. Wird auch im therapeutischen Qigong sehr gern angewandt, z. B. bei der Arbeit mit Legasthenikern.

#### Der Bär schaut sich um

Wir steigen aus dem Boot und gehen in den Wald. Ein großes Tier schaut uns an. Es ist ein großer Bär. Wir haben ihn aus dem Schlaf geweckt. Er steht breitbeinig, die Fußspitzen schauen leicht zueinander, die Knie sind stark gebeugt, sein Oberkörper ist aufrecht. Seine Pranken sind neben den Ohren, die Handflächen schauen nach vorn (Abb. 19). Er ist schwer und wirkt, als wäre er mit der Erde verwachsen. Er dreht den ganzen Oberkörper aus der Hüfte heraus. Zusammen mit dem Ausatmen dreht er sich nach links (Abb. 20), zusammen mit dem Einatmen zur Mitte. Ausatmend nach rechts, einatmend zur Mitte und so weiter.

#### Hinweise für den Übungsleiter

Es handelt sich um die erste Bewegung der zweiten Figur aus der „Bewegung der fünf Tiere“.

#### Der Bär schaut über eine Mauer

Er legt seine Pranken auf eine Mauer, die ihm bis zur Brust reicht, und lehnt sich an. Die Mauer ist breit, und er kann nicht viel sehen. Er ist aber neugierig. So lehnt er sich an und schaut wie eine Nachbarin über die Mauer. Er streckt den ganzen Oberkörper und den Hals und schaut nach vorn (Abb. 21), nach links (Abb. 22) und nach rechts (Abb. 23).



Da erschrickt er, geht in die Kniebeuge und versteckt sich hinter der Mauer, ohne die Pranken herunterzunehmen (Abb. 24). Er ist mit allen Wassern gewaschen, und darum taucht er jetzt auf der rechten Seite auf und wiederholt sein Manöver zu der anderen Seite.

#### Hinweise für den Übungsleiter

Bei dieser aus dem ChanMi-Qigong stammenden Übung ist die gesammelte Aufmerksamkeit in den Augen und in der Wirbelsäule, besonders im oberen Brustwirbel- und im Halswirbelbereich.

#### Der Bär wiegt sich

Er ärgert sich über seine Angst und drückt dafür die Mauer mit wiegenden Bewegungen in den Boden hinein. Das gefällt ihm, und er wiegt sich zufrieden von einem Fuß auf den anderen, wobei seine Pranken immer noch Mauerreste finden, die sich in die Erde hineindrücken lassen (Abb. 25). Dafür holt er sich mit den fühligen Fingerspitzen der lockeren Hände Kraft aus dem Boden heraus, die Handgelenke sind dabei zur Handfläche hin gebeugt. Beim Hineindrücken der Mauerreste in den Boden sind die Handgelenke dagegen zum Handrücken hin gebeugt. Die geschmeidige Wirbelsäule folgt diesen Bewegungen leicht nach.



#### Der Bär geht

Er dreht sich nach rechts und macht sich auf den Weg zu seiner Höhle. Unser Bär geht einen Passgang, d.h., dass er gleichzeitig mit dem linken Bein auch den linken Arm bewegt. Er geht mit dem



ganzen Körper. Seine Bewegungen sind langsam und bedächtig, sein Gang ist rund und breit. Sein Schwerpunkt sitzt tief, die Knie sind gebeugt, der Oberkörper ist nahezu aufrecht. Die Beine erheben sich aus der lockeren Hüfte heraus. Die Knie sind angewinkelt. Obwohl er schwer ist, besitzt er eine erstaunliche Leichtigkeit und setzt seinen Fuß lautlos auf den Boden. Er verlagert sein Gewicht ganz auf das eine und dann ganz auf das andere Bein. Er ist mit seinen Sinnen immer im Zentrum der Bewegung.

Auch die Armbewegungen sind rund. Die Arme erheben sich aus der Schulter heraus, die Ellenbogen sind angewinkelt, ähnlich wie beim Kralen.



Es ist gar nicht so leicht, das Gleichgewicht zu halten. Der Bär kennt ein paar Kniffe, wie er es schafft: Erstens beugt er sich kaum nach vorn, zweitens stützt er sich mit der Pranke, die gerade unten ist, auf eine unsichtbare Säule. Seine lockeren Finger ziehen diese Säule aus der Erde heraus, wenn der Arm aufsteigt (Abb. 28).

#### Hinweise für den Übungsleiter

Zunächst geht der Bär nach vorn (Abb. 27 und 28). Später versucht er es auf der gleichen Weise auch nach hinten (Abb. 29 und 30). Es ist eine Gehübung aus dem ChanMi-Qigong. Jeder Fuß folgt sei-



ner eigenen Spur, was sich ebenso positiv auf das Gleichgewicht des Bären auswirkt. Er dreht dabei sein Knie leicht nach außen. Der Übende hat, wie schon beim „Sich wiegen“, das Gefühl, dass er mit den Fingerspitzen der steigenden Hand etwas aus der Erde zieht. Die hinten hinuntersinkende Hand stützt sich mit der Handfläche auf eine imaginäre Säule und drückt sie in die Erde hinein. Auf diese Weise beschreiben die Hände eigene Kreise. Die hinuntersinkende Hand sinkt nahe dem Körper mit der zur Erde schauenden Handfläche, der Daumen berührt dabei fast den Oberschenkel. Die Übenden sollen darauf achten, dass sich die Hand nicht zu weit vom Körper entfernt und dass sie mit der Handfläche nicht nach hinten oder zur Seite weisen, weil sie dadurch das Gleichgewicht verlieren. Die beste Kontrolle ist das Gefühl, sich auf eine Säule zu stützen.

Der Bär nähert sich seiner Höhle. Wir machen halt und wenden uns nach links. Es war höchste Zeit, dass der Bär in seiner Höhle verschwand! Die Jäger kommen!

#### Die Jäger

Mit dem linken Fuß machen wir einen Schritt zur Seite. Wir beugen die Knie, machen eine Grätsche und setzen uns in den „tiefen Reiterstz“. Der Oberkörper ist dabei aufrecht.

Wir wippen leicht in den Knien und reiten dahin. Die Ellenbogen sind gebeugt und unsere Hände sind vor der Brust zu lockeren Fäusten geballt. Die Daumen liegen dabei auf den Zeigefingern (Abb. 31). Wo ist der Bär? Wir sehen nur die Reste der Mauer, galoppieren weiter und suchen.

Die Höhle ist tief in der Erde, der Eingang hinter Blätterhaufen versteckt. Sinnlos zu suchen! Gäbe es ein anderes Tier, auf das die Jäger schießen könnten, dann wären sie nicht umsonst ausgeritten!

In diesem Augenblick fliegt ein Haufen Perlhühner auf, und wir schießen darauflos. Zuerst nach links. Den rechten Ellenbogen heben wir in Schulterhöhe. Die Faust befindet sich vor der Achsel. Den linken Arm strecken wir waagrecht nach links und schauen ihm nach. Den Klein- und Ringfinger lassen wir in der Handfläche gebeugt, die anderen drei Finger aber strecken wir aus. Jetzt spannen wir den Bogen. Die Spannung zwischen dem Ellenbogen und den Fingern, die die Sehne ziehen, muss groß sein, damit der Pfeil weit genug fliegt. Wir schauen weit über die linke Hand hinaus, zielen und schießen. Dann kehren die Arme vor die Brust zurück.



und bilden Fäuste. Nun schießen wir auf dieselbe Weise nach rechts (Abb. 32). Die Jäger haben mehrere Male zu beiden Seiten geschossen. Sie sind zufrieden.

#### Hinweise für den Übungsleiter

In dieser aus den „Acht Brokatübungen im Stehen“ stammenden Übung wird ständig zwischen der Anspannung im Augenblick des Zielens und der Lockerung nach dem Schießen gewechselt. Während der ganzen Übung wippen die Übenden im tiefen Reiterstz. Diese Übung wird gezielt bei Konzentrationsschwierigkeiten eingesetzt.

Wir kehren zum See zurück.

#### Die Kraniche

Im Sumpf spiegeln sich Kraniche. Sie genießen die Nachmittags-sonne. Ihre Flügel scheinen eine Schale vor dem Bauch zu bilden (Abb. 34).

Jetzt breiten sie ihre Schwingen aus. Die fast gestreckten Arme steigen seitlich (Abb. 34) bis über den Kopf, so dass sich die Flügelrücken beinahe berühren (Abb. 35). Gleichzeitig stellen wir uns auf die





Zehen. Die Kraniche erheben sich und fliegen. Langsam sinken die Flügel (Abb. 30) bis zum Bauch, wo sie für einen Augenblick eine schöne Schale bilden. Wir sinken auf die Sohlen zurück. Dann öffnen wir wieder die mächtigen Schwingen und steigen bis über den Kopf. Wir stellen uns auf die Zehen. Die Flügel sinken und bilden eine Schale vor dem Bauch. Wir steigen. Der Flug ist weich und erhaben. Wir atmen die weite Luft und lassen uns von ihr tragen. Wir fliegen höher und höher und blicken von oben auf den See. Das große Wasser, in dem wir standen und das zuvor unsere Welt war, ist jetzt ein kleiner, glänzender Spiegel. Die Gestalten, die uns zuvor erschreckten, sind kleine Punkte in der unendlichen Landschaft.

#### Hinweise für den Übungsleiter

Die Übung stammt aus den „Zehn Meditationen auf dem Berge Wudang“. Die Bewegungen sind ruhig und weich. Das Gesicht ist entspannt und strahlt. Das Gebiet oberhalb der Augenbrauen in der Mitte der Stirn, das das „dritte Auge“ genannt wird, lächelt. Auch die Augen der Übenden lächeln.

Die „schöne Schale“ am Anfang signalisiert die Sammlung in der Mitte. Die Übenden stehen ruhig im Sumpf. Sie sind eins mit sich und eins mit ihrer Umgebung. Wie die Wasseroberfläche den schlanken Körper wiedergibt, so gibt die verhaltene Stille der Übenden den weiten Tag wieder. Das Wasser und sie widerspiegeln einander und bringen einander zum Vorschein.

Dann beginnen sie, sich zu bewegen. Langsam erheben sie sich. Ihre weichen Flügel fühlen die Luft. Sie steigen und fliegen, leicht und anmutig. Jeder kann fliegen, wenn er Aufwind unter den Flügeln fühlt, den Atem des Alls in sich spürt und ihm zulächelt. Wer das Vertrauen hat und sich in Höhen tragen lässt, der wird mit einem neuen Blick sich selbst betrachten können. Er sieht dann „seine Welt“ als einen kleinen Teil eines unendlichen Geschehens. Wie klein sind aus diesem Blickpunkt Ängste, die die Übenden als Kraniche aufgeschreckt haben, Probleme, die ihnen unlösbar schienen! Wir alle verfallen ihnen immer wieder und sehen vor lauter Wald die Bäume nicht mehr. Umso wichtiger ist es, unsere Sinne mit Flügeln zu versehen, damit wir uns im freien Flug neu erfahren. Diese „Sicht auf sich selbst“ unterscheidet sich vom geläufigen „Reflektieren“ u.a. dadurch, dass sie nicht objektiviert. Der Übende ist eins mit sich da unten, mit seiner Welt und der Luft, die ihn trägt. Der kosmische Atem trägt, nährt und verbindet alles. Er spürt die Einheit, und sie tut gut. Tiefe Dankbarkeit fließt durch die Glieder. Er liebt die Luft, die ihn trägt, er liebt seine Welt, er liebt sich selbst – mit seinen Schwierigkeiten. Er liebt sein Dasein. Er liebt. Dieses Grundgefühl hat nichts mit dem so geläufigen kühlen „sich vom Abstand zu betrachten“ gemeinsam. Die Übung endet mit der anfänglichen „schönen Schale“, die alles in der Mitte sammelt.

#### Die Rückkehr

Der Tag ist alt. Es wird Abend. Wir kehren zurück. Wir steigen ins Boot hinein und rudern über den See. Wir rudern ruhig und lassen den Tag vergehen. Die Wirbelsäule weilt sich, und das tut ihr gut! Sie freut sich der Bewegung! Die Sonne geht unter. Der Abendwind spielt mit dem Wasser. Es wird kühl und es dunkelt.

#### Hinweise für den Übungsleiter

Die Übenden rudern auf dieselbe Weise wie am Anfang des Übungszyklus (Abb. 1, 2, 3, 4 und 5), nur ruhiger und gelassener, als wären sie selbst gar nicht tätig! Sie lassen sich vielmehr bewegen und geben sich der Bewegung hin. Mit ihrer gesammelten Aufmerksamkeit sind sie in ihrer Wirbelsäule anwesend. Wo sie mit ihrem geistigen Auge hinschauen, da wird es hell, als ob ihr innerer Blick eine Laterne wäre.

#### Die Sammlung am Ende des Tages

Die Vögel fliegen nicht mehr. Sie sitzen auf den Ästen und schauen zum Mond. Er steigt empor! Sie sammeln die Wärme des Tages in ihre Mitte.

Wir legen die Hände am Bauch übereinander und sammeln die Fülle des Tages mit kreisenden Bewegungen: mit vier immer größer werdenden

Kreisen im Uhrzeigersinn entfernen wir uns von der Mitte und mit vier kleiner werdenden Kreisen kehren wir in die Mitte zurück. Wir schließen dabei die Augen und wenden unseren Blick und die ganze Wahrnehmung



nach innen und lassen sie eine Weile in unserer Mitte ruhen (Abb. 37).

Wir öffnen die Augen, massieren die Nieren und kehren zum Alltag zurück.

#### Hinweise für den Übungsleiter

Die Chinesen massieren immer ihre Nieren. Die massierenden Hände geben Wärme und Kraft. Es können dabei auch die Füße geschüttelt werden. Die Übenden strecken sich anschließend und schaffen auf die Weise den Übergang zum alltäglichen Leben, das sich durch die Übungen allmählich zu ändern beginnt.

■ ■ ■

Text und Fotos: Zuzana Šebkova-Thaller,  
Benzing 6, 91801 Markt-Berolzheim



Karin Schaffner

#### Die Welt ist schön 1

29,80 DM

Neue Kreisspiele, Spiellieder und Tänze für drei- bis achtjährige Kinder

2. Auflage · Format 21 x 20 cm · Broschur mit Fadenheftung · Umschlag vierfarbig · 130 Seiten Inhalt · 164 Zeichnungen · Buch und Musikkassette zusammen zum Paketpreis von 55,00 DM · ISBN 3-7911-0212-5

Karin Schaffner

#### Die Welt ist schön 2

29,80 DM

Neue Kreisspiele, Spiellieder und Tänze für drei- bis achtjährige Kinder

Format 21 x 20 cm · Broschur mit Fadenheftung · Umschlag vierfarbig · 112 Seiten Inhalt · 109 Zeichnungen und 80 Notenbeispiele · ISBN 3-7911-0212-5

POHL-VERLAG

POSTFACH 3207

29232 CELLE