

WILHELM MERTENS
HELMUT OBERLACK

Übungsprogramme auf CD
mit 70 Minuten Laufzeit
▶ plus kostenlos online

QIGONG



G|U

SO WIRKT ALLES ZUSAMMEN

6 *Ruhe und Energie – das Geheimnis des Qigong*

6 Der ganzheitliche Ansatz

10 Was ist Qigong?

14 *Üben mit Buch und CD*

14 Das bieten Ihnen die Übungen

15 Tipps für die Praxis

17 Richtig üben mit der CD



KÖRPER UND GEIST VORBEREITEN

20 *Lassen Sie sich Zeit!*

20 Üben Sie immer in drei Schritten

22 *Die Grundpositionen*

22 Der hüftbreite Stand

24 Der Reitersitz

25 Die Schrittstellung

26 *Das Dantian*

26 Kontakt aufnehmen

26 Ein Experiment

27 Hüftkreisen

28 *Atem und Vorstellungskraft*

28 Das Dantian öffnen und schließen

30 Den Atem harmonisieren

32 *Locker und durchlässig*

32 Abklopfen

34 Die Schüttelübung

35 Den Körper lockeratmen

BEWEGEN, FÜHREN UND LEITEN

38 *Die Acht Brokate*

- 40 Mit beiden Händen den Himmel stützen
- 41 Den Bogen spannen und auf die Wildgans zielen
- 42 Himmel und Erde stützen
- 43 Die fünf Übel und sieben Leiden hinter sich lassen
- 44 Mit dem Schwanz wedeln wie ein Fisch
- 45 Die Füße heben, um die tausend Mühsale abzustreifen
- 46 Mit den Fäusten schlagen und mit den Augen funkeln
- 47 Sich an die Füße fassen

48 *Taiji-Qigong*

- 48 Bewegungsfluss aus der Mitte
- 50 Den Atem regulieren
- 51 Die Brust öffnen
- 52 Die Wolken teilen
- 53 Rudern auf dem See
- 54 Den Ball vor der Schulter tragen
- 56 Mit der Hand stoßen
- 57 Unartige Kinder treten mit dem Fuß
- 58 Das Wasser schieben und der Welle helfen
- 60 Dem Gegner auf die Ohren schlagen
- 62 Den Bogen spannen
- 64 Wie eine Wildgans fliegen
- 65 Den Ball prellen



SAMMELN UND BEWAHREN

68 *Den Prozess des Übens abschließen*

- 69 Beschützende Übung
- 70 Die Sonne im Meer versenken
- 71 Das Qi ins Dantian lenken
- 72 Zweifach das Qi einsammeln
- 74 Leichte Selbstmassage

76 *Zum Nachschlagen*

- 76 Sachregister
- 78 Bücher und Adressen



SO WIRKT ALLES ZUSAMMEN

Wer Qigong übt, tut etwas Gutes für sich selbst, das ihm überdies Freude bereitet. Lesen Sie hier, warum Qigong einen so positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden hat, wie es entstanden ist, worauf es dabei ankommt. Erst mit dem rechten Verständnis wird Ihr Üben effektiv, und es gelingt leichter, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

RUHE UND ENERGIE – DAS GEHEIMNIS DES QIGONG

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie – das ist das Ziel von Qigong. Es sucht den Zusammenklang von allem, was uns Menschen ausmacht.

Kein Wunder, dass sich Qigong in den letzten Jahren in Deutschland neben Yoga und Taijiquan zur bekanntesten fernöstlichen Übungsmethode entwickelt hat. Die positiven Wirkungen des Qigong sind zahlreich und so vielfältig wie die Übenden selbst. Fast jeder Übende berichtet, dass Körper und Geist in Harmonie kommen, innere Gelassenheit sich einstellt und man sich im eigenen Körper wieder zu Hause fühlt. Über diese allgemein wohltuenden Wirkungen hinaus hat Qigong schon vielen Menschen aller Altersgruppen Linderung bei körperlichen Beschwerden gebracht, seien es Kopf- oder Gliederschmerzen, Rückenprobleme, Verspannungen, Schlafstörungen, Herzrasen, Schläppheit, Unkonzentriertheit und vieles andere mehr. So ist Qigong schon während des Übens regulierend und wohltuend, darüber hinaus aber auch nachhaltig wirksam. Die Übungen können auf die jeweiligen individuellen Bedürfnisse ausgerichtet werden.

DER GANZHEITLICHE ANSATZ

Gesundheit gilt als hohes Gut – in der westlichen Welt nicht weniger als in der östlichen. Was aber ist Gesundheit? Im Westen haben wir uns darauf spezialisiert, alle Vorgänge zu definieren und zu analysieren. Da Gesundheit so schwer greifbar ist, hat sich die westliche Schulmedizin vor allem darauf konzentriert, die menschliche Anatomie zu untersuchen und zu definieren, wodurch sich Krankheiten kennzeichnen.

Die östliche Welt dagegen neigt eher dazu, die Dinge in größeren Zusammenhängen zu sehen und jedes Teil nur in seinem Wechselspiel mit dem Ganzen zu betrachten. Philosophie, Kultur und auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), zu der das Qigong gehört, basieren auf diesem ganzheitlichen Ansatz.

Yin und Yang

Teil und Symbol dieses ganzheitlichen Weltbildes ist das wohl bekannteste Konzept Chinas: Yin und Yang. Es steht für die sich gegenseitig bedingenden Gegensätze dieser polaren Welt: Alles hat zwei Seiten, die voneinander abhängig sind und sich gegenseitig erschaffen. So wandelt sich der Tag (Yang) zur Nacht (Yin) und die Nacht wiederum zum Tag. Bei dieser Betrachtung nimmt der Wandel die zentrale Rolle ein. Dabei wird deutlich, dass Gegensätze nicht unvereinbar sind, sondern ihre Dynamik und Wandlung die gesamte Welt ausmachen. Wie im Yin-Yang-Symbol ausgedrückt, liegt in jedem Gegenpol schon der Keim des anderen. In einer chinesischen Weisheit heißt es:

*Das Yin und Yang haben ihren Ursprung
im Ganzen,
und das Ganze ist die Mutter von
Yin und Yang.*

*In Bewegung trennt sich das Ganze in
Yin und Yang.*

In Ruhe vereint es sich zum Ganzen.

Das Prinzip von Yin und Yang wird auch im Qigong immer wieder genutzt, um heilsame Prozesse anzuregen, Stauungen aufzulösen und körperliche und geistige Dysbalancen auszugleichen. So wechseln sich zum Beispiel sinkende und steigende, beugende und streckende, öffnende und schließende Bewegun-

*Das Prinzip von Yin
und Yang wirkt
auch im Qigong.*



gen ab. Mal lässt man Körperteile oder -bereiche »voll« werden, mal »leer«.

Dieses »Voll und Leer« hat verschiedene Bedeutungen, zum Beispiel in Bezug auf die Gewichtsverteilung: Wenn ein Bein das Körpergewicht trägt, kann es als voll bezeichnet werden, das andere Bein als leer. Aber auch die Aufmerksamkeit kann der Bezugspunkt sein. Wird sie beispielsweise in den linken Arm gelenkt, so wird dieser voll, der rechte hingegen leer.

Aber auch An- beziehungsweise Abwesenheit sowie die Menge von Qi werden mit voll und leer beschrieben. Ist irgendwo im Körper viel Qi, so ist dieser Bereich voll, fehlt hingegen Qi, so ist er leer.

Qi – die treibenden und bewegenden Kräfte

Doch was ist Qi? Man könnte es schlicht als »die treibende Kraft« dieses andauernden Wandels bezeichnen. Qi wird häufig mit »Lebensenergie« übersetzt. Aber diese Übersetzung ist nicht wirklich zufriedenstellend. Die Bedeutung von Qi könnte so beschrieben werden: Qi ist der Atem des Lebens; das Potenzial aller Aktivität; das Zusammenwirken von alledem, was uns umgibt und ausmacht.



KÖRPER UND GEIST VORBEREITEN

Der richtige Einstieg ist ganz wichtig, um erfolgreich und wirkungsvoll üben zu können. Deshalb helfen Ihnen die Übungen in diesem Kapitel, sich körperlich und geistig optimal auf die Hauptübungen des Qigong vorzubereiten.

ATEM UND VORSTELLUNGSKRAFT

Die folgenden Übungen eignen sich sehr gut für den Einstieg in Ihr regelmäßiges Übungsprogramm. Sie helfen Ihnen, Ihre Aufmerksamkeit zu sammeln, machen innerlich ruhig und fördern das Gefühl für Ihr Zentrum, das Dantian.

Das Dantian öffnen und schließen • Track 2

- Nehmen Sie den hüftbreiten Stand ein, und sinken Sie etwas tiefer. Besinnen Sie sich auf Ihre Mitte, Ihr Dantian.
- Lassen Sie mit dem Einatmen die Arme bis auf untere Brusthöhe vor sich steigen. Die Handflächen sind dabei dem Dantian zugewandt; die Hände haben einen Abstand von etwa einer Handspanne. **1** Mit der Bewegung steigt, kaum sichtbar, der ganze Körper ein wenig.
- Mit dem Ausatmen sinkt er wieder. Der Bauch strafft sich ein wenig, und Sie legen den Brustkorb auf den nun tragfähigen Bauch. Die Arme öffnen sich ein bisschen und rotieren dabei auswärts, sodass die Handflächen Richtung Boden weisen. **2** Stellen Sie sich vor, dass Gummibänder zwischen Ihren Händen gespannt sind.

- Mit dem nächsten Einatmen lassen Sie die Arme wieder zurück vor die Brust schwingen.
- Wiederholen Sie das Öffnen und Schließen der Arme mehrfach, bis sich ein deutliches Gefühl für Ihr Zentrum herausgebildet hat.
- Lassen Sie dann die Arme neben den Körper sinken, und kommen Sie in die Ausgangsposition zurück.

AUFMERKSAMKEIT UND WIRKUNG

Spüren Sie, wie Ihr ganzer Körper eine leicht elastische Qualität bekommt – wie ein großer Sitzball, dessen Zentrum das Dantian bildet. Spüren Sie, wie Sie sich innerlich mit dem ganzen Körper und Geist ausdehnen und wieder zusammenkommen. Ihre Atmung wird ruhiger und tiefer. Das geschieht ganz von allein, beeinflussen Sie die Atmung nicht, beobachten Sie nur. Der ganze Körper bewahrt seine entspannte und gelassene Qualität. Verwechseln Sie dabei Entspannung nicht mit Schlappeheit!

1



2



DIE ATMUNG – SPIEGEL DER SEELE

Die Atmung spiegelt unsere Seele, unser emotionales Befinden wider, aber wir können umgekehrt über sie auch unser Wohlbefinden beeinflussen. Wir alle wissen, wie wohltuend es wirkt, einmal tief durchzuatmen. Die ganze Muskulatur des Rumpfes, die für jede Körperbewegung von Bedeutung ist, beteiligt sich an der Atmung und gibt ihr Platz und Raum. Sie kann uns jedoch auch einschränken. Festigkeit und Anspannung – sei es durch überflüssige Aktivitäten der Muskulatur, emotionalen Stress oder andere Faktoren, bedingt durch die Einseitigkeit so mancher Alltagstätigkeit – schränken die Atmung ein.

Die Qigong-Übungen in diesem Buch unterstützen verschiedene für die Atmung relevante Bereiche im Rumpf dabei, sich zu öffnen. Der Ablauf jeder Übung bedarf daher eines gewissen Maßes an Aufmerksamkeit, die sowohl die Bewusstheit für das Geschehen als auch die Selbstwahrnehmung stärkt. So werden Körper und Seele aufeinander eingeschwungen. Atem und Bewegung begleiten und unterstützen einander und wirken zusammen auf die Funktionen im Körper, die unser Leben erhalten und gestalten. Die Übungen ermöglichen eine ganzheitliche Ansprache des Atems – sie wirken dabei gleichermaßen harmonisierend und vitalisierend.

QIGONG ENTSPANNT, GELASSEN UND HELLWACH



- ▶ Die uralten chinesischen Übungen vitalisieren, entspannen und können helfen, Erkrankungen zu überwinden.
- ▶ Starten Sie frisch und energiegeladen in den Tag, tanken Sie Ruhe und neue Kraft wann immer Sie mögen.
- ▶ Auf der CD: die Acht Brokate aus dem Buch, eine Auswahl aus dem Taiji-Qigong sowie vier Übungen zum Einstimmen und zum Abschluss.

**Das optimale Multimedia-Paket
für zu Hause und unterwegs**



WG 462 Entspannung
ISBN 978-3-8338-4625-0



9 783833 846250



PEFC
PEFC/04-31-1459

€ 17,99 [D]
€ 18,50 [A]

www.gu.de

GU