

Energie-Übungen / Bewegungs-QiGong aus dem Shaolin QiGong:

Zur Vorbereitung die aktivierenden Bewegungsübungen praktizieren.

1. Himmel und Erde verbinden:

Arme sind tragend und umfassend vor dem Rumpf. Dann die Arme vorm Körper anheben, über Kopf die Handinnenflächen nach außen wenden und die Arme seitlich mit fallenden Ellbogen nach unten führen und mit geradem Rücken in die Knie gehen (Fersen bleiben am Boden und der Kopf bleibt höchster Punkt) und sich dann vorstellen, etwas Leichtes von unten nach vorne oben zu heben.

2. Das Meer umarmen:

hüftbreiter Stand und Hände mit Hohlfäusten vor dem Bauch mit Handrücken nach unten. Dann die Hände an den Hüften vorbei nach hinten ziehen und dabei das Becken so weit nach vorne schieben, wie es angenehm ist. Die Hände hinterm Körper auf Hüfthöhe öffnen, so dass die Handinnenflächen nach unten schauen. Das Gesäß zurückführen und mit geradem Rücken nach vorne beugen und die Arme mit fallenden Ellbogen auf Hüfthöhe so nach vorne führen, als würde man das Meer umarmen. Vorne dann mit den Händen die Kraft des Meeres aufnehmen und die Hände zu Hohlfäusten mit Handrücken nach unten ballen. Die Hohlfäuste mit der „Kraft des Meeres“ zur Körpermitte zum Energiezentrum (Dantian) führen, um dort die Kraft und Energie aufzunehmen und die Hände wieder an den Hüften vorbei nach hinten fließen zu lassen und das Becken dabei nach vorne schieben ...

3. Energieteller kreisen (seitlicher Bogenschritt):

Handflächen sind vorm untern Bauch schauen auf Hüfthöhe nach oben. Dann das Gewicht nach vorne oben auf das vordere Bein/den Vorderfuß verlagern – hintere Ferse wird angehoben. Die Hände aus den Handgelenken heraus drehen und das Gewicht langsam wieder aufs hintere Bein zurücknehmen, so dass der vordere Fuß nur mit der Ferse aufsetzt. Die Hände dann wieder mit den Handflächen nach oben unterhalb des Bauchnabels wenden. Die Bewegung sanft vor- und zurückwiegen lassen und dabei aktiv mit dem ganzen Körper Steigen und Sinken. Die Fußsohlen werden aktiv abgerollt, so dass die Fußreflexzonen aktiviert werden. -
Seitenwechsel mit neuer Schritteröffnung nach rechts ...

4. Das Qi wecken:

In einen etwas breiteren stabil sitzenden Stand kommen. Bei Frauen ist die linke Hand unten (bei Männern die rechte Hand) und die andere von oben überkreuzen. Dann mit der Einatmung die Gewichtsverlagerung nach links und die Arme über die Seite mit nach unten schauenden Handinnenflächen wie die Flügel eines Kranichs bis auf Brusthöhe anheben. Dabei hebt die rechte Ferse ab und das Gewicht ist auf dem linken Standbein. Mit der Ausatmung die Arme seitlich mit nach unten schauenden Handinnenflächen und fallenden Ellbogen absenken lassen und in der stabilen Ausgangsposition mit nach oben schauenden Handinnenflächen ankommen. Mit der nächsten Einatmung das Gewicht nach rechts verlagern und die Arme über die Seite mit fallenden Ellbogen wie die Flügel eines Kranichs anheben ...

Abschließende Übungen:

Schützende Hüllen um den Körper streichen

Im hüftbreiten Stand mit parallelen Füßen stehend die Hände mit etwas Abstand zum Bauch (Energiezentrum – Dantian) schauen lassen. Dann mit etwas Abstand um die Hüften herum zur Rückseite streichen und mit etwas Abstand an der Beinaußenseite herunterstreichen und dabei ein wenig in die Knie gehen. Um die Füße herumstreichen und an der Innenseite der Beine mit etwas Abstand wieder rauf streichen und weiter über die Rumpfaußenseiten mit etwas Abstand raufstreichen zum Hinterkopf, um den Kopf herum zum Gesicht und mit etwas Abstand vorne am Hals, Brustkorb bis zum Bauch herunterstreichen und wieder zu den Hüften ... 3 x wiederholen.

Dann auch die Arme mit schützenden Hüllen versehen – mit der rechten Hand an der Außenseite des linken Armes rauf bis zur Schulter, symbolisch auch eine schützende Hülle über den Rücken legen und an der Innenseite des Armes wieder nach unten zur Hand und dann mit der linken Hand auf gleiche Weise den rechten Arm abstreichen – jeweils 3 x an beiden Armen.

Energie einsammeln:

Anschließend die Arme entspannt an der Körperseite herunterhängen lassen und über die Seite nach vorne oben auf Brusthöhe anheben und Daumen und Zeigefingern aneinanderlegen und die Arme absenken und unterhalb des Bauchnabels auf das Energiezentrum (Dantian) legen. Den Blick absenken oder die Augen schließen und einige Mal bis in die Hände auf dem Bauch hineinatmen und mit der Ausatmung entspannen. Die Augen wieder öffnen und die Arme und Hände nach vorne oben anheben und über die Seiten wieder nach unten neben den Körper absenken. Einen Moment Nachspüren.

Viel Freude mit den Übungen 😊