

Skriptum zum Workshop
Qi Gong und Taichi . Alte Wege neu beschreiten
Integra 2008



Alexandra Tschom mag. phil.
Qi Gong und Taichi
Beratung und Praktische Philosophie

Volksfeststr.20, 4020 Linz
www.taichi-qigong.at, tschom@note.at

Aufwärm- und Lockerungstraining Körperstrukturaufbau

Ziel: Flexibilität, Stärke , Geschmeidigkeit, Lust und Freude an freier Bewegung

Der Körperstrukturaufbau wird in der Tai chi oder Qi Gong Bewegung benötigt um der inneren Bewegung(QI- Bewegung) eine starke und kraftvolle Struktur zur Verfügung zu stellen

Grundsätzliches.....

lösen, lockern, aufwärmen

- Zentrum drehen
Grundstellung hüftbreit, Zentrum drehen, in beide Richtungen
- Schultern lockern/ Gelenke durchbewegen::
Kreisende runde Bewegungen mit den Schultern, dann größere Bewegungen die auch Ellenbogen Handgelenke in die Bewegung einbeziehen, wie eine Katze die sich reckt und streckt, ausschütteln, schwingen, etc..
- Flügelschlagen
Lockern, schwingen, schütteln, drehen, kreisen
- Beine schwingen, Kniegelenke bewegen, Fußgelenke drehen
- Gehen und freies Bewegen:
Im Gehen oder Stehen weite freie Bewegungen ausführen, drehen, kreisen, etc..
alle Bewegungen wie räkeln und strecken am morgen,
ausschütteln , den ganzen Körper ausschütteln nach Lust und Laune

Ausschütteln....ausschütteln....ausschütteln.....

Praxis:

Gelenke lockern, den ganzen Körper durchbewegen, Atem fließen lassen

Dazwischen frei bewegen, gehen, strecken, etc..

1. Kleine Lockerungsübungen für Anfänger / Körperstrukturaufbau

Arme schwingen um das Zentrum

Grundstellung : hüftbreit, Zentrum drehen, Arme um den Körper schwingen lassen

Wassertragen

Schrittstellung: ein wenig länger als ein normaler Gehschritt, Gewicht auf beiden Beinen, Mitte lockern, den Körper zu beiden Seiten drehen und mit dem Armen schwingen

Die Katze wäscht sich

Kleine Schrittstellung, Hände schwingen locker von Ohr zu Ohr, Blick nach vorne,

Durch....durch.....durch.....

Bewegungsfluss

Schrittstellung: ein wenig einsinken, Arme rund kreisen lassen, in alle Richtungen üben, dabei Gewicht verlagern, Bewegungsfluss vom Rücken , über die Armgelenke bis über die Finger hinaus

Seile drehen

Schrittstellung, eine Hand innen ans Knie, anderen Hand darauf legen, dann in einer Pendelbewegung mit Gewichtsverlagerung die Arminnenseiten massieren

Eigenen Pendelrhythmus finden

„vom Boden weg“ Bewegungsfluss nach oben, aufrichten, Baihui nach oben,
(Knie nie über die Zehenlinie, Zentrum führt immer, beim Aufrichten Füße in den Boden, Gewicht in den Boden abgeben, dabei nie die Knie nach vorne schieben!
„vom Boden weg und aufrichten“, mit Schwung, bewege dich als Ganzes)

Dazwischen immer wieder :

Ausschütteln....ausschütteln....ausschütteln.....

2. Praxis Qi Gong Grundübungen

Grundübungen sind wie das kleine Einmaleins des Qi Gong und Taichi. Nachfolgend ein kleiner Auszug aus diesen Basisübungen. Du kannst diese Übungen zu Beginn des Übens oder zwischendurch praktizieren. Sie werden dich so lange du übst, Qi Gong und Taichi lernst, immer begleiten.

„Grundstellung“

Stelle dich schulterbreit auf. Spüre deine Sohlen sicher und fest am Boden. Die Füße wurzeln in die Erde. Deine Beine sind sicher und doch beweglich, deine Kniekehlen entspannt. Erwähne deinen unteren Rücken und deinen Bauch daran sich zu entspannen. Stell dir vor du sitzt auf einem großen Ball, der dich unterstützt und trägt. Richte deinen Körper auf, stell dir eine dynamische Achse vor, die durch dein Huiyin und Bahui zieht (Damm- Scheitelpunkt). Deine Arme und Schultern sind frei, entspannt, weit und locker. Lass deinen Atem fließen. Stelle dir vor, dein Qi fließt ganz angenehm durch deinen ganzen Körper, *durch alles was du bist.....*

Ein paar Stichworte zur Grundstellung:

schulterbreit, nach unten verwurzelt, nach oben leicht und frei, Atem fließen lassen, wie im Wind, wie im Wasser, wie ein Baum.....

Bewegung „Qi Fluss“

Grundstellung, gut verwurzelt, leicht und weit, arbeite mit jeder Vorstellung, die dir hilft dich zu entspannen. Beginne dann Bewegungen durch deinen ganzen Körper zu schicken, durch deine Arme, durch die Beine, durch deine Wirbelsäule, durch deinen ganzen Körper, *durch alles was du bist....*

Gute Vorstellungen und Bilder dazu: wie erfrischendes Wasser, wie ein sanfter Entspannungsfluss, dynamische Wellen der Kraft,*sich durchbewegen lassen!*

Wechsle ab mit der Qi Gong Grundstellung und der Übung des Durchbewegens. Deine Bewegungen können größer oder kleiner sein, je nach Bedürfnis, Lust und Laune.

Mühlstein drehen

Grundstellung schulterbreit, drehe deine Handflächen / Laogong in der Höhe des Dantians nach unten als ob sie auf einer Oberfläche aufliegen (chin. Vorstellung – auf einem Mühlstein). Beginne nun zuerst eine Hand – entspannt und rund – kreisend abwechselnd in beide Richtungen zu bewegen. Lenke und sammle deine Aufmerksamkeit in deiner Handfläche / Laogong. Wechsle dann zur anderen Hand.

Nachdem du beide Hände ein paar Minuten bewegt und deine Aufmerksamkeit in deinen Laogong gesammelt hast, ziehe beide Hände abwechseln kreisend vor deinem Körper zu deinem Dantian. Deine Handflächen sind nach untengedreht. Stell dir nun vor, Qi mit deinen Laogong zum Dantian zu *ziehen*. Eine Vorstellung dazu kann sein, dass deine Hände auf einer Wasseroberfläche aufliegen und du nun Wasserwellen zu deiner Mitte ziehst.

Achte auf eine gute runde und fließende Bewegung. Bleibe einige Minuten bei dieser Übung

Dantian (Zentrum) öffnen und schließen

Grundstellung, deine Arme sind leicht seitlich deines Körpers, in der Höhe deines Dantians, drehe deine Hände / Laogong zueinander. Sammle deine Aufmerksamkeit zwischen deinen Laogong, als ob du einen großen Ball halten würdest. Bewege nun deine Arme und Hände auseinander (nun hätte ein großer Ball zwischen deinen Händen Platz) und ziehe /schiebe sie wieder zueinander (jetzt hätte ein kleiner Ball Platz), sodass du eine öffnende und schließende Bewegung vor dem Dantian ausführst. Eine gute Vorstellung dazu ist, Qi puscht die Hände auseinander und zieht sie wieder zusammen. Atme in dieses *Öffnen und Schließen*. Jedes mal einatmen öffnet deine Hände jedes mal Ausatmen schließt sie wieder. Stell dir nun vor *alles was du bist* öffnet während du einatmest und sammelt während du ausatmest. Bleibe einige Minuten bei dieser Übung, experimentiere dann damit deine Hände zu drehen, das heißt nach außen zu drehen wenn du öffnest um sie dann wieder zusammen zu führen.

Seewellen

Grundstellung schulterbreit, deine Handflächen /Laogong liegen in der Höhe des Dantians wie auf einer Wasseroberfläche oder auf kleinen Bällen seitlich neben dem Körper, deine Schultern sind entspannt und weit. Drehe dein Zentrum etwas zur Seite und hebe eine Hand

auf die gegenüberliegende Seite (etwa schulterhoch) und lasse sie dann wieder sinken. Drehe dein Zentrum nun zur anderen Seite, hebe die andere Hand auf die gegenüberliegende Seite (etwa schulterhoch) und lasse sie wieder zurück gleiten. Bewege dich dann abwechselnd, die Hände hebend, zu beiden Seiten. Achte darauf dein Gewicht gut zu verlagern, die Fersen heben sich, wenn du deinen Arm nach oben ziehst, sodass deine Sohlen bei dieser Übung recht gut massiert werden. Nimm deinen ganzen Körper in die Bewegung mit. Dein Zentrum dreht, hebt und sinkt ein wenig und trägt dich. Stell dir vor die Bewegung kommt aus dem Boden fließt durch deine Beine, durch dein Zentrum und schließlich in deine Arme und darüber hinaus. Wenn du deinen Arm hebst, so ist es als ob die kleinen Bälle ihn sachte heben würden. Immer mehr, nach und nach kannst du deinen ganzen Körper in eine schwingende fließende Bewegungsqualität miteinbeziehen.

Schwalbenküken fliegen

Grundstellung, etwas breiter als schulterbreit, sinke etwas ein als du auf einem Ball sitzt der dich trägt. Stell dir vor deine Hände / Laogong liegen auf einem kleinen Ball vor deinem Dantian. Lass nun dein Zentrum, deine Hände / Arme steigen, bewege deine Hände öffnend nach oben und außen, als ob du kleine Bälle („fliegen“-) loslassen würdest. Bewege dich als Ganzes. Stell dir vor die Bewegung kommt aus dem Boden fließt durch deine Beine, durch dein Zentrum und schließlich in deine Arme und darüber hinaus. Lass dein Zentrum, deine Arme wieder sinken und beginne erneut damit die Schwalbenküken steigen zu lassen. Bleib dabei solange du kannst.

Die drei großen Kreise

Grundstellung schulterbreit, deine Handflächen / Laogong liegen wie auf einer Wasseroberfläche oder auf kleinen Bällen seitlich neben dem Körper, deine Schultern sind entspannt und weit.

1. Kreis: Führe beide Hände zum Dantian, als ob du einen Ball vor deinen Dantian halten würdest, beschreibe mit deinen Händen einen großen Kreis über die Seiten nach unten und zurück zum Dantian
2. Kreis: beschreibe mit deinen Händen einen großen flachen Kreis vom Dantian zu den Seiten und wieder zum Dantian zurück

3. Kreis: beschreibe mit deinen Händen einen großen Kreis vom Dantian nach oben über die Seiten und wieder zum Dantian zurück (dritter Kreis)

Stell dir diese drei großen Kreise ausgehend vom Dantian nach unten, über die Seiten und nach oben, in angenehmer Weise vor. Stell dir vor du wirst über diese Kreise ausreichend und gut mit Qi versorgt. Bewege dich als Ganzes, dein Zentrum führt, lass deinen Atem fließen und lass dich zu deinem eigenen Atemrhythmus inspirieren.

Anregungen zum Üben

Erstes Üben – entspannt und locker: Wenn du die ersten Grundübungen und Taichi Elemente übst, so kann ein guter Beginn sein, jede Übung ca. zehn mal auszuführen und sich dazwischen immer wieder auszuschütteln, durchzubewegen und auf eine entspannte und fließende Bewegungsqualität zu achten.

Tempo und Rhythmus: Die Bewegungen sollten eher langsam ausgeführt werden, nach dem Motto eins nach dem anderen, alles kommt zu seiner- und in seiner Zeit. Für Anfänger ist es aber oft schwierig bei einem langsamen Tempo zu bleiben. Du kannst die Bewegungen daher ruhig auch etwas schwungvoller und dynamischer ausführen, achte darauf dass du dich wohlfühlst. Du kannst dein Tempo auch variieren oder manchmal in einer Sequenz der Bewegung bleiben und dich abwechselnd mit Innehalten / Stehen und Bewegen *spielen*.

Körperstruktur beachten: Versuche den Aspekt ökonomischer und guter Bewegung, wie im vorigen Kapitel beschrieben, sehr genau zu beachten zu studieren um dich selber beim Lernen dieser ersten Übungen *korrigieren* zu können. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es gut ist, sich manchmal für diesen körperlichen und strukturellen Aspekt viel Zeit zu nehmen. Denk daran, es geht nicht um ein *Richtig* oder *Falsch* in der Bewegung, sondern um eine Integration von natürlichen Bewegungsprinzipien die erst wieder erlernt werden wollen.

Gefühlshafte Aufmerksamkeit: Versuche von Anfang an deine gefühlshafte Aufmerksamkeit einzubringen. Suche dir gute Bilder und Vorstellungen zu den einzelnen Übungen. Flüsse, Räder, Bälle, Wind, Wasser, sollen dich – wie auch in den nachfolgenden Kapiteln noch genauer beschrieben – als Vorstellungshilfen inspirieren.

Dabei bleiben: Bist du schon ein wenig vertraut mit den Übungen so versuche bei der Praxis der einzelnen Elemente zu bleiben solange du kannst, gehe ein bisschen über die Grenze der „Anstrengung“ hinaus.

Bewegen und inneres Üben: Wechsle deine Taichi Bewegungsübungen mit innerer Übung ab. Inneres Üben als *Bewegungspause* einzubinden ist ein recht guter Einstieg in die meditative Bewegungskunst des Taichi.

Element in ein nächstes zu *gleiten* um die Übergänge mit der Zeit mühelos zu vollziehen.

3. Innere Übungen / Qi Übungen / Atmung

Grundsätzlich....

Aufmerksamkeit nach innen lenken

im Liegen oder Sitzen

erst gut durchbewegen, ausschütteln etc...eventuell am Boden liegend durch räkelnde, streckende, reibende Bewegungen den Rücken massieren,

Wahrnehmen ohne zu werten

Aufmerksamkeit nach innen lenken:

was ist in meiner Aufmerksamkeit, wie fühlen sich einzelne Körperteile an,

z. b. :Manche Stellen fühlen sich gut an, manche weniger,

welche Gedanken kommen, etc....Einfach wahrnehmen ohne zu werten,

bewertende Gedanken gehen lassen

Atemmeditation

Geh mit deiner Achtsamkeit zum Atem, nimm wahr wie er ein und aus strömt,

wie er in den Körper bei den Atemorganen eintritt und wieder hinausströmt,

Gedanken kommen und gehen, kehre immer wieder zum Atem zurück

Der Pfad von der Nase zum Dantian

Wie oben beginnen, dann stell dir beim Einatmen den Weg von den Atemorganen zum

dantian vor, beim ausatmen wieder zurück, wie ein Strom, ein Fließen, etc

Drei- Routen Entspannung / Kleine Songübung

1. Route: vom Baihui (Scheitelpunkt), seitlich über Gesicht, Nacken, Schultern, Arme, zu den Fingerspitzen

2. Route: vom Baihui vorne über Gesicht, Hals, Brust, innere Organe, Leisten, über die Beine bis in die Zehen

3. Route: vom Baihui über den Hinterkopf, über den Rücken, über die Beine bis in die Sohlen
Lege dich an einen ruhigen, ungestörten Platz auf den Rücken. Fühle deine Unterlage und lasse deinen Rücken in den Boden sinken, deine Beine dein Rücken, deine Schultern und dein Kopf sinken in den Boden. Lass deinen Atem fließen, jedes mal einatmen- weit leicht, ausatmen – in den Boden entspannen,

Stelle dir einen Strom von wohltuendem angenehmen Qi vor, das vom Bahui über die Seiten deines Kopfes fließt Lass diesen Strom von Qi über die Seiten deines Schädels, die Schläfen, den Bereich der Ohren bis zu den Seiten deines Halses hinab fließen, stelle dir vor wie wohltuendes Qi weiter fließt, öffnet, löst, auffüllt. Der Strom wohltuender Energie fließt weiter – wie von selber, über deine Schultern deine Oberarme bis in die Fingerspitzen. Nimm wahr wie sich die Seiten deines Kopfes und deine Arme mit angenehm fließendem Qi auffüllen .

Geh mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Bahui, Lass den Strom von wohltuendem Qi jetzt die Vorderseite deines Körpers hinunter fließen. Über deine Stirn, dein Gesicht, deinen Hals... nimm wahr, wie sich deine Gesichtszüge entspannen, dein Kiefer, deine Kehle, Qi fließt weiter, öffnet, löst, füllt auf,... Stell dir vor wie sich deine Organe entspannen, Brustkorb, Oberbauch, Geschlechtsorgane. Qi fließt weiter bis in die Vorderseite deiner Beine, bis in deine Zehen.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Bahui
Lass den Strom von wohltuendem Qi jetzt die Hinterseite deines Körpers hinunter fließt. stell dir vor wie der Strom angenehmer Energie über die Hinterseite deines Schädels fließt, öffnet, löst, auffüllt,...Stell dir vor wie dein Nacken, deine Schultern, dein Rücken sich weiten können, beobachte wie Qi über die Unterseite deiner Beine fließt – bis in deine Sohlen stell dir vor, du kannst deinen Sohlen zuschauen wie sie sich lösen und weiter werden.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Bahui, stell dir nun vor, Qi fließt überall durch deinen Körper durch alles was du bist. Stell dir vor wie dein ganzer Körper mit angenehmen wohltuendem Qi versorgt ist. Abschließend immer wieder zum Dantian zurück kehren.

4. Aus dem Qi Gong für den Funktionskreis Niere- Blase

Nierenqifluss anregen

-
- Massage Blasenmeridian- Nierenmeridian- Gürtelgefäß
Mit den Handflächen im Sitzen oder Stehen die Beine innen hinauf (Nierenmeridian) bis zum Dantian streifen, dann über die Hüften herum(Gürtelgefäß) und vom Bereich der Nieren hinten hinunter (Blasenmeridian) streifen
 - unteren Rücken reiben, wärmen, massieren,
 - unteren Rücken entlang des Blasenmeridians auf und ab massieren
- Hände reiben und auf Bereich BI 23 legen Qifluss visualisieren
- Hundert Krankheiten vertreiben:
einatmen, dabei strecken und Ferse heben, N1 anregen
loslassen ausatmen und federn zurückschwingen

Bewegungsübung

Der Nieren Qikreis

- Schritt ,öffnen Hände seidl. öffnen
wie auf Wasserfläche ablegen
- Arme öffnen, Laogong zum Dantian
und Qi sammeln, zum unteren Erwärmer sammeln,
- Qi steigt, Laogong nach oben heben, wie Ball heben
(Springbrunnen) über den Kopf
- weiter bewegen, Arme in einem großen Kreis sinken lassen, ganzen Körper mitnehmen ,
- Qi heben, von Yungchuan (sprudelnde Quellen) bis zum Dantian
- weit öffnen, Qi zum Dantian sammeln, oder nach unten senken
Körper wieder ganz aufrichten, wie *erfrischt, aufrecht, usw...*

Publikationen

A. Tschom: Die Kunst des Qi Gong und Tai Chi - Alte Wege neu beschreiten.
September 2008, Theseus Verlag Stuttgart, www.theseus-verlag.de.

Alte Wege neu beschreiten - thematisiert einen zeitgemäßen Umgang mit
anderskulturellem Wissen sowie die Verbindung östlicher und westlicher
Philosophie und Praxis.



A. Tschom: Die Kunst der Arbeit mit Qi. Therapeutisches Qi Gong.
gemeinsam mit Dr. Wolfgang Seiringer und Jumin Chen, September 2008 Bacopa Verlag
<http://www.bacopa.at/>. Eine Dokumentation und Bearbeitung der Prinzipien des Qi Gong
auf den Grundlagen der chinesischen Medizin / Energetik und Philosophie.

weiterführende Artikel auch unter www.taichi-qigong.at