Mit Energie durchs Leben

Qi-Gong im Alltag

Sport & Gesund Schöffengrund

in Zusammenarbeit mit

Mit Energie zu Lebensfreude
Michaela Wenzel
Heilpraktikerin für Psychotherapie

35641 Schöffengrund · Am Napoleonstock 18 · Tel.: 06445-612991 · Mobil: 0176-53549539
eMail: michaela.wenzel1@gmx.de · www.mit-energie-zu-lebensfreude.de

Warum sollte ich Qi-Gong praktizieren?

Das regelmäßige Training im Qi-Gong hat neben anderen gesundheitsfördernden Wirkungen auch nachhaltigen Einfluss auf das Gefühlsleben und die geistige Ruhe.

Gefördert wird die Entwicklung emotionaler Kompetenz, das heißt guter Umgang mit den eigenen Gefühlen sowie denen anderer Menschen.

Wir begeben uns in einen seelischen und körperlichen Entspannungszustand. Schauen auf die inneren Landschaften und steigern unser Selbstbewußtsein.

Qi-Gong schafft eine aufrechte Haltung der Wirbelsäule und damit ein optimales Fließen der Energie.

- Blockaden werden abgebaut
- Entwicklung der Achtsamkeit
- Steigerung der positiven Gefühle
- Erregungspotential wird gesenkt

Durch beständiges Training lernen wir das innere Lächeln - damit öffnet sich das Herz.

Ein Lächeln nach außen - die Welt öffnet sich.

Ein entspannter Mensch
ist ein gesunder Mensch.
(chinesisches Sprichwort)

Acht Schritte zum Erfolg

1. Üben Sie jeden Tag, und nehmen Sie sich 15 - 20 Minuten Zeit für Ihre Entspannung.

2. Schaffen Sie sich eine Oase der Ruhe. Wählen Sie sich den behaglichsten Platz in der Wohnung oder im Garten aus. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz nach innen. Stimmen Sie sich ein, indem Sie Meditations- oder klassische Musik hören, oder reichern Sie die Luft mit einem Duftöl an. Beginnen Sie heiter und spielerisch mit den Übungen.

3. Nutzen Sie die Kraft Ihrer inneren Bilder. Unterstützen Sie alle Übungen mit der Macht Ihrer Phantasie. Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich an Ihrem Lieblingsort und genießen dort bei herrlichstem Wetter die Schönheit der Bewegungen.

4. Betrachten Sie sich als Mittler zwischen Himmel und Erde, und stabilisieren Sie mehr und mehr Ihre innere Mitte.

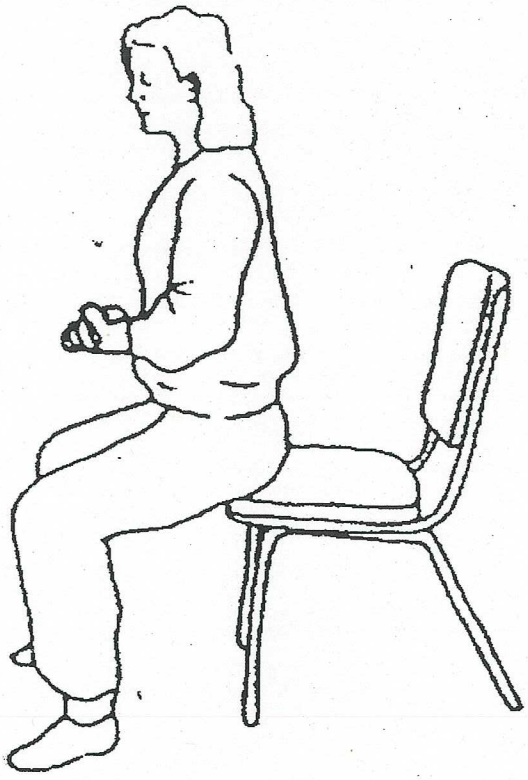
5. Wenn Sie sich mit den Übungen vertraut gemacht haben, steigern Sie Ihre Trainingsdauer und Ihren Erfolg von Tag zu Tag.

6. Leben Sie in Harmonie mit dem Kosmos, und praktizieren Sie das "innere Lächeln".

7. Tun Sie bewusst täglich etwas Gutes. Seien Sie stets liebevoll zu sich selbst.

8. Begegnen Sie Ihren Mitmenschen möglichst mit ehrlicher Freundlichkeit, Toleranz und Verständnis. Sie werden erleben, dass Sie durch dieses Verhalten nicht nur anderen gut tun, sondern letztlich immer auch sich selbst.

Die richtige Sitzhaltung



Der richtige Stand

Vorbereitende Übungen:

1. Zwischen den Augenbrauen
   nach "vorne" entspannen,
   weich und weit werden lassen

2. Kurz lauschen
   "Fernste Geräusche kurz ins
   Ohr eindringen lassen"

3. Das innere Lächeln
   - aus den Augen lächeln
   - aus dem Scheitel lächeln
   - aus der Brust lächeln

Die Hände auf das untere Dantiem (unter Bauchnabel) legen und beim einatmen die Ausdehnung spüren, beim ausatmen Spannung sinken lassen.

Die acht Brokate

1. **Den Himmel mit beiden Händen stützen**
   und den Dreifachen Erwärmer regulieren.

2. **Den Bogen spannen**
   und auf den Adler schieße

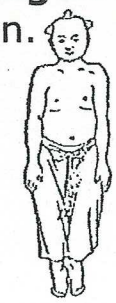
3. **Die Hände einzeln heben**
   um die Milz und den Magen regulieren.

4. **Hinter sich schauen**
   um die 5 Leiden und 7 Kümmernisse zu lindern.

5. **Den Kopf kreisen, das Gesäß schwenken**
   und das Herzfeuer beseitigen.

6. **Mit beiden Händen die Füße greife**
   die Nieren und das Kreuz stabilisieren

7. **Die Fäuste ballen und mit den Augen funkel**
   um die Kräfte des Lebens zu mehren.



8. **Den Rücken ziehen und rütteln**
   alle Beschwerden verschwinden.

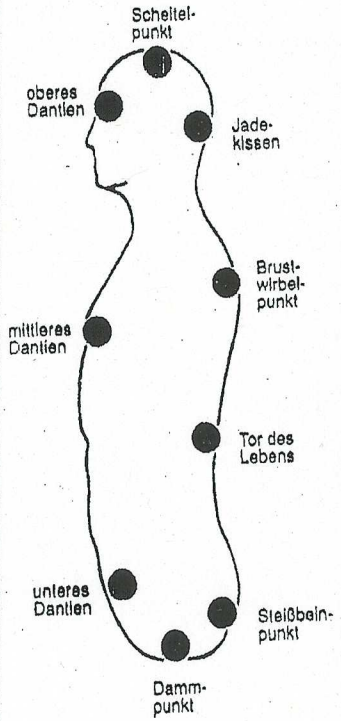
Kurzbeschreibung

Prinzip des *Kleinen Energiekreislaufes* ist, daß man das Qi auf einer Kreisbahn entlang zwei Hauptmeridianen an der Vorder- und Rückseite des Körpers leitet. Die Übung kann im Sitzen, Liegen oder Gehen ausgeführt werden. Beim Sitzen liegen die Hände auf den Oberschenkeln, Handflächen empfangend nach oben gewandt.

Die Vorbereitung sollte mindestens 2 bis 3 Minuten dauern.

1. Am ganzen Körper entspannen.
2. »Geräusche am Rande des Kosmos wahrnehmen« (Kontakt zum Kosmos).
3. Die Füße stehen flach auf dem Boden, Zehen krallen sich eventuell kurz fest (Erdkontakt).
4. Die Gegend zwischen den Augenbrauen entspannen
5. Das Gesicht trägt eine leichtes Lächeln.
6. Die Aufmerksamkeit ruht im unteren Dantien.

Man beginnt mit dem eigentlichen *Kleinen Energiekreislauf* im unteren Dantien und richtet seine Aufmerksamkeit der Reihe nach auf folgende Punkte:



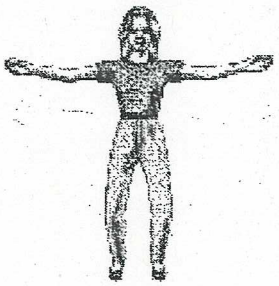
1. unteres Dantien (im Unterbauch)
2. Dammpunkt
3. Steißbeinpunkt
4. Tor des Lebens (Lendenpunkt)
5. Brustwirbelpunkt
6. Jadekissen (Hinterhauptfläche)
7. Scheitelpunkt
8. oberes Dantien (Drittes Auge)
9. mittleres Dantien (am Brustbein zwischen den Brustwarzen).
   Rückkehr zum unteren Dantien.

Die Abschlußübungen verstärken die Wirkung der Übung und helfen, die Energiepunkte zu öffnen:

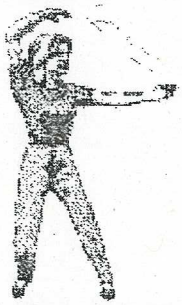
1. Hände reiben
2. Gesicht reiben
3. Mit den Fingern die Kopfhaut von vorne nach hinten massieren
4. Kopf klopfen
5. Ohren massieren
6. Brustwirbelpunkt reiben
7. *Der Kranich nimmt das Wasser auf* (Kreisbewegung des Kinns nach unten, an der Brust entlang nach oben, nach vorne und wieder nach unten)

Die 18 Gesundheitsübungen

1 Das Qi wecken



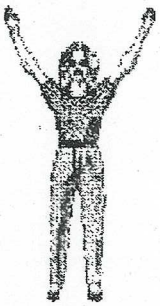
2 Den Berg umarmen



3 Der Regenbogen

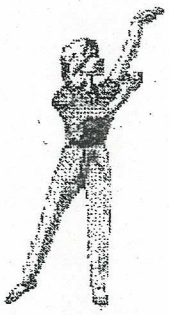
4 Die Wolken teilen

5 Schulterrollen



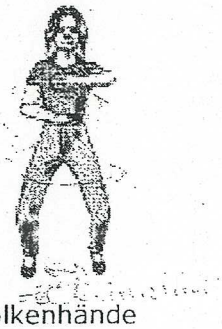
6 Über den See rudern

7 Die Sonne heben

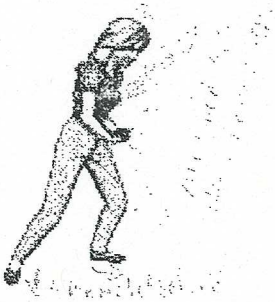


8 Blick zum Mond

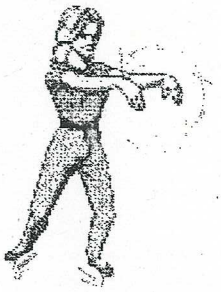
9 Hände schieben



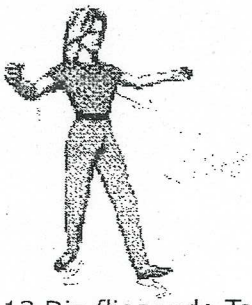
10 Wolkenhände



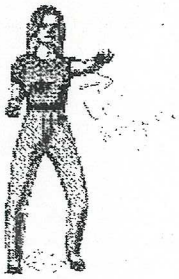
11 Vom Meeresboden schöpfen und zum Himmel schauen



12 Wellen bewegen

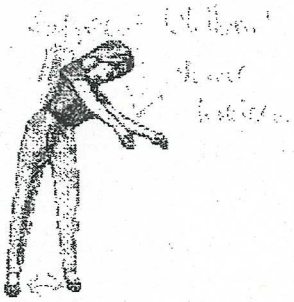


13 Die fliegende Taube



14 Der Fauststoß

15 Fliegen wie ein Adler



16 Die Windmühle

17 Spiel mit dem Ball

18 Das Qi beruhigen

18 Gesundheitsübungen

Qi Gong nach Lin Hou Sheng und Qingshan Liu

Namen	Abfolge und Wirkung
1. Wecken des Qi	**Qi wecken** **Meridiane** aktivieren **Qi und Blutkreislauf** regulieren **beruhigt** besonders bei Bluthochdruck heilend bei Erkrankungen des **Herzens** der **Leber** bei **Schlaflosigkeit**
2. Öffnen und Erweitern des Brustkorbs	Löst Verspannungen im Brustbereich, hilft bei - Erkrankungen der **Lunge** wie **Asthma** - **Herz**erkrankungen, Herzklopfen, - Atembeklemmung u. Druckgefühl in der Brust - Neurosen + anderen **psychischen Erkrankungen**
3. Einen Regenbogen bewegen	Gegen Schmerzen in der **Lenden**wirbelsäule und des **Rückens** für eine schlanke Taille
4. Die Wolken auseinander schieben	Sammeln des **ursprünglichen Qi** Kräftigung der **Bein**- und **Lenden**muskulatur hilft bei **Herz**erkrankungen und **Asthma,** Entzündungen/Beschwerden der **Schultergelenke**
5. Rollen der Arme	Gegen Beschwerden an **Schultern**, **Ellenbogen**-und **Handgelenken** **Asthma**, Atemwegsentzündungen **Nieren**erkrankungen
6. Rudern auf einem ruhigen See *kann für sich allein geübt, beliebig oft wiederholt werden*	Stärkung des **Verdauungs**systems hilft bei Entzündungen des **Magen-Darm-Traktes** bei **Herz**erkrankungen Festigung der **Nerven**kraft **erfrischt**, schafft **klares Gefühl im Kopf**
7. Mit einer Hand die Sonne heben	Entspannung des Brustkorbs Tiefere Atmung **gegen Stress** und **psychische Erkrankungen**
8. Kopf drehen und den Mond anschauen *kann für sich allein geübt, beliebig of wiederholt werden*	Stärkung **Milz**- und **Nieren**system gegen **Lenden**muskelkater und –muskelschwäche gegen **Rücken**schmerzen zur Gewichtsabnahme
9. Oberkörper drehen, Handfläche schieben	Stärkung der **Lendenmuskulatur** des **Milz-Nieren**-Systems verbessert die Beweglichkeit des Oberkörpers und der oberen Extremitäten bei Beschwerden des Rückens, der **Lenden**wirbelsäule und der Beine

10. Wolkenhände in Reiterhaltung

gegen **Nervenschwäche**, Neurosen
bei **Magen-Darm-Erkrankungen**
(z.B. schlechte Verdauung)
zur **Erfrischung des Kopfes**
Stärkung des **Gedächtnisses**

11. Auf den Meeresgrund greifen
und zum Himmel schauen
kann für sich allein geübt, beliebig of wiederholt werden
auch mit abwechselnder Beinstellung

Stärkung der **Nieren** und der **Milz**
Kräftigung der Lenden- und Beinmuskulatur
bei Erkrankungen des **Magen-Darm-Traktes**
gegen Bewegungseinschränkungen in der **Lende**
harmonisiert bei Übergewicht

12. Wellen bewegen
*In der Serie **12mal** üben!*

Stärkt **Leber** und **Milz**
heilend bei **Hepatitis**, **Lungenerkrankungen**
und Nervenschmerzen zwischen den Rippen
bei **Nervenschwäche** und **Schlaflosigkeit**

13. Die fliegende Taube breitet
ihre Flügel aus
*In der Serie **12mal** üben!*
Kann für sich allein geübt, beliebig of wiederholt werden
auch mit abwechselnder Beinstellung

Harmonisierend für **Leber und Milz**, hilft bei
- Hepatitis
- **Lungen**erkrankungen
- Druckgefühl im Brustbereich
- **Herz**erkrankungen
- **Nerven**schwäche

14. Die Faust stossen und den Arm strecken

Förderung des **ursprünglichen Qi**
Stärkung und **Harmonisierung** durch **innere Kraft**
vergrössert das **Lungen**volumen
heilend bei Asthma, Bronchitis, Nervenschwäche
Neurosen und **Schlaflosigkeit**
stärkt die **Bein**muskulatur

15. Fliegen wie ein Adler (oder eine Wildgans)

Löst innere Spannungen
gegen **Nervosität**, Schwindel, Nervenschwäche,
Neurosen und „wenn der Kopf zerspringt"
kann einzeln bei allen chronischen Erkrankungen
geübt werden: **harmonisierend,** körperlich und
geistig befreiend, vermittelt innere **Gelassenheit**

16. Kreisen wie eine Windmühle

Fördert den **Kreislauf des Qi und des Blutes**
erfrischt und harmonisiert
stärkt den Geist und weckt die **Lebensfreude**
gegen **Arthritis** und Gelenkerkrankungen

17. Mit dem Ball spielen wie ein Kind

Bei Muskelermüdungen, **Kraftlosigkeit**,
geistiger und **körperlicher Erschöpfung**
baut die Körperkräfte wieder auf
gegen **Nervenschwäche**
hilft bei **Unbeweglichkeit** von **Händen und Füssen**
harmonisiert den Bewegungsablauf
hilft bei **melancholisch**en Zuständen
besonders für **ältere und schwächere** Menschen

18. Beruhigen des Qi

Bewirkt innere **Ruhe und Gelassenheit**
gegen **Bluthochdruck**
Störungen des Herz-Kreislauf-Systems
und des **Magen-Darm**-Traktes

Lichtfarben-Meditation

In China sind farbtherapeutische Ansätze zu einer Theorie systematisiert worden. So wie dein inneren Organe zu bestimmten Lauten in Beziehung stehen, so entsprechen sie auch bestimmten Heilfarben. Man kann lernen, diese Farben im Inneren zu sehen, als ob diese durch die jeweiligen Organe strahlten. Sind die Organe erkrankt, erscheinen sie im allgemeinen in einem ungesunden Schwarz oder Grau. Der Patient übt sich, die geeignete Heilfarbe dort hinzuschicken und führt so das Qi des Organs zu Gleichgewicht und Harmonie. Man geht in der Reihenfolge der Fünf Elemente vor.

Metall (Lunge) schmilzt, dadurch entsteht Wasser (Nieren), Nierenwasser erzeugt Holz (Leber), Holz erzeugt Feuer (Herz), Feuer erzeugt Asche, Sinnbild für Erde (Milz) und aus der Erde graben wir Metalle (Lunge. Damit sind wir wieder zum Anfang des Kreislaufs zurück.

Alles einatmen geschieht durch die Nase, das Ausatmen durch den Mund.
Man nimmt für jedes Organ fünf tiefe Atemzüge als farbigen Dunst in das jeweilige Organ und atmet alles verbrauchte als grauen Dunst durch den Mund aus.

Die Lunge in einem lichtvollen Perlweiß,
die Nieren in einem saphir-, tiefdunklen-Meeres-Blau,
die Leber in einem smaragd-Wald-Frühlings-Grün,
das Herz in einem schönen Rubin-Rot,
und die Milz in einem heilenden, Sonnenblumen-Gelb, wie ein Topas.

Man atmet entspannt und ruhig weiter und wirft einen Blick auf alle inneren Organe, wie sie im Inneren leuchten, wie fünf kostbare Edelsteine. Man genießt das Bild so lange man möchte und läßt es sich dann wieder auflösen und verschwinden, wobei die Aufmerksamkeit einfach auf den ganzen Körper gerichtet wird.

Fühlen sich die Organe jetzt anders an als vorher?

Wie lebendig fühlt man sich jetzt im Vergleich zum Beginn der Meditation?

Schüttelübung

Diese Übung ist außerordentlich wirkungsvoll. Sie dient dazu, die Meridiane (die Energiebahnen im Körper) durchlässig zu machen und krankmachendes, schädliches Qi abzuleiten.
Sie wird mormim Stehen ausgeführt. Die Lebensernergie, das Qi, fließt im Körper entlang der sogenannten Meridiane, die wie Flüsse den Körper an der Oberfläche und im Inneren durchziehen. Wenn diese Meridiane blockiert sind, kommt es zu Stürungen. Aufgabe dieser Übung ist es, die Meridiane durchgängig zu machen und krankmachendes schädliches Qi aus dem Körper tief in den Boden abzuleiten. Das Qi wird durch die Vorstellung gelenkt, nicht durch den Willen! Deshalb ist bei dieser Übung die jeweilige Vorstellung von ausschlaggebender Bedeutung für das Gelingen. Sie gliedert sich in 3 Teile, die immer im Verhältnis 2 : 2 : 1 stehen sollen.

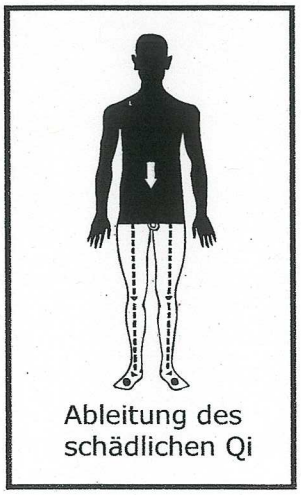
1. Teil: Das Ordnen der Meridiane mit Hilfe leichter rhythmischer Schüttelbewegungen. die Vorstellung des Ordnens und Geraderichtens der Meridiane ist sehr wichtig. (4 Minuten lang)

2. Teil: Das Ableiten des schädlichen Qi Man steht ruhig da, dent beim Einatmen an nichts und beim Ausatmen stellt man sich intensiv vor, dass das schädliche Qi durch die Körpermitte von Kopf bis Fuß wie ein Wasserpegel langsam absinkt und dann durch die "Sprudelnden Quellen" an den Füßen den Körper verläßt und in den Boden fließt. Dort wird es wieder rosorbiert. (4 Minuten lang)-

3. Teil: Eine Ruhepause, um das verbliebene Qi im Körper neu zu formieren Man beendet den Gedanken des Ableitens, gönnt dem Körper etwas Ruhe und die Gelegenheit, das verbliebene Qi neu zu formieren und frische Qi aufzunehmen.
Man bleibt eifach ruhig stehen und denkt an gar nichts. (2 Minuten lang)

Erst dann ist die Übung beendet.

Schwangere sollten diese Übung nicht durchführen.



Ableitung des schädlichen Qi

Lage der Sprudelnden Quellen bzw. "Erdpforten"

Fünf-Elemente-Übung „Harmonie"

In der chinesischen Medizin und Philosophie kennt man fünf Elemente: Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall. Diese 5 Wandlungsphasen umfassen nicht nur Naturphänomene, sondern auch Aspekte wie Ernährung und Bewegung. Die Übung stellt einen komplexen Bewegungsablauf dar, die beliebig oft wiederholt werden kann. Den Atem läßt man entspannt und frei fließen. Die Übung sollte mit dem Element „Erde" beendet werden.

1. Wasser (Haltung = Grundstellung)
   versuche, Dir folgendes Bild vorzustellen: ein kleiner Wasserfall, an dessen Fuß sich ein kleiner See bildet, am Ufer des Sees steht ein Baum fest verwurzelt mit der Erde.
   ziehe mit dem Einatmen die Arme durch den Wasserfall bis zur Waagerechten nach oben, beim Ausatmen gleite mit den Händen wieder nach unten durch das Wasser, neige dich dabei nach vorn, gehe etwas in die Knie, die Hände umfahren den kleinen See.

2. Holz die kleinen Finger liegen aneinander, die Hände richten sich langsam wieder auf (ein Sprössling wächst der Sonne entgegen und entfaltet sich). Die Arme bilden die Krone eines Baumes, stehe fest verwurzelt, neige den Oberkörper etwas nach li + re (der Baum wiegt sich sanft im Wind)

3. Feuer die Hände sinken auf Herzhöhe und bilden ein Tigermaul, stelle einen Fuß leicht schräg nach vorne und schiebe die Hände vor sich weg, indem du das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagerst (schiebe das Boot über den See). Beide Füße kommen wieder nebeneinander + Hände zum Körper drehen, mit dem anderen Fuß wiederholen

4. Erde breite die Arme weit nach außen aus, lasse sie sinken und kreuze sie in Brusthöhe, öffne sie dann mit dem Ausatmen nach unten bis neben die Hüften - spüre noch einmal die tiefe verwurzelung mit der Erde.

Hier endet die Übung nach mehreren Durchgängen

5. Metall drehe das Becken leicht nach links, ziehe beide Arme nach oben, strecke dich, als ob du nach einem Apfel am Baum reichst. Die re Ferse löst sich ein wenig, wende dich wieder zur Mitte und lasse beide Hände „am Baumstamm entlang" nach unten gleiten und wiederhole es auf der anderen Seite.

Entspannung auf vier Bahnen

Diese grundlegende Form der Entspannung des ganzen Körpers verläuft in vier Bahnen von oben nach unten: vorn, hinten, seitlich und in der Mitte.
Die beste Körperhaltung ist ein entspanntes Sitzen mit aufgerichteter Wirbelsäule. Auch der Kopf ist gerade aufgerichtet.

Die Aufmerksamkeit richtet sich auf den Scheitelpunkt (höchster Punkt am Kopf). Hier stellt man sich eine sprudelnde Quelle vor, aus der Energie hervortritt, die dann am Körper entlang fließt. Zuerst nach vorne: über Stirn Gesicht, Hals, Brust, Bauch, Beine und hinterlässt überll ein angenehmes, entspanntes Gefühl, bei man am Großen Zeh angekommen ist. Dort bleibt man noch vier Atemzüge mit der Aufmerksamkeit und geht dann zur 2. Phase.

Die Aufmerksamkeit richtet sich wieder auf den Scheitelpunkt und die Energie beginnt erneut zu sprudeln und fließt dieses mal nach hinten: am Hinterkopf entlang, über Hals, Schultern, Rücken, Po, Beine und hinterlässt wieder überall das entspannte, wohlige Gefühl, bis man im Kleinen Zeh angekommen ist. Dort verharrt man wieder vier Atemzüge mit der Aufmerksamkeit, bis sie zur 3. Phase geht.

Die Aufmerksamkeit richtet sich wieder auf den Scheitelpunkt und die Energie beginnt erneut zu sprudeln und fließt dieses mal zu beiden Seiten in Richtung der Ohren, über die Kiefergelenke, Hals Schultern, Arme bis zur Spitze des Mittelfingers, wo man wieder 4 Atemzüge verharrt. Die Energie tritt nun aus den Achselhöhlen und fließt entlang der Seiten über die Hüften, die Beinaußenseiten bis in den Vierten Zeh. Dort bleibt man wieder 4 Atemzüge und geht dann zur 4. Phase.

Die Aufmerksamkeit richtet sich wieder auf den Scheitelpunkt und die Energie beginnt erneut zu sprudeln und fließt dieses mal nach innen durch den Körper nach unten. Durch Kopf, Hals, Brustraum und Bauch mit den Organen, durch die Beine zu den "Sprudelnden Quellen" an den Füßen.
Dort verharrt man wieder mit der Aufmerksamkeit 4 Atemzüge lang.

Diese Übung dient vor allem dem Ausgleich des Blutdrucks.

Phantasie-Reise

Ich stelle mir vor, ich würde eine große, breite weiße Treppe nach unten gehen. Die Treppe ist sehr eindrucksvoll und geht im Kreis immer weiter nach unten, bis ich an einer Tür ankomme. Ich öffne die Tür und trete hinaus in eine wunderschöne, blühende Landschaft. Die Sonne scheint herrlich und ich spaziere einen Weg entlang, der mich zu einem großen See führt. Es ist so warm, dass ich am liebsten schwimmen gehen möchte, das Wasser ist wunderbar klar und erfrischend. Ich schwimme hinaus und spüre das Wasser als angenehme kühle Erfrischung auf der Haut. Ich gleite durch das Wasser, das mich trägt und umspült und gelange zu einem Wasserfall.

Ich stelle mich direkt unter das plätschernde Wasser und genieße den Strahl wie eine Massage. Dann stelle ich mir vor, das Wasser fließt nicht nur auf der Haut entlang sondern auch durch den Körper hindurch: durch Kopf, Hals, Rumpf, Arme, Beine, Füße und nimmt alles Unangenehme auf seinem Weg mit nach unten, aus uns heraus. Es hinterlässt ein angenehmes, kühles, entspanntes Gefühl.

Ich schwimme wieder zurück zum Ufer und lege mich ins Warme Gras zum Trocknen. Die Sonne erwärmt und trocknet meine Haut. Die Wärme und Energie der Strahlen dringt durch die Haut in meinen Körper und ich genieße das angenehme Gefühl noch eine ganze Weile.

Ich mache mir bewusst, dass ich mir diese angenehme Entspannung selbst gegeben habe und jederzeit in der Lage bin es wieder zu tun.

Mit diesem Gedanken komme ich langsam wieder in den Raum zurück.