



Zentrum für Qigong & Stressprävention



Bewegte Mittagspause

Qigong Auszeit

Entspannung & Energie in Bewegung

UNTERLAGEN

WISSENSWERTES

Qigong wird im Westen oft mit dem Begriff der chinesischen Heilgymnastik übersetzt. Die aus China stammende Mediationspraxis blickt auf eine 2000-jährige Geschichte zurück. Das Wort Qigong ins Deutsche zu übersetzen, gestaltet sich schwierig, da die chinesische Sprache sehr bildhaft ist. Eine der gängigen Übersetzung sieht folgend aus:

Qi = Dampf, Nebel, Luft	}	Umgang und
Gong = Training, Übung, Methode		Kultivierung des Qi

Qi wird auch oft als Energie oder Atem bezeichnet.

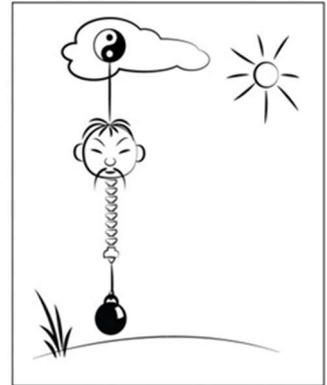
Die Übungen des Qigong basieren auf dem Wissen der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und bestehen meist aus langsam, fließenden Bewegungen. Sie verbinden Geist, Atmung und Körper und dienen der sogenannten Lebenspflege. Ziel ist es, die Qi-Zirkulation im menschlichen Körper zu verbessern. Laut chinesischer Philosophie kann alles Lebendige nur richtig funktionieren, wenn sich das Qi in einem reibungslosen Fluss befindet. Stagniert, blockiert oder verlangsamt sich dieser Energiefluss, können Krankheiten entstehen. Das regelmäßige Üben von Qigong wirkt sich präventiv auf die allgemeine Gesundheit und Entspannung aus und verbessert das körperliche und psychische Wohlbefinden.

GRUNDSÄTZLICHES ZUM ÜBEN

- Alle Bewegungen der körperlichen Verfassung anpassen und dessen Grenzen akzeptieren.
- Nie in einen Schmerz hinein oder darüber hinausbewegen.
- Nicht mit vollem oder leerem Magen, starkem Unwetter/Gewitter oder großer Hitze üben.
- Bei Bluthochdruck und Überfunktionen sollte die Aufmerksamkeit immer wieder zurück in die Füße gelenkt werden.
- Bei Unklarheiten bitte erst mit dem behandelten Arzt Rücksprache halten.

GRUNDHALTUNG- BEWEGTES STEHEN

- › Bequemer Stand, Füße schulterbreit, tief verwurzelt in der Erde, flexibel in Stamm und Krone.
- › Beine leicht eingesunken, Knie locker und nicht durchgedrückt.
- › Dampfpunkt Richtung Erde, Lendenbereich sanft nach unten ausgerichtet (als säße man auf dem Rand eines Barhockers).
- › Unterbauch locker und entspannt.
- › Wirbelsäule aufrecht, entspannt.
- › Schultern schwer und locker.



Mit freundlicher Genehmigung der Seite: Der Kopf hängt am Himmel.*
http://www.64-schattenboxer.de/?page_id=994

BEWEGUNGEN

- › Der Lendenbereich arbeitet beim Wachsen und Sinken mit. In der gesenkten Position ist der Dampfpunkt locker Richtung Erde ausgerichtet.
- › Steigen des Körpers: von unten nach oben wachsen. Sinken des Körpers: von oben nach unten sinken.
- › Die Schultern während der Übungen soweit wie möglich gesenkt lassen.
- › Das Sinken der Arme, Gelenk für Gelenk von oben nach unten.
- › Nur mit sanfter Muskelspannung die Bewegungen ausführen (nicht nachdrücken).
- › Drehungen des Kopfes in der Vorstellung aus dem 7. Halswirbel ausführen,
 - Akupunkturpunkt Lenkergefäß 14, Dazhui, Tor der Kümernisse.

Übungswiederholungen: beliebig, jedoch mindestens 2 x

Alle folgenden Übungen können bei Bedarf auch einzeln angewendet werden.

Besonders die Nachbereitungsübungen der Akupressur (Selbstmassage) sind in China ein täglicher Bestandteil der Prävention/Lebenspflege. Die „festere“ Massage/Klopfen der Meridianumläufe und bestimmter Akupunkturpunkte fördert den Qi-Fluss und den Stoffwechsel und kann auch mehrfach am Tag zur Erfrischung/Energiesteigerung angewendet werden. Wird dagegen abends sanft austreichend massiert, stellt sich ein beruhigende Wirkung ein.

VORBEREITUNGSÜBUNGEN

Vorbereitungsübungen sind wichtiger Bestandteil des Übens. Sie dienen dazu den Körper zu lockern und sanft in die Bewegung zu bringen. Die Gelenke sollen geöffnet werden, um einen guten Qi-Fluss zu gewährleisten.

➔ **Kopf drehen/kreisen**

- › Kopf nach links drehen → dabei einatmen. Kinn leicht nach unten vorne schieben, und mit den Zehen den Boden krallen → dabei ausatmen.
- › Kopf heben und zur Mitte drehen → dabei einatmen. In der Mitte: Zehen entspannen → ausatmen.
- › Übung nach rechts wiederholen. Dann nach unten und nach oben.
- › Kinn nach unten neigen, den Kopf sanft kreisen: nach links, hinten, rechts, unten. In der Mitte den Kopf aufrichten. Zur anderen Seite wiederholen.

➔ **Schultern und Rücken:**

- › Das Kinn leicht heranziehen.
- › Die Schultern nach vorne einrollen und zart rund im Rücken werden.
- › Langsam die Schulter nach hinten rollen, dabei den Rücken nach oben dehnen.
- › Schulter nach unten ausdehnen, etwas in den Beinen sinken.
- › Schultern wieder nach vorne rollen und Bewegung von Anfang wiederholen.
Anmerkung: Die Rollbewegung ohne Kraft langsam, bewusst und harmonisch ausführen.

➔ **Hände/Finger:**

- › Fäuste bilden und langsam die Handgelenke kreisen. Richtung ändern.
- › Hände öffnen und vom kleinen Finger an, nach innen drehend, weiterkreisen.
- › Finger wie folgt zur Handmitte beugen:
Daumen 3x → Mittelfinger 5x → kleiner Finger 3x → Zeigefinger 7x → Ringfinger 9x → Mittelfinger 1 x

➔ **Becken:**

- › Mit dem Becken Kreise beschreiben. Richtung ändern und weiterkreisen.
- › Becken nach vorne/hinten bewegen/kippen → Pobacken bleiben locker.

➔ **Füße/Beine:**

- › Vom großen Zeh aus, mit dem rechten Fuß um das Fußgelenk kreisen → Fußspitze, Fußaußenseite, Ferse, Fußinnenseite.
- › Im Wechsel die Zehenspitzen anheben und strecken.
- › Wiederholung mit dem linken Fuß.

QI REGULIEREN

- Grundhaltung: Schulterbreiter Stand, Dampfpunkt zum Boden ausgerichtet, Schulter und Arme entspannt, etwas Platz unter den Achseln.
 - Arme schulterbreit nach vorne heben → bis über Kopfhöhe. Schultern bleiben unten.
 - Hände nach außen drehen. Ellenbogen senken, Arme und Hände sinken lassen.
- Abschluss: Die Hände nach dem Sinken in Höhe des Dantian (Unterbauch) aufeinanderlegen → Finger geschlossen, Fingerspitzen Richtung Erde (betende Hände).

ANMERKUNGEN

- Bei Überfunktionen, Bluthochdruck, Verkrampfung, Stress, psychischen Schwankungen die Aufmerksamkeit auf das Ausatmen, Sinken und Entspannen lenken.
- Bei Unterfunktionen, niedrigem Blutdruck, Schwäche, Depressionen die Aufmerksamkeit während des Einatmens vom unteren Dantian über die Wirbelsäule bis Mitte Gehirn aufwärtsrichten.

TCM HINTERGRUND/WIRKUNG

- Überfunktionen werden den Yang Symptomen zugeordnet. Unterfunktionen zu den Yin Symptomen.
- 👉 Stärkung nach überstandener Krankheit
 - 👉 Stärkung Körperaufbau
 - 👉 Positiv bei Energiemangel
 - 👉 Positiv bei Atembeschwerden
 - 👉 Positiv bei Herzbeschwerden

AKTIVIEREN DES „KLEINEN HIMMLISCHEN KREISLAUFS“

- Geschlossene Hände vor der Körpermittellinie heben → bis Brusthöhe. Fingerspitzen zeigen weiterhin nach unten. In der Aufwärtsbewegung mit den Beinen nach oben wachsen.
- In Brusthöhe, die Fingerspitzen langsam drehen → nach vorne und nach oben, bis sie Richtung Himmel zeigen. Die Rollbewegung nach oben und unten in den Schultern, Ellenbogen und Körper fortsetzen.
- Aus der betenden Handposition den Körper und die Hände nach oben schieben, bis sich die Hände über dem Kopf befinden.
- Finger zart spreizen. Handflächen bleiben unter Kontakt.
- Mit den Händen, Armen einen großen Halbkreis vor der Körpermitte nach unten beschreiben. Der Körper sinkt dabei etwas mit.
- Vor dem Unterbauch die Finger wieder schließen und Übung von vorne wiederholen.
- In der letzten Übung die Finger bis Brusthöhe heben, Hände öffnen und die Handteller nach vorne schieben. Dann die Arme im großen Bogen rechts und links auseinanderziehen und an die Körperseite sinken lassen.

ANMERKUNGEN

- ▶ Während der Übung die Zunge locker an den Gaumen legen → Elsterbrücke, Verbindung Leitbahnen Dumai und Renmai.
- ▶ Konzentration mitnehmen:
 Beim Steigen: Vom Dampfpunkt aus über die Wirbelsäule zum Scheitelpunkt → Lenkergesäß, Dumai.
 Beim Sinken: Über die Mitte des Kopfes, die Mitte der Stirn, die vordere Körpermitte zum Dampfpunkt → Konzeptionsgefäß, Renmai.

TCM HINTERGRUND/WIRKUNG

- ▶ Aktiviert und harmonisiert die Sondermeridiane Lenkergesäß Dumai und Gouverneursgefäß Renmai, die unter anderem eine wichtige Aufgabe bei physischen Funktionen haben.
- 👉 Positiv Wirkung auf die inneren Organe
- 👉 Positiv bei psychischer Erschöpfung
- 👉 Stärkt bei Schwächezuständen und chronischen Erkrankungen
- 👉 Aktiviert die Lebensenergie

HINTER SICH BLICKEN

- Arme hängen locker neben dem Körper.
- Konzentration auf den 7. Halswirbel → • Dazhui. Den Kopf langsam nach links drehen.
- Dabei Handflächen nach vorne drehen/ sanft dehnen. Brustbereich zart öffnen.
- Am Ende der Drehbewegung, den Blick nach hinten unten richten.
- Kopf zurückdrehen, Hände entspannen, Brustbereich und Körper lösen, → mittig zentrieren.
- Übung nach rechts wiederholen.

ANMERKUNGEN

- Die Drehung des Kopfes aus dem 7. Halswirbel • Dazhui, Das Kinn dabei leicht heranziehen.
- Die Arme, sowie das Drehen des Kopfes sollen harmonisch, fließend zusammen erfolgen. Alle Bewegungen sind zusammen “fertig“.

TCM HINTERGRUND

- 👉 Diese Übung aktiviert die Meridianleitbahnen Dünndarm und Dreifach Erwärmer.
- 👉 Das Qi der Lunge, des Kreislaufs und des Herzens wird reguliert.
- 👉 Der Akupunkturpunkt • Dazhui, Dünndarm 17 vereint alle Yang Meridiane. Dieser Punkt klärt den Geist und ist wichtig für das Wei-Qi, unsere Immunabwehr.
- 👉 Durch die Drehung des Kopfes lösen sich Blockaden in der Hals- und Nackenmuskulatur.
- 👉 Die Veränderung des Blicks trainiert die Augenmuskulatur.
- 👉 Die Durchblutung des Gehirns wird gefördert.

DER GELBE DRACHE KUNDSCHAFTET MIT SEINEN HÄNDEN

- Schulterbreiter Stand, Arme locker an den Seiten → Handteller zeigen nach hinten.
- Lockere Fäuste bilden. Leicht in den Knien sinken.
- Geschlossene Fäuste an den Körperseiten hochziehen → bis Brusthöhe. In der Bewegung aus den Beinen mitsteigen.
- Fäuste und Schulter nach hinten rollen und sich dabei wieder etwas tiefer setzen.
- Fäuste langsam öffnen → Finger für Finger, von den kleinen Fingern aus. Die Hände nach vorne schieben, • Laogong Punkte ausdehnen. In der Bewegung steigt der Körper wieder.
- Hände vor dem Körper sinken lassen und an die Seiten bringen. Dabei wieder mit den Knien leicht sinken.

ANMERKUNGEN

- Schulterblätter arbeiten mit. Rollen, öffnen und ausdehnen.

TCM HINTERGRUND/WIRKUNG

- Die • Laogong Punkte → Mitte der Handteller, führen das Qi. Als Akupunkturpunkt beruhigen sie das Herz und helfen bei Unruhe, Herzklopfen und Beklemmungen.
- 👉 Stärkt die Milz und die Niere
- 👉 Trainiert die Geschicklichkeit der Hände und mobilisiert die Gelenke
- 👉 Verbessert die Lungentätigkeit
- 👉 Hilft bei Entzündung der Gelenke
- 👉 Lindert Rückenbeschwerden
- 👉 Aktiviert die innere Kraft

DER PHÖNIX ENTFALTET SEINE FLÜGEL

- Schulterbreiter zentrierter Stand, Arme entspannt an den Seiten.
- Sich leicht setzen. Oberkörper nach links drehen → aus der Taille. Dabei:
Auf das linke Bein "steigen" → Gewicht auf links verlagern. Rechten Fußballen leicht mitdrehen und auf der Fußspitze abstellen. Die Arme locker seitlich heben → bis über den Kopf.
- Über den rechten Fußballen nach vorne drehen → mittig zentrieren. Arme seitlich senken → von den Schulterblättern ausgehend.
- Sanft Schwung nehmen und auf das rechte Bein "steigen" . Übung nach rechts wiederholen.

ANMERKUNGEN

- Vorstellung: Leicht durch die Lüfte gleiten und die Flügel dabei geschmeidig bewegen.
- Stand unten fest und oben leicht. Die Kraft in den Muskeln der Körpermitte halten.
- Arme rund, locker und weich bewegen.
- Zeh des gestreckten Beines in die Erde drücken.

TCM HINTERGRUND/WIRKUNG

- Aktiviert die Meridianleitbahnen und das innere Qi.
- 👉 Fördert eine positive Grundstimmung
- 👉 Hilft bei Stress
- 👉 Gut für das zentrale Nervensystem
- 👉 Befreit bei Druckgefühl im Kopf
- 👉 Unterstützt bei Disharmonien der Leber

KREISEN WIE EINE WINDMÜHLE

- Oberkörper von oben einrollen und nach vorne überbeugen.
- Vom unteren Lendenbereich den Oberkörper nach links drehen.
In der Drehbewegung die Arme drehen → Handflächen zeigen nach vorne. Arme befinden sich hängend nebeneinander.
- Über die linke Seite den Oberkörper nach oben bewegen → vom unteren Lendenbereich aus, bis der Körper gerade ist.
Arme folgen der steigenden Bewegungen und befinden sich in der Mitte ausgestreckt über dem Kopf.
- Oberkörper weiter nach rechts drehen und wieder nach unten beugen.
Arme folgen der Beugebewegung und befinden sich in der Mitte locker hängend vor dem Körper. Kurz innehalten.
- Vom unteren Lendenbereich den Oberkörper nach rechts drehen.
In der Drehbewegung die Arme wieder drehen → Handflächen zeigen nach vorne.
- Übung zur anderen Seite wiederholen.
- Abschluss: Nach der letzten Bewegungsfolge unten bleiben. Vom unteren Lendenbereich den Oberkörper zur Mitte bringen und die Wirbelsäule langsam aufrollen.

ANMERKUNGEN

- Vorstellung: *Eine Windmühle, deren Flügel sich kreisend im leichten Wind bewegen.*
- Eine harmonische Einheit von Armen, Becken und Atem bilden.
- Der Impuls der Drehbewegung entsteht im Lendenbereich.
- Oberkörper nur soweit beugen, wie es als angenehm empfunden wird.
- Bei Schwindel kurz pausieren.

TCM HINTERGRUND/WIRKUNG

- Aktiviert das Lenkergefäß und versorgt den ganzen Körper mit frischem Qi.
- ☞ Anregung des Qi-Kreislaufes und der Blutzirkulation
- ☞ Erfrischt, stärkt den Geist und weckt die Lebensfreude
- ☞ Hilft bei Gelenk,- und Schulterbeschwerden
- ☞ Entspannt bei Rückenschmerzen

DAS QI IN DER MITTE ZENTRIEREN

- Arme seitlich nach oben führen → Handflächen zeigen nach oben = Qi des Himmels einsammeln.
- Arme rund, in einem Bogen über den Kopf bringen → Handflächen zeigen zum Scheitel = Das Qi durch den Scheitel in den Körper füllen.
- Handteller langsam vor dem Körper sinken lassen → zart nach unten drücken = Das Qi durch den Körper nach unten verteilen.
- Handflächen in Oberbauchhöhe nach vorne wenden und nach vorne schieben, Arme seitlich, rechts und links ausbreiten und im Bogen weiter nach unten führen → Handflächen zeigen nach unten. Handflächen wieder Richtung Himmel drehen → schöpfende Bewegung = Qi der Erde einsammeln.
- Übung wiederholen.
- Abschluss: Nach der letzten Bewegungsfolge Arme im Bogen vor den Unterbauch bringen. Kurz in den Bereich zwischen Hände und Unterbauch spüren. Dann Hände langsam zum Unterbauch führen und dort überkreuzt ablegen: Frauen rechts unten, Männer links unten.

ANMERKUNGEN

- › Bewusstes tiefes Einatmen in den Unterbauch/Dantien.
- › Das Qi mit der Wahrnehmung durch den Körper lenken.
- › In der sinkenden Bewegung an Stellen, die Kraft benötigen, die Hände kurz anhalten.
- › Eine Beziehung zur Natur empfinden. Das Qi des Himmels und der Erde aktivieren, um sich damit aufzufüllen.

TCM HINTERGRUND

- ☞ Diese Übung stellt die Bereitschaft zum Beenden der Form dar. Man begibt sich innerlich und äußerlich von der Bewegung in einen bewussten, ruhigen Zustand.
- ☞ Nach Beenden des ruhigen Zustands klar und wach werden.
- ☞ Stellt innere Ruhe und Gelassenheit her
- ☞ Reguliert hohen Blutdruck
- ☞ Positive Wirkung bei Störungen des Herz,- Kreislauf-Systems und des Magen-Darm-Traktes

NACHBEREITUNGSÜBUNGEN

Nachbereitungsübungen sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Qigong. Sie dienen der zarten Beendigung der Qi-Aktivierung. Das Qi wird im Körper verteilt und der Normalzustand wiederhergestellt. Ein abruptes Beenden des Qigong kann zu körperlichen Symptomen, wie Unwohlsein oder Kopfschmerzen führen.

Am Ende der Übungen die Hände übereinander auf das untere Dantian legen (ca. 3 Fingerbreit unter dem Nabel). Ein paar Atemzüge lang, den Übungen nachspüren.

➔ **Organmassage:**

- › Den kompletten Bauch massieren → mit den Handflächen, sanft um den Bauchnabel. Richtung ändern, und weiter massieren.

➔ **Hände und Gesicht waschen:**

- › Handinnenflächen reiben und die Laogong Punkte "waschen".
- › Zeigefinger und Mittelfinger jeder Hand aneinanderlegen und folgend massieren:
↑ Rechts und links des Mundes nach oben ↑ über die Nasenflügel zur Stirn ↔ Stirn zu den Seiten auseinanderziehen ↓ Über die Außenseiten der Wangen zurück zum Mund.
6-9 x wiederholen.

➔ **Nacken:**

- › Den Dazhui, 7. Halswirbel massieren, reiben oder kneten.
- › Dann rechts und links am Hals, über die Brust nach unten wegstreichen. Dabei tief ausatmen.

➔ **Körperspaziergang:**

- › Rechte Hand auf die Brustmitte legen und kräftig reiben.
- › Über die linke Schulter, Arminnenseite zur Handfläche kneten/kneifen oder mit der flachen Hand abklopfen (tagsüber zur Energiesteigerung, abends zur Beruhigung: mit der flachen Hand abstreichen).
- › Über die Finger ausstreichen.
- › An der Armaußenseite zurück zur Schulter und Brustmitte kneten/kneifen/klopfen oder streichen.
- › Hand wechseln und linke Hand auf die Brustmitte legen. Massage/Abklopfen am rechten Arm wiederholen.
- › Beide Hände auf die Brustmitte legen und nochmal reiben.
- › Unter den Achseln vorbei, über die Nieren, an den Beinaußenseiten weiter spazieren.
- › Knie kräftig reiben (nicht in der Schwangerschaft!).
- › Außen weiter nach unten, über die Fußaußenseiten nach innen massieren.
- › Über die Beininnenseiten nach oben, bis zum Unterbauch und nach außen ausstreichen.
- › Zum Abschluss: Den linken und den rechten Arm jeweils 1x herunterstreichen.



„Auf die Dauer der Zeit
nimmt die Seele
die Farbe deiner Gedanken an.“

Mark Aurel

 ZEITESSENZ

Zentrum für Qigong & Stressprävention

Bahnhofstr.121
66649 Oberthal

Tel.: 06854 3474086
www.zeitessenz.de