

Qigong

für

im Büro sitzende Menschen

wie Buchhalter, Steuerfachgehilfen, Steuerberater

„Entspannung und Kräftigung der Rücken-Nacken-Schulter-Muskulatur“

**„Vom Sitzen in die Bewegung,
von der Bewegung in die innere Ruhe“**

Qigong-Kursleiter-Ausbildung
beim ASS-Institut in München
Ausbildungszeit: März 2011 – Januar 2013

Elke Bömerl
Prälat-Wellenhofer-Str. 35
81377 München

| Inhaltsverzeichnis | Seite |
|--|--------------|
| Zielgruppe | 3 |
| Was bedeutet Qigong für mich | 4 |
| Ausschreibung | 5 |
| Pädagogische Kursplanung | 6 |
| Kursinhalte im Überblick | 9 |
| Die einzelnen Kurseinheiten | |
| 1. Die eigene Mitte finden | 11 |
| 2. Sich öffnen | 12 |
| 3. In Einklang kommen | 13 |
| 4. Sich stärken | 14 |
| 5. Sich Zeit nehmen | 15 |
| 6. In Bewegung kommen | 16 |
| 7. Sich behaupten | 17 |
| 8. Sich aufrichten | 18 |
| 9. Balance finden | 19 |
| 10. Sich erinnern | 20 |
| Detaillierte Ausarbeitung der 7. Kurseinheit | 21 |
| Schlussbemerkung und Ausblick | 26 |
| Anhang Übungsanleitungen | 27 |
| Literaturhinweise | 28 |

Zielgruppe

Diesen Qigong-Kurs habe ich erstellt für Menschen, die - wie ich auch – den ganzen Tag im Büro sitzen und einen Ausgleich dazu suchen.

Ich bin Buchhalterin in einer Steuerkanzlei. Der Kurs spricht Steuerfachgehilfen, Steuerberater, Wirtschaftsprüfer, wie auch Versicherungsangestellte, Rechtsanwälte, Rechtsanwaltsgehilfen, kurz: sitzende Sachbearbeiter jeglicher Berufsrichtung an.

Durch das lange einseitige Sitzen und dem daraus folgenden Bewegungsmangel den ganzen Tag über entstehen bei vielen Arbeitnehmern Verspannungen in der Rücken-Nacken-Schulter-Muskulatur. Daraus können weitreichende Folgen wie Kopfschmerzen, Bandscheibenvorfälle oder Blockaden im Iliosakralgelenk entstehen, um nur einige zu nennen.

Die Hand- und Fingermuskeln sind am Ende eines Bürotages, nach stundenlangem Schreiben auf der Computertastatur verkrampft und schmerzen. Durch das meist einseitige Bewegen der Maus entsteht im Körper ein Ungleichgewicht auf einer Körperseite.

Die Augen sind überanstrengt von der Bildschirmarbeit.

Es besteht bei manchen Arbeitskollegen Stress durch zu viel Arbeit, manchmal auch durch zu hohe fachliche Anforderungen. Das Hirn ist ständig gefordert mit dem Erfassen und Verstehen der Gesetzestexte, der laufenden Gesetzesänderungen oder mit Lösen von steuerlichen Problemfällen.

Es besteht mitunter großer Termindruck, weil gesetzliche Fristen eingehalten werden müssen und manche Mandanten ihre Unterlagen oft sehr knapp schicken.

Manche Mandanten sind anstrengend, kommen zum Teil ohne Voranmeldung und erwarten dann, dass man sofort nur für sie da ist – das wirft dann den ganzen Tagesplan durcheinander und birgt Stresspotenzial.

Aus Zeitmangel wird dann oft das Mittagessen „vergessen“ oder schnell zwischendurch gegessen.

Manche Mitarbeiter sind oft tagelang auswärts bei einem Mandanten vor Ort mit Übernachtung.

Mit meinem Qigong-Kurs möchte ich einen Ausgleich erreichen zwischen Sitzen und Bewegung, zwischen Kopfarbeit und „Beruhigung des Geistes“. Ich möchte die Teilnehmer „Vom Sitzen in die Bewegung“ und „von der Bewegung in die innere Ruhe“ führen.

Mein Kurs richtet sich an Frauen und Männer im Alter zwischen 30 und 60, die aktiv im Berufsleben stehen.

Mir ist bewusst, dass meine Stunden inhaltlich sehr dicht gedrängt sind. Lieber wäre es mir daher, statt der 60 min. die Kursstunden mit 90 min. anzubieten, was ich auch gewohnt bin. Da man im realen Kursalltag nicht voraussehen kann, wie viele Fragen die Teilnehmer haben, muss man sowieso flexibel bleiben.

Was bedeutet Qigong für mich?

Qigong habe ich angefangen, als ich, bedingt durch einen Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich, etwas finden musste, was ich regelmäßig für meinen Rücken machen kann. Da ich als Buchhalterin einen sitzenden Beruf ausübe, brauchte ich einen Ausgleich – das mir empfohlene Fitnessstudio war keine so rechte Alternative für mich. Also habe ich nach Alternativen gesucht und bin auf Qigong gestoßen. Angefangen hat es mit einem Kurs bei der VHS „Entspannen und Wohlfühlen mit Qigong – Übungen für den Rücken“.

Die ruhigen Bewegungen, das ungewohnte „achtsam sein“ mit sich selbst und das bewusste Wahrnehmen von Befindlichkeiten haben mich sehr beeindruckt. Statt Muskelaufbau wie im Fitnessstudio wird hier der Augenmerk auf Spannung und Entspannung, Lösen von Blockaden und Qi-Fluss gelegt. Die neuen Dehn- und Streckübungen haben mir meine „anatomischen Grauzonen“ bewusst gemacht, deren Aktivierung mir sehr geholfen hat. Und ich habe ziemlich schnell gemerkt, dass Qigong hilft, meine Rückenbeschwerden soweit in den Griff zu bekommen, dass ich mitunter schmerzfrei durch den Arbeitstag komme – das war eine Freude und Erleichterung! Und das Üben macht sogar Spaß! - im Gegensatz zum Fitnessstudio.

Es folgten noch der ein oder andere Kurs bei der VHS und drei Wochen-Workshops in Bad Wörishofen. Im Laufe der Zeit entstand der Wunsch, mehr über Qigong zu erfahren und zu lernen. Deshalb habe ich beschlossen, die Ausbildung zur Qigong-Kursleiterin zu machen.

Die guten Erfahrungen, die ich selbst mit Qigong gemacht habe, möchte ich gerne an Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen und Interessierte weitergeben.

Da es in unserer westlichen Dienstleistungsgesellschaft ein schon fast „klassisches“ Phänomen ist, dass durch das viele Sitzen und dem dadurch entstehenden Bewegungsmangel jeder fünfte Bundesbürger an Rückenproblemen leidet *, möchte ich einen Kurs anbieten, der für Rücken, Schulter und Nacken wohltuende, entspannende und kräftigende Übungen beinhaltet.

* <http://www.kompetenz-gesunder-ruecken.de/statistiken>

**„Vom Sitzen in die Bewegung,
von der Bewegung in die innere Ruhe“**

Mit Qigong gegen den Rückenschmerz

Hiermit lade ich herzlich ein, mit mir zusammen meine positiven Erfahrungen zu teilen, die ich mit Qigong gemacht habe.

Entspannungs- und Kräftigungsübungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin können helfen, Rückenbeschwerden zu mildern. Die durch das lange Sitzen verspannten Rücken- Schulter- und Nackenmuskeln werden sanft bewegt.

Durch den achtsamen Umgang mit sich selbst, Akupressur und kleine Selbstmassagen stellt sich innere Ruhe und Gelassenheit ein. Dieses Wissen und diese Erfahrungen möchte ich gern teilen und biete hiermit oben genannten Qigong-Kurs an.

Termin: 10 x Mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr

Raum: großer Besprechungsraum

Kosten: € 60,00

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, Getränk

Es ist mir eine große Freude, mit euch zusammen die wohltuenden Übungen gemeinsam zu üben.

Herzliche Grüße

Elke Bömerl

Pädagogische Kursplanung

Zeitraumen:

10 Unterrichtsstunden á 60 Minuten

Räumlichkeiten:

Großer Besprechungsraum – ein großer heller Raum mit Teppichboden und großen Fenstern. Die Tische werden vorher zusammengesoben, die Stühle benötigen wir für die Übungen im Sitzen

Mitzubringen sind:

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Lehrmaterialien:

Meridian-Tafeln

5-Elemente-Schaubild

Yin-Yang-Monade

Kleines Schaubild „Muskulus Transversus“

VHS-Kurs- und Handbuch „Qigong Akupressur & Selbstmassage“ von Barbara Schmid-Neuhaus, Liane Schoefer-Happ und Dieter Mayer

„Typgerecht trainieren“ von Dieter Mayer

„Qigong für mich“ von Siegbert Engel

Sonstiges:

Kleiner Buddha mit Teelicht für eine angenehme Atmosphäre

Klangschale, um Beginn und Ende jeder Kursstunde „einzuläuten“

Übungsauswahl und pädagogischer Aufbau des Kurses:

1. Übungsauswahl:

Beginn: Begrüßung und Gespräch mit den Teilnehmern, um ihre Befindlichkeiten zu erfahren
Einstimmung mit dem Ton der Klangschale

Aufwärmen: Übung „Den Körper streichen und den großen Qi-Fluss anregen“ oder wahlweise „Meridiane klopfen“

Schwerpunkt: Auswahl von 9 Übungen aus der 18-fachen Methode des Taiji-Qigong

- „Qi wecken“
- „Die Brust öffnen“
- „Die Wolken teilen“
- „Die Affen abwehren“
- „Die Taille drehen und die Hand dehnen“
- „Über den großen See rudern“
- „Die Weise präsentiert den goldenen Pfirsich“
- „Den Ball prellen“
- „Qi heben und senken“

3 Brokat-Übungen:

- „Ruhemantel“
- „Ins Tor des Lebens atmen“
- „Fünf Kummernisse und sieben Betrübnisse hinter sich lassen“

Theorie:

Qi, Dantian, Meridiane, Yin und Yang, 5 Elemente

Meridian-Dehnungsübungen

sonstige Übungen – kleine Übungen für den Alltag:

- „Stehen wie ein Baum“
- „Schwingen um die eigene Achse“
- „3-Dantian-Pflege“
- „Atemblume“
- „Schildkröt“-Übungen
- „5 Sinne klären“
- „Augen-Übung“
- „Auswring-Übung“
- „Hüftmarathon“

Schlussübung: Variante der Mitte-Dankbarkeit-Übung (nur einmal) – reines Qi einströmen lassen von Himmel, Erde, Umgebung, Nachspüren
Ende der Kursstunde mit dem Ton der Klangschale

2. Pädagogischer Aufbau des Kurses:

Bei meiner Zielgruppe handelt es sich um Menschen, die – wie ich auch - den ganzen Tag überwiegend im Büro sitzen, auf den Computerbildschirm schauen und Denkarbeit leisten müssen.

Deshalb ist es mir ein Anliegen, durch ausgesuchte Qigong-Übungen einen Ausgleich für das lange einseitige Sitzen anzubieten. Im wesentlichen habe ich einige Übungen aus der 18-fachen Methode aus dem Taiji-Qigong verwendet. Mit Übungen wie „Die Wolken teilen“ oder „Die Taille drehen und die Hand dehnen“ werden durch den Reiterstand die langen Rückenstrecker-Muskeln gedehnt, was der Verkürzung durch das viele Sitzen entgegen arbeitet. Gleichzeitig können sich die Leisten öffnen und wieder weich werden. Zudem werden die Bein- und Po-Muskeln gekräftigt. Durch das „Hand dehnen“, das folgende Lösen der Hand und das Greifen werden die Handmuskeln wieder gelockert, die nach einem langen Bürotag besonders in der „Maus“-Hand schmerzen.

Da die Übung „Die Taille drehen und die Hand dehnen“ so viele positive Auswirkungen hat, habe ich sie für die detaillierte Ausarbeitung der Einzelstunde ausgesucht.

Die Wirbelsäule soll wieder mehr ihre natürlichen Bewegungen ausführen – dies möchte ich mit den Meridian-Dehnungs-Übungen anregen. Diese Übungen sind auch sehr wohltuend für Verspannungen im Schulter-Nackengebiet, die bei der stundenlangen Bildschirmarbeit entstehen. Dafür habe ich zusätzlich die Übung „Die Affen abwehren“ und „Über den großen See rudern“ ausgewählt. Hier werden durch sanfte Armbewegungen die Schultermuskeln bewegt und gelockert.

Ich möchte besonders Hinweise geben auf ein „bewegtes“ Sitzen und auf eine aufrechte Körperhaltung, um Verspannungen vorzubeugen. Deshalb sind auch Übungen im Sitzen dabei, um das immer wieder mit einfließen zu lassen. Für die aufrechte und „stolze“ Haltung ist auch die Übung „Die Weise präsentiert den goldenen Pfirsich“ gut.

Ein bisschen spielerisch möchte ich mit den Übungen „Den Ball prellen“ oder den „Hüftmarathon“ den Gleichgewichtssinn stärken – Gleichgewichtsübungen bewegen alle Muskeln, auch in tieferen Schichten, die sonst nur schwer zu erreichen sind.

Für die angestregten Augen ist die einfache Übung, die Hände vor die Augen zu halten, so wohltuend.

Da ich selber positive Erfahrungen mit den kleinen Alltags-Übungen gemacht habe, lege ich in diesem Kurs ein besonderes Augenmerk auf diese, da sie mir das Durchhalten durch den Tag im Sitzen erleichtert haben. Und ich möchte diese Erfahrungen an meine Kollegen weitergeben.

Um jeder Kursstunde einen festen Rahmen zu geben, beabsichtige ich, mit der Klangschale die Stunde „einzuläuten“. Der immer wiederkehrende Klang wird dem Körper irgendwann automatisch signalisieren, dass ihn jetzt eine wohltuende Qigong-Stunde erwartet. Zum Aufwärmen und Abschalten vom Alltag beginne ich entweder mit der Übung „Den Körper streichen und den großen Qi-Fluss anregen“ oder „Die Meridiane klopfen“. Am Schluss der Stunde gebe ich eine Variation der „Mitte-Dankbarkeit-Übung“ und der Ton der Klangschale begleitet meine Teilnehmer in den Abend.

Die Kursinhalte im Überblick

Kurseinheit
„Name der Übung“

Inhaltsschwerpunkte

| | |
|---|---|
| <p>1. Die eigene Mitte spüren „Wecke das Qi“</p> | <p>Grundhaltung im Sitzen; was ist Qi, was ist Qigong; Das eigene Qi kennenlernen; 5. Brokat-Übung: „Ins Tor des Lebens atmen“ „Den Körper streichen und den großen Qi-Fluss anregen“; Grundhaltung im Stehen; Yongquan und Baihui erfahren; die eigene Mitte finden durch verschiedene Übungen; durch „Wecke das Qi“ „Bewegung ins Stehen und Ruhe in die Bewegung bringen“</p> |
| <p>2. Sich öffnen „Die Brust öffnen“</p> | <p>Dantian als Energiezentren; „3-Dantian-Pflege“; Sich öffnen durch „Aufblähen des Brust-Segels“ (querer Brustmuskel) und durch Wahrnehmen der verschiedenen Atemräume; „Die Atemblume“ die verschiedenen Atemräume aktivieren und öffnen Durch die Übung „Die Brust öffnen“ - Kontakt zum Qi der Umgebung aufnehmen; 1. Brokat-Übung „Ruhemantel“</p> |
| <p>3. In Einklang kommen „Die Wolken teilen“</p> | <p>Im „Kleinen himmlischen Kreislauf“ atmen; Das Prinzip von Yin und Yang erfahrbar machen mit der Übung „Die Wolken teilen“; das Zusammenspiel der Polaritäten Yin und Yang an den bisher erlernten Übungen ausprobieren; Erlernen des Reiterstandes, die eigene Kraft erfahren, den Rücken lang werden lassen; Fußmassage + Akupressurpunkte Le 3 + Mi 6</p> |
| <p>4. Sich stärken „Die Affen abwehren“</p> | <p>Kennenlernen des Meridiansystems anhand der Meridian-Tafel; Erfahren der Meridiane durch Abklopfen und „sich stärken“ durch die Meridian-Dehnungsübungen; „Die Affen abwehren“ als Rechts-Links-Koordination durch ruhige Bewegungen der Arme, Schultern, Hände, gut für den Ausgleich der beiden Gehirnhälften</p> |
| <p>5. Sich Zeit nehmen Wiederholung der ersten vier Übungen: „Qi wecken“, „Die Brust öffnen“, „Die Wolken teilen“, „Die Affen abwehren“</p> | <p>Sich Zeit nehmen – für sich, sich wichtig nehmen; Rhythmus-Klatsch-Übung; Wiederholung Grundhaltung: Aufrichtung mit der Übung „Den Bauchnabel verlängern“ - Verbindung der Achse zwischen Yongquan und Baihui wahrnehmen; Kennenlernen des 5-Elemente-Systems: Zusammenhänge im 5-Elemente-System erfahren, z.B. Organe, Sinnesorgane, Farbe, Geschmack, Emotionen; „5 Sinne klären“ - Gesichtsmassage; kurze Meditation</p> |

| | |
|--|---|
| <p>6. In Bewegung kommen „Über den großen See rudern“</p> | <p>Meridiane klopfen – dabei Akupressurpunkt Di 11 „gekrümmter Teich“ kennenlernen; Wiederholen der Übungsreihe mit Varianten als „In Bewegung kommen“ des Gehirns – eingefahrene Muster durchbrechen; „Über den großen See rudern“ Unterschiede z.B. beim Atmen wahrnehmen - nach oben leichter und freier; „Kopf balancieren“ und „Schildkröt“-Übungen; Vom bewussten Stehen ins bewusste Gehen</p> |
| <p>7. Sich behaupten „Die Taille drehen und die Hand dehnen“</p> | <p>Meridiane klopfen – mit Akupressurpunkt Ma 36; Wiederholung Reitersitz - Dehnspannung und Streckreflex: Zusammenhänge des 5-Elementesystems in der Bewegung aufzeigen anhand vom „bewegten Stehen“ ; Handkante dehnen mit Akupressurpunktes He 7; Erspüren und Drehen in der Taille im Sitzen und Stehen, auch als Partnerübung Augen-Übung: Hände vor die Augen halten</p> |
| <p>8. Sich aufrichten „Die Weise präsentiert den goldenen Pfirsich“</p> | <p>Aufrechte würdevolle Haltung: Spüren des Energieflusses im „Kleinen himmlischen Kreislauf“; Koordinationsübung für die Beine und zugleich spielerisch einen echten Apfel präsentieren ; mit der „Auswring“-Übung die Spiraldynamik der Wirbelsäule wahrnehmen; 4. Brokat-Übung: „Fünf Kümmernisse und sieben Betrübnisse hinter sich lassen“ Meditative Dantian-Reinigung</p> |
| <p>9. Balance finden „Den Ball prellen“</p> | <p>„Balance finden“ äußerlich: Gleichgewicht halten, auf einem Bein stehen; Hüftmarathon; über Gewichtsverlagerungen rechts und links in die Übung „Den Ball prellen“ kommen – Ruhe und Gelassenheit wahrnehmen beim harmonischen Zusammenspiel von Bewegung und Atem. Innerlich „Balance finden“: Sich selbst spüren über das bewusste Atmen: Atem-Meditation von Thich Nhat Hanh</p> |
| <p>10. Sich erinnern Wiederholung der 9 Übungen aus der 18fachen-Methode</p> | <p>Bewusstes Genießen von bekannten Übungen - Entspannung, Ruhe, Harmonie, fließende Bewegungen, in Einklang mit sich selbst: Wiederholung Übungsreihe und Einzelübungen: „5 Sinne klären“, 4. Brokat-Übung: „Fünf Kümmernisse und sieben Betrübnisse hinter sich lassen“ und 1. Brokat-Übung „Ruhemantel“</p> |

1. Kursstunde „Die eigene Mitte finden“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min.) |
|-------------|---|--|---|--------------------------|
| Beginn | Begrüßen | Begrüßen der Teilnehmer und eigene Vorstellung | Gespräch | 2 |
| Ankommen | Ankommen | Grundhaltung im Sitzen (Sitzhocker spüren, vor und zurück, rechts und links „rollen“ Motivation und Befindlichkeit der Teilnehmer, Kursinhalt und -struktur im Kurzüberblick Einführung der Klangschale | Übung Fragen Erklärung Klang | 8 |
| Theorie | Kennenlernen Grundprinzipien | Was ist Qi, was ist Qigong. Erkunden der zwei wichtigsten Aufmerksamkeitspunkte Yongquan und Baihui. | Kurzreferat | 5 |
| Anwenden | Das eigene Qi spüren | Im Sitzen: Hände reiben, mit dem Qi-Ball spielen 5. Brokat-Übung: „Ins Tor des Lebens atmen“ - Niere als Mutter aller Organe | Wahrnehmen Übung | 4 3 |
| Kurze Pause | | Lüften, trinken, aufstehen, Füße bewegen (z.B. auf den Ballen drehen, die Füße strecken und heranziehen, auf Innen- und Außenkante hin und her bewegen) | | 3 |
| Aufwärmen | Das eigene Qi spüren | Im Stehen: „Den Körper streichen und den großen Qi-Fluss anregen“ + zweifaches Zurückführen zum unteren Dantian | Übung | 3 |
| Schwerpunkt | Die eigene Mitte finden durch Ausprobieren mehrerer Übungen | Grundhaltung im Stehen: über Kniekreisen die Füße und den Kontakt zum Boden erspüren. Die Mitte finden durch Pendeln nach vor und zurück, nach rechts und links. „Stehen wie ein Baum“ - unten schwer, oben leicht. „Schwingen um die eigene Achse“ „Die Lebensschaukel“ – spüren, wie instabil es wird, wenn man nicht auf dem ganzen Fuß steht | Ausprobieren Wahrnehmen Übungen | 2 4 4 4 |
| Übungsreihe | 1. Übung aus der 18-fachen | Übergang zu Wachsen und Sinken und „Wecke das Qi“ - Unterschied erfahren, wenn man auf dem ganzen Fuß steht. | Übung | 7 |
| Schluss | Mitte-Dankbarkeit-Übung | Reines Qi einströmen lassen von Himmel, Erde, Umgebung – 1 x –Nachspüren, wie fühlt sich mein Körper nun nach der Stunde an? - Klangschale | Übung | 4 |
| | | Blitzlicht über Befindlichkeit der TN und Ausblick auf die nächste Stunde | Gespräch | 3 |

2. Kursstunde „Sich öffnen“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min.) |
|-------------|---|---|--------------|-------------|
| Beginn | Begrüßen | Begrüßen und Befindlichkeit der Teilnehmer – Wiederholung Grundhaltung im Sitzen: vor/zurück und rechts/links verbinden zum Kreis und zur Acht – Kurzinhalt der heutigen Stunde | Gespräch | 4 |
| Aufwärmen | Ankommen | Klangschale Hände auf die Brust – bei sich ankommen – spüren, wie fühlt sich mein Körper heute an, wo sind Verspannungen? „Den Körper streichen und den großen Qi-Fluss anregen“ | Wahrnehmen | 2 |
| | | | Übung | 3 |
| Theorie | Erstes Kennenlernen des Meridiansystems | Meridiane als Energieleitbahnen und die drei Dantian als Energiezentren „3-Dantian-Pflege“ | Kurzreferat | 2 |
| | | | Übung | 9 |
| Kurze Pause | | Lüften, trinken, Füße bewegen | | 2 |
| Schwerpunkt | sich öffnen – Atemräume öffnen | Im Stehen bewusst wahrnehmen, wie man steht. Aufrechte Haltung durch gedachtes „Aufblähen des Brust-Segels“ (querer Brustmuskel) – kleines Schaubild des Muskels, Freiheitspunkte Lu 1 + 2 = Wahrnehmen des Atemraums Brust. Übungen zum Wahrnehmen des Atemraums Bauch, Flanken und unterer Rücken Nachspüren, wie stehe ich jetzt da? Durch die Übung „Die Atemblume“ die verschiedenen Atemräume aktivieren und öffnen | Ausprobieren | 7 |
| | | | Übung | 7 |
| Übungsreihe | „Die Brust öffnen“ | Wiederholung. „Qi wecken“ Übergang zu „Die Brust öffnen“ - Brustkorb weiten, Kontakt zum Qi der Umgebung, sein Herz öffnen, Freude einströmen lassen, „bewusste Ein- und Ausatmung“ Verbinden mit Wachsen und Sinken | Übung | 10 |
| Übergang | In die Ruhe eintreten | 1. Brokat-Übung „Ruhemantel“ | Wahrnehmen | 7 |
| Schluss | Mitte-Dankbarkeit-Übung | Reines Qi einströmen lassen von Himmel, Erde, Umgebung – 1 x – Nachspüren, wie fühlt sich mein Körper nun nach der Stunde an? - Klangschale | Übung | 4 |
| | | Blitzlicht über Befindlichkeit der Teilnehmer und Ausblick auf die nächste Stunde (Ankündigung Fußmassage) | Gespräch | 3 |

3. Kursstunde „In Einklang kommen“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min.) |
|---------------|--|--|-------------|-------------|
| Beginn | Begrüßen | Begrüßung, Blitzlicht, Grundhaltung im Sitzen, selbst auswählen, welche Variante heute gut ist, gilt für künftige Stunden auch, Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen hervorheben Überblick über heutigen Kursinhalt | Gespräch | 3 |
| | Ankommen | Klangschale – Hände auf die Brust – bei sich ankommen – im „Kleinen himmlischen Kreislauf“ atmen | Wahrnehmen | 5 |
| | Aufwärmen | „Den Körper streichen und den großen Qi-Fluss anregen“ | Übung | 3 |
| Schwerpunkt | „In Einklang kommen“ „Die Wolken teilen“ | In Einklang kommen durch das Zusammenspiel der Polaritäten Yin und Yang, durch das Zusammenspiel der Arm- und Beinbewegungen 1. Vorübung: <u>Beine</u> : Reitersitz – den Rücken lang werden lassen, Wachsen und Sinken in der Vorstellung als „Jo-Jo“, die eigene Kraft spüren | | 5 |
| Theorie | Yin und Yang | Unterbrechung des anstrengenden Reitersitzes: Theorie zu Prinzip von Yin und Yang | Kurzreferat | 5 |
| Schwerpunkt | Fortsetzung „Die Wolken teilen“ | Prinzip von Yin und Yang erfahrbar machen mit der 2. Vorübung: Arme: mit stabilen Handgelenken nach oben, die Wolken stützen und seitlich entlang nach unten streifen – Yang = Bewegung nach oben, Yin = nach unten Übung zusammensetzen | Übung | 6 3 |
| Kurze Pause | | Lüften, trinken, Füße bewegen | | 2 |
| Übungsreihe | Wiederholen der ersten Übungen aus der 18-fachen | Kurze Wiederholung „Qi wecken“ und „Die Brust öffnen“ - hier auch auf die Aspekte von Yin und Yang hinweisen, „Die Wolken teilen“ | Übung | 11 |
| Alltags-Übung | für die Füße | Fußmassage Akupressurpunkte Le 3 und Milz 6 zeigen | Übung | 10 |
| Schluss | Mitte-Dankbarkeit-Übung | Reines Qi einströmen lassen von Himmel, Erde, Umgebung – 1 x –Nachspüren, wie fühlt sich mein Körper nun nach der Stunde an? - Klangschale | Übung | 4 |
| | | Blitzlicht über Befindlichkeit der TN und Ausblick auf die nächste Stunde | Gespräch | 3 |

4. Kursstunde „Sich stärken“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min.) |
|-------------|-----------------------------|--|--------------------|-------------|
| Beginn | Begrüßen | Begrüßung, Blitzlicht, Grundhaltung im Sitzen, selbst auswählen, welche Variante heute gut ist, wiederholter Hinweis auf die Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen, Überblick über heutigen Kursinhalt | Gespräch | 3 |
| | Ankommen | Klangschale – Hände auf die Brust – bei sich ankommen – im „Kleinen himmlischen Kreislauf“ atmen | Wahrnehmen | 2 |
| Theorie | Kennenlernen Meridiansystem | Meridiane erklären anhand der Meridian-Tafel | Kurzreferat | 5 |
| Aufwärmen | | Meridiane ausgiebig mit Erläuterungen klopfen 1 x – mit Nachspüren nach jeder Aktion, um Unterschiede erfahrbar zu machen. | Übung | 7 |
| Übungsreihe | „Die Affen abwehren“ | Rechts-Links-Koordination der Arme, gut für den Ausgleich der beiden Gehirnhälften, ruhige Bewegungen der Arme, Schultern, Hände | Wahrnehmen | 2 |
| | | Vorübung: Arme seitlich heben wie bei „Die Brust öffnen“, damit die Armbewegung nicht nach hinten überdehnt wird – Wiederholung Freiheitspunkte Lu 1 und 2 Die Bewegung erst für einen Arm, dann für den anderen, dann beide gleichzeitig, dann abwechselnd – Erspüren und beibehalten des Energie-Kontakts zwischen den Händen | Übung | 8 |
| Kurze Pause | | Lüften, trinken, Füße bewegen | | 2 |
| Schwerpunkt | „Sich stärken“ | Meridian-Dehnungsübungen Zeigen des jeweiligen Verlaufs am eigenen Körper und die entsprechende Dehnungsübung jeweils im Anschluss – mit Zwischenregulierung | praktische Theorie | 24 |
| Schluss | Mitte-Dankbarkeit-Übung | Reines Qi einströmen lassen von Himmel, Erde, Umgebung – 1 x – Nachspüren, wie fühlt sich mein Körper nun nach der Stunde an? - Klangschale | Übung | 4 |
| | | Blitzlicht über Befindlichkeit der Teilnehmer und Ausblick auf die nächste Stunde | Gespräch | 3 |

5. Kursstunde „Sich Zeit nehmen“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min.) |
|-------------|--------------------------------|---|--------------------------|-------------|
| Beginn | Begrüßen | Begrüßung, Blitzlicht, Grundhaltung im Sitzen, Überblick über heutigen Kursinhalt | Gespräch | 3 |
| | Ankommen | Klangschale – Hände auf die Brust – bei sich ankommen – spüren, wie fühlt sich mein Körper heute an, wo sind heute Verspannungen? | Wahrnehmen | 2 |
| | Aufwärmen | Rhythmus-Klatsch-Übung von Dieter „1 – 9“ zum locker werden und in Balance kommen (Hände klatschen zusammen, dann auf die Brust, auf die Leisten, auf den Po und die Füße stampfen auf) | Übung | 5 |
| Schwerpunkt | „Sich Zeit nehmen“ | Sich Zeit nehmen – für sich, sich wichtig nehmen. Wiederholung Grundhaltung – Aufrichtung mit der Übung „Den Bauchnabel verlängern“ - Verbindung der Achse zwischen Yongquan und Baihui wahrnehmen | Ausprobieren | 5 |
| Übungsreihe | Fortsetzung „Sich Zeit nehmen“ | Wiederholung „Qi wecken“, „Die Brust öffnen“, „Die Wolken teilen“, Die Affen abwehren“ und als Abschluss „Qi heben und senken“ anhängen | Übung | 15 |
| Kurze Pause | | Lüften, trinken, Füße bewegen | | 2 |
| Theorie | 5 Elemente | Kennenlernen des 5-Elemente-Systems, kleine Schautafel - Zusammenhänge im 5-Elemente-System erfahren, z.B. Organe, Sinnesorgane, Farbe, Geschmack, Emotionen „5 Sinne klären“ - Gesichtsmassage, die auch als Alltags-Übung hervorragend geeignet ist, um eine Pause einzulegen und die Sinne zu klären und erfrischen | Kurzreferat Übung | 4 12 |
| Schluss | Kurze Meditation | „Sich Zeit nehmen“ | Meditation | 5 |
| | Mitte-Dankbarkeit-Übung | Reines Qi einströmen lassen von Himmel, Erde, Umgebung – 1 x –Nachspüren, wie fühlt sich mein Körper nun nach der Stunde an? - Klangschale | Übung | 4 |
| | | Blitzlicht über Befindlichkeit der Teilnehmer und Ausblick auf die nächste Stunde | Gespräch | 3 |

6. Kursstunde „In Bewegung kommen“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min.) |
|---------------|---|---|----------------------------------|-------------|
| Beginn | Begrüßen | Begrüßung, Blitzlicht, Grundhaltung im Sitzen, Überblick über heutigen Kursinhalt | Gespräch | 3 |
| | Ankommen | Klangschale – Hände auf die Brust – bei sich ankommen – im „Kleinen himmlischen Kreislauf“ atmen – spüren, wie fühlt sich mein Körper heute an, wo sind Verspannungen? | Wahrnehmen | 2 |
| | Aufwärmen | Meridiane klopfen – dabei Akupressurpunkt Di 11 „gekrümmter Teich“ kennenlernen. Beim 3. Mal Variante anbieten: ohne Berührung | Übung | 10 |
| Schwerpunkt | „In Bewegung kommen“ Wiederholen Übungsreihe mit Varianten | Varianten anbieten als „In Bewegung kommen“ des Gehirns – eingefahrene Muster durchbrechen Wiederholung „Qi wecken“, „Die Brust öffnen“, „Die Wolken teilen“, „Die Affen abwehren“ - bei den Übungen 1,2+3 Varianten anbieten (z.B. dynamischer oder mehr das oben oder unten betonen) | Übung Unterschiede wahrnehmen | 10 |
| Kurze Pause | | Lüften, trinken, Füße bewegen | | 2 |
| Schwerpunkt | „In Bewegung kommen“ „Über den großen See rudern“ | „Über den großen See rudern“ - Varianten ausprobieren lassen, wenn die Arme unterschiedlich hoch gehoben werden – Unterschiede z.B. beim Atmen wahrnehmen - nach oben leichter und freier Wiederholung Hinweis „Brust-Segel“ | Übung | 7 |
| Alltags-Übung | für den Nacken | „Kopf balancieren“ und „Schildkröt“-Übungen | Übung | 8 |
| Schwerpunkt | „In Bewegung kommen“ durch bewusstes Gehen | Vom bewussten Stehen ins bewusste Gehen – achtsames Aufsetzen und Abrollen der Füße, aufrechte Haltung, Training für das Gleichgewicht | Übung | 11 |
| Schluss | Mitte-Dankbarkeit-Übung | Reines Qi einströmen lassen von Himmel, Erde, Umgebung – 1 x –Nachspüren, wie fühlt sich mein Körper nun nach der Stunde an? - Klangschale Blitzlicht über Befindlichkeit der Teilnehmer und Ausblick auf die nächste Stunde | Übung Gespräch | 4 3 |

7. Kursstunde „Sich behaupten“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min.) |
|---------------|---|--|--------------|-------------|
| Beginn | Begrüßen | Begrüßung, Blitzlicht, Grundhaltung im Sitzen, Überblick über heutigen Kursinhalt | Gespräch | 3 |
| | Ankommen | Klangschale – Hände auf die Brust – bei sich ankommen – im „Kleinen himmlischen Kreislauf“ atmen – spüren, wie fühlt sich mein Körper heute an, wo sind Verspannungen? | Wahrnehmen | 2 |
| | Aufwärmen | Meridiane klopfen – dabei Akupressurpunkt Ma 36 - „Tor des göttlichen Gleichmuts“ kennenlernen | Übung | 8 |
| Schwerpunkt | „Sich behaupten“ „Die Taille drehen und die Hand dehnen“ | Vorübungen für die heutige Übung: 1. Vorübung: Wiederholung Reitersitz - eigene Kraft spüren beim Wachsen und Sinken Dehnspannung und Streckreflex: Zusammenhänge des 5-Elementesystems in der Bewegung aufzeigen anhand vom „bewegten Stehen“ | Übung | 10 |
| | | 2. Vorübung im Sitzen: Handkante dehnen vor dem Herznest - sich behaupten durch Grenzen setzen - Kennenlernen des Akupressurpunktes He 7 | Übung | 4 |
| | | 3. Vorübung: Drehen underspüren der Taille im Sitzen, dann die Handbewegung mit dazunehmen | Übung | 5 |
| Kurze Pause | | Lüften, trinken, Füße bewegen | | 2 |
| Übungsreihe | Fortsetzung „Die Taille drehen und die Hand dehnen“ | 4. Vorübung: Drehen in der Taille im Stehen als Partnerübung | Partnerübung | 8 |
| | | Zusammensetzen der Vorübungen | Übung | 6 |
| Alltags-Übung | Für die Augen | Hände reiben und vor die Augen halten – Qi einströmen lassen, die wohltuende Wärme wahrnehmen. Die Hände abwechselnd am Auge näher dran und weiter weg | Übung | 5 |
| Schluss | Mitte-Dankbarkeit-Übung | Reines Qi einströmen lassen von Himmel, Erde, Umgebung – 1 x –Nachspüren, wie fühlt sich mein Körper nun nach der Stunde an? - Klangschale | Übung | 4 |
| | | Blitzlicht über Befindlichkeit der Teilnehmer und Ausblick auf die nächste Stunde | Gespräch | 3 |

8. Kursstunde „Sich aufrichten“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min.) |
|---------------|---|---|------------|-------------|
| Beginn | Begrüßen | Begrüßung, Blitzlicht, Grundhaltung im Sitzen, Überblick über heutigen Kursinhalt | Gespräch | 3 |
| | Ankommen | Klangschale – Hände auf die Brust – bei sich ankommen – im „Kleinen himmlischen Kreislauf“ atmen – spüren, wie fühlt sich mein Körper heute an, wo sind Verspannungen? | Wahrnehmen | 2 |
| | Aufwärmen | Spielerisches Wiederholen „Die Affen abwehren“ „Über den großen See rudern“ | Übung | 6 |
| Schwerpunkt | „Sich aufrichten“ | Aufrechte würdevolle Haltung durch Wiederholen „Bauchnabel verlängern“ und „Brust-Segel“ Spüren der Achse von Yongquan zu Baihui Spüren des Energieflusses im „Kleinen himmlischen Kreislauf“ | Wahrnehmen | 5 |
| Übungsreihe | „Die Weise präsentiert den goldenen Pfirsich“ | 1. Vorübung: die Beinbewegungen: aus dem Fersenschluss-Stand in die Parallelstellung durch Drehen auf dem Ballen – Koordinationsübung für die Beine | | 5 |
| | | 2. Vorübung: spielerisch einen Apfel präsentieren und vor dem Unterbauch von einer Hand in die andere Hand geben | Übung | 5 |
| | | Zusammensetzen der Übung | Übung | 5 |
| Kurze Pause | | Lüften, trinken, Füße bewegen | | 2 |
| Alltags-Übung | Ruhig werden | Auswring-Übung: die Spiraldynamik und deren wohltuende Wirkung in der Wirbelsäule wahrnehmen | Übung | 8 |
| Meditation | Übergang vom bewegten Üben in die Ruhe: Meditation | 4. Brokat-Übung: „Fünf Kümernisse und sieben Betrübnisse hinter sich lassen“ | Übung | 4 |
| | | Meditative Dantian-Reinigung | Übung | 8 |
| Schluss | Mitte-Dankbarkeit-Übung | Reines Qi einströmen lassen von Himmel, Erde, Umgebung – 1 x –Nachspüren, wie fühlt sich mein Körper nun nach der Stunde an? - Klangschale | Übung | 4 |
| | | Blitzlicht über Befindlichkeit der Teilnehmer und Ausblick auf die nächste Stunde | Gespräch | 3 |

9. Kursstunde „Balance finden“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min.) |
|---------------|-------------------------|--|------------|-------------|
| Beginn | Begrüßen | Begrüßung, Blitzlicht, Grundhaltung im Sitzen, Überblick über heutigen Kursinhalt | Gespräch | 3 |
| | Ankommen | Klangschale – Hände auf die Brust – bei sich ankommen – im „Kleinen himmlischen Kreislauf“ atmen – spüren, wie fühlt sich mein Körper heute an, wo sind Verspannungen? | Wahrnehmen | 2 |
| | Aufwärmen | Meridiane klopfen 2x mit Gb 31 „Marktplatz der Winde“ | Übung | 6 |
| Schwerpunkt | „Balance finden“ | Äußerlich: Gleichgewicht halten, auf einem Bein stehen: | Übung | 12 |
| Alltags-Übung | „Hüftmarathon“ | Hüftmarathon als Vorübung – Gleichgewichtssinn stärken: „Den Samen in die Erde drehen“ „Den Wachstumszauber darüberlegen“ „Den Baum mit der Fußsohle streicheln“ | | |
| | | Spüren, wie stehe ich jetzt da? | Wahrnehmen | 2 |
| Übungsreihe | „Den Ball prellen“ | Über Gewichtsverlagerungen rechts und links in die Übung „Den Ball prellen“ kommen – Ruhe und Gelassenheit wahrnehmen beim harmonischen Zusammenspiel von Bewegung und Atem. | Übung | 8 |
| Kurze Pause | | Lüften, trinken, Füße bewegen | | 2 |
| Übungsreihe | Wiederholen | „Die Taille drehen und die Hand dehnen“ und „Die Weise präsentiert den goldenen Pfirsich“ und „Den Ball prellen“ | Übung | 10 |
| Meditation | „Balance finden“ | Innerlich: zur Ruhe kommen, sich selbst spüren über das bewusste Atmen: Atem-Meditation von Thich Nhat Hanh | Wahrnehmen | 8 |
| Schluss | Mitte-Dankbarkeit-Übung | Reines Qi einströmen lassen von Himmel, Erde, Umgebung – 1 x – Nachspüren, wie fühlt sich mein Körper nun nach der Stunde an? - Klangschale | Übung | 4 |
| | | Blitzlicht über Befindlichkeit der Teilnehmer und Ausblick auf die nächste Stunde, in der nur wiederholt wird | Gespräch | 3 |

10. Kursstunde „Sich erinnern“

| Phase | Inhalt | Ziel | Methode | Zeit (min.) |
|-------------|---|--|------------|-------------|
| Beginn | Begrüßen | Begrüßung, Blitzlicht, Grundhaltung im Sitzen, Überblick über heutigen Kursinhalt | Gespräch | 3 |
| | Ankommen | Klangschale – Hände auf die Brust – bei sich ankommen – im „Kleinen himmlischen Kreislauf“ atmen – spüren, wie fühlt sich mein Körper heute an, wo sind Verspannungen? | Wahrnehmen | 2 |
| | Aufwärmen | „Den Körper streichen und den großen Qi-Fluss anregen“ | Übung | 3 |
| Schwerpunkt | „Sich erinnern“ | Bewusstes Genießen von bekannten Übungen - Entspannung, Ruhe, Harmonie, fließende Bewegungen, in Einklang mit sich selbst | | |
| Übungsreihe | Wiederholung der 9 Übungen aus der 18fachen-Methode | „Qi wecken“, „Die Brust öffnen“, „Die Wolken teilen“, „Die Affen abwehren“, „Über den großen See rudern“, „Die Taille drehen und die Hand dehnen“, „Die Weise präsentiert den goldenen Pfirsich“, „Den Ball prellen“ und als Abschluss „Qi heben und senken“ | Übung | 25 |
| Kurze Pause | | Lüften, trinken, Füße bewegen | | 2 |
| Schwerpunkt | Wiederholen von Einzelübungen | „5 Sinne klären“ | Übung | 6 |
| | | 4. Brokat-Übung: „Fünf Kümmernisse und sieben Betrübnisse hinter sich lassen“ | Übung | 4 |
| | | 1. Brokat-Übung „Ruhemantel“ | Übung | 8 |
| Schluss | Mitte-Dankbarkeit-Übung | Reines Qi einströmen lassen von Himmel, Erde, Umgebung – 1 x –Nachspüren, wie fühlt sich mein Körper nun nach der Stunde an? - Klangschale | Übung | 4 |
| | | Blitzlicht über Befindlichkeit der Teilnehmer, Dank an die Teilnehmer und Ausblick auf den nächsten Kurs: Wiederholung und Weiterentwicklung der gelernten Übungen und Augen-Qigong | Gespräch | 3 |

Detaillierte Beschreibung der 7. Kursstunde

„Sich behaupten“ mit der Übung „Die Taille drehen und die Hand dehnen“

Beginn

Ich begrüße meine Teilnehmer und freue mich, dass wir heute wieder miteinander eine Stunde Qigong üben und uns damit eine Auszeit vom Alltag gönnen.

Für eine angenehme Atmosphäre in dem doch recht nüchternen Büroraum habe ich einen kleinen sitzenden Buddha mit einem Teelicht mitgebracht. Das warme Kerzenlicht bietet einen angenehmen Blickfang für die Augen, die den ganzen Tag in den Bildschirm schauen mussten.

Die Befindlichkeiten der Teilnehmer und eventuell aufgetauchte Fragen aus der letzten Kursstunde greife ich auf und bespreche sie kurz.

Ich gebe einen Überblick über die heutige Kursstunde:

- Meridiane klopfen zum Aufwärmen
- eine neue Übung aus unserer kleinen Übungsreihe aus der 18-fachen Methode „Die Taille drehen und die Hand dehnen“ mit mehreren Vorübungen, unter anderem eine Partnerübung
- dabei werden wir den Einfluss der 5 Elemente in den Bewegungen kennenlernen
- eine Augen-Übung
- den bekannten Abschluss mit der Mitte-Dankbarkeit-Übung

Der bekannte wohltönende Klang der Klangschale lässt die Teilnehmer in eine angenehme Grundstimmung kommen, verstärkt durch das Auflegen der Hände auf die Brust und das „In-sich-hineinspüren“. Durch das stille Sitzen und das Atmen im „Kleinen himmlischen Kreislauf“ können die Teilnehmer sich ganz auf sich besinnen, den Alltag bewusst ausblenden und erspüren, wo sie heute Verspannungen haben. Vielleicht können sie diese schon allein durch die bewusste Wahrnehmung etwas mindern?

Nach diesem kurzen Ausflug ins eigene „Innere Reich der Mitte“ werden wir die Meridiane abklopfen – diese Aufwärmübung ist inzwischen auch schon ein kleines Ritual geworden – so dass wir heute einen neuen Akupressurpunkt kennenlernen werden – Magen 36, das sog. „Tor des göttlichen Gleichmuts“. Dieser Punkt stabilisiert die Mitte und bringt wieder ins Gleichgewicht, sowohl bei Erschöpfung als auch bei Erregung. Der Legende nach verlängert sich das Leben um sieben Jahre, wenn man den Punkt jeden Tag massiert.

Schwerpunkt

Ich habe die Übung „Die Taille drehen und die Hand dehnen“ aus mehreren Gründen für alle im Büro sitzenden Menschen ausgesucht:

Zum einen ist sie eine gute Übung, um „sich zu behaupten“ - durch den Reiterstand ist es eine sehr kraftvolle Übung, man hat äußerlich einen guten stabilen Stand und dies wirkt sich innerlich zu einer selbstbewussten starken Haltung aus. Durch das Dehnen der Handkante kann man bewusst Grenzen setzen: „Bis hierher und nicht weiter“. Manchmal fällt es schwer, „Nein“ zu sagen, sich klar abzugrenzen, ein Zuviel an Arbeit abzulehnen. Mit dieser Übung kann man erspüren, wie sich das anfühlen könnte, wenn man „sich behauptet“. Gleichzeitig „holt“ man sich aber auch durch das Lösen und Greifen der Hand das Gute zu sich heran, das, was man haben möchte – als Ausgleich und zum Wohlfühlen.

Ich führe die Übung einige Male vor, damit die Teilnehmer den Fluss der Bewegung schon mal gesehen haben. Ich werde die Übung zum leichteren Erlernen und Verstehen in mehrere Vorübungen zerlegen, die dann am Ende der Lernphase wieder zusammengesetzt werden.

Ich habe in der 5. Kursstunde das Schema der 5 Elemente eingeführt – meine Teilnehmer haben die Zusammenhänge der Elemente mit den Jahreszeiten, Farben, Geschmäcker und Emotionen kennengelernt. Heute möchte ich das noch erweitern und in der praktischen Theorie den Zusammenhang der 5 Elemente mit den einzelnen Phasen einer Bewegung spürbar werden lassen.

Bevor wir den bekannten Reiterstand wiederholen, schauen wir uns die Übung aus der ersten Kursstunde „Wecke das Qi“ - und hier besonders das Wachsen und Sinken noch einmal genauer an.

Die 5 Elemente Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser finden sich im „bewegten Stehen“ wieder.

Im Element Holz spürt man durch das Nachgeben in den Knien die Dehnspannung in der Waden- und Oberschenkelmuskulatur – wie ein Bogen, der gespannt wird. Gleichzeitig werden die unteren Rückenmuskeln gedehnt. Diese Kraft baut sich auf bis zu einem bestimmten Punkt.

An diesem Umkehrpunkt setzt ganz natürlich der Streckreflex ein = Impuls = Element Feuer.

Im Element Metall „explodiert“ diese Kraft, wie bei einem Bogen, der den Pfeil schießt im Moment des Loslassens. Der Körper streckt sich nach oben und richtet sich auf und es folgt die Kontraktion der Muskeln – die Bewegung läuft zielgerichtet nach oben aus, wie der fliegende Pfeil, der sein Ziel trifft und nicht mehr beeinflusst werden kann – die Muskeln, die vorher gedehnt waren, „schnurren“ wieder zusammen, kontrahieren.

Im Element Wasser sind die Muskeln entspannt, das Gewicht des Körpers wird überwiegend von den Knochen getragen, die „im Knochendruck“ übereinander stehen, und nur von den Haltemuskeln an Ort und Stelle gehalten werden. Ansonsten ist es wie beim Bogen, dessen Sehne wieder entspannt ist. Man steht „bequem“ und könnte so sehr lange stehen.

Das Element Erde ist in jeder Phase präsent – sie zeigt sich in der Harmonie der Bewegung, in den Umkehrpunkten und im „in sich ruhen“ - ein hektischer Bogenschütze wird das Ziel verfehlen. Ein Körper in Balance und Harmonie strahlt Ruhe und Gelassenheit aus.

Diese verschiedenen Phasen der Bewegungen lasse ich die Teilnehmer ausprobieren – und vielleicht können sie ja erspüren, welche Phase ihrem Typ am nächsten kommt und welche sie nicht mögen – um dann vielleicht durch das Betonen der ungeliebten Phase die Bewegung „runder“ hinzubekommen – als Hilfe im Alltag, um ins Gleichgewicht zu kommen und den inneren Ausgleich finden.

1. Vorübung zu „Die Taille drehen und die Hand dehnen“:

Mit dieser Vorübung wird die Beinarbeit im Reiterstand näher erläutert. Wir übernehmen die Bewegung des Elementes „Holz“ in einem etwas breiteren Stand als in der Grundhaltung. Ich gestalte die Übung spielerisch und biete das Bild des „Jo-Jo“ an: wir gehen kraftvoll in die Anspannung hinein, spüren die Dehnung in den unteren Rückenmuskeln, spüren unsere Kraft. Um dann den Unterschied zum „bequem“ stehen, zum Lockerlassen der Muskeln deutlich bemerken. Wie ein „Jo-Jo“ auf und ab, anspannen und entspannen, eine fließende Bewegung, ohne anzuhalten. Dies wiederholen wir einige Male.

So werden die langen Rückenstreckermuskeln gedehnt, die als Leitmuskeln für die Aufrichtung des Körpers eine zentrale Rolle spielen. Diese neigen zu Verspannungen und das ist für „Vielsitzer“ oft der Grund, warum im Laufe der Zeit Rückenschmerzen entstehen können. Mit dieser Übung kann man dagegen vorbeugen. Zudem gebe ich den Hinweis, dass eine Übung im Holz stärkend für die Leber und die Augen ist.

2. Vorübung:

Nun möchte ich nach der Anstrengung die nächste Vorübung im Sitzen anbieten. Ich zeige den Teilnehmern die Arm- und Handbewegung. Dazu dürfen sie die Hände in die Dankeshaltung vor das Herznest zusammenführen, um ihnen „begreiflich“ zu machen, dass die Armbewegung jeweils vor der Körpermitte endet. Dies kann also immer als Kontrolle dienen, ob die Hand nach dem Dehnen auch tatsächlich vor der Körpermitte bleibt. Oft wird sie nämlich darüber hinaus geschoben und dann entstehen im Schulterbereich unnötige Spannungen.

Als nächsten sollen die Teilnehmer mit ihren Händen die sog. „Käferchen“-Fäuste bilden – d.h. lockere Fäuste, als ob ich einen Käfer halten möchte, ohne ihn jedoch zu zerdrücken. Diese lockeren Fäuste werden neben die Hüfte geführt. Wir beginnen die linke Hand von der Hüfte nach vorne oben bis vor die Körpermitte zu führen und dabei die Faust zu öffnen und die Finger nach oben zu strecken. Dabei ist deutlich eine Dehnung in der Handkante zu spüren. Hier weise ich auf den Akupressurpunkt He 7, der ein Beruhigungspunkt ist, hin. Diese Handdehnung kurz halten – dabei ist darauf zu achten, dass die Schulter hinten bleibt, d.h. die Schulterblätter unten an den Rippenbögen anliegen. Nimmt man nämlich die Schulter nach vorne, verliert man Stabilität und Kraft. Nach der Dehnung kommt endlich die wohltuende Entspannung der Hand, in dem man den Arm fast streckt, hier darf dann die Schulter mit nach vorne kommen und die Finger ganz bewusst locker lässt – dies ist DER Wohlfühlmoment der Übung, dass endlich mal die Hand ganz locker sein darf. Die Hand, die den ganzen Tag die Computermaus hin-und her bewegen und auf der Tastatur schreiben muss, freut sich auf diese Entspannung.

Nach dem bewussten Lockerlassen der Hand beschreibt diese eine Dreh-Greif-Bewegung und „fängt das Käferchen“ wieder ein. Die nunmehr wieder lockere Faust wird zurück zur Hüfte geführt.

Die Bewegung führen wir nun einige Male hintereinander durch, bevor wir sie auch mit der anderen Hand mehrmals üben.

3. Vorübung:

Ziel der dritten Vorübung ist es, die Taille zu drehen und zu spüren. Es fällt uns, die wir den ganzen Tag sitzen und insgesamt zu wenig Bewegung haben, schwer, die Taille unabhängig von der Hüfte zu bewegen, meist ist hier eine Trennung schon nicht mehr möglich. Deshalb wollen wir das erst mal im Sitzen ausprobieren. Jetzt kann nämlich die Hüfte nicht mitdrehen, da sie an der Stuhlfläche „festsitzt“. Ich weise darauf hin, dass es sich hier um eine relativ kleine Drehbewegung handelt. Man kann dennoch in den seitliche Rumpfmuskeln die Verdrehung und Spannung spüren. Nachdem wir einige Mal die Taille rechts und links gedreht haben, lasse ich die Teilnehmer die vorher erlernte Handbewegung mit dazunehmen, so dass wir jetzt schon die Bewegung im Oberkörper mit der Bewegung der Hand koordinieren.

Nun haben alle eine kleine Pause verdient. Es wird gelüftet. Es ist Gelegenheit, etwas zu trinken, evtl. ein bisschen die Füße durchzubewegen – da das jede Stunde so ist, brauche ich heute darauf nicht näher eingehen.

4. Vorübung:

Diese Übung ist eine Partnerübung. Ich halte die Teilnehmer an, sich zu zweit zusammen zu tun. Einer steht hinter dem anderen und hält mit seinen Händen den vorderen ganz leicht an der Hüfte fest. Da jetzt keine Stuhlfläche mehr vorhanden ist, die dagegen hält, neigt die Hüfte im Stehen nun dazu, bei der Drehung mitzudrehen – und genau das wollen wir ja nicht – wir wollen die Taillenbewegung separat von der Hüfte erfahren. Durch das Halten der hinten stehenden Person kann die Übende wahrnehmen, wenn sich die Hüfte mitdrehen will, da sie dann den Widerstand der Hand spürt.

Nach dem dies einige Male ausprobiert wurde, tauschen die Partner die Plätze und der vormals hinten stehende darf sich ausprobieren.

Nachdem wir nun die „Einzelteile“ der Übung ausführlich geübt haben, setze ich diese zusammen und zeige die Übung „Die Taille drehen und die Hand dehnen“ nochmal vor. Dann lade ich meine Teilnehmer ein, mit zu üben, dabei das Gefühl zuzulassen und auch zu genießen, sich stark und selbstbewusst zu fühlen. Sie dürfen sich so richtig breit in den Reiterstand setzen und sich ihren Raum zu nehmen. Sie dürfen ganz klar ihre Grenzen setzen. An diese eigene Kraft können sie sich im Alltag erinnern und sich ggf. in einer schwierigen Situation besser behaupten.

Zum Abschluss der Übung führen wir das Qi zweifach zurück, legen die Hände auf das untere Dantian und spüren der Übung nach. Wir nehmen bewusst unsere innere Stärke wahr, die Ruhe und Kraft, die in unserer Mitte ist und uns immer zur Verfügung steht, wenn wir sie benötigen.

Wir treten aus der Übung aus, in dem wir ins rechte Bein sinken, den linken Fuß neben den rechten stellen und belasten und mit dem rechten nach vorne oder zur Seite aus der Übung heraustreten.

Schlussphase

Nach der komplexen Übung aus der 18-fachen Methode möchte ich noch eine einfache entspannende Übung für die Augen anbieten. Wir „Büromenschen“ schauen den ganzen auf den Computerbildschirm und in Unterlagen, wie Rechnungen, Berichte, Gesetzestexte, etc. – die Augen sind ständig angestrengt.

Ich lasse meine Teilnehmer die Hände reiben – dies kennen sie schon von der ersten Kursstunde und wissen, dass sie so ihr Qi aktivieren können. Dieses Qi dürfen sie nun ihren Augen zugute kommen lassen, in dem sie die Hände locker vor die Augen halten. Sie können ganz bewusst die abstrahlende Wärme der Hände wahrnehmen. Das Abdunkeln der Augen wird als angenehm empfunden. Ich weise darauf hin, dass beim Halten der Hände vor den Augen die Schulter locker bleiben sollen. Nun dürfen die Teilnehmer einfach nur genießen, die Wärme, die Ruhe, den Atem, der gleichmäßig fließt. Nach einer Weile lasse ich die Hände abwechselnd näher und weiter von den Augen weg halten und die Teilnehmer können die Unterschiede erfühlen. Um die Augen-Übung zu beenden, lasse ich die Teilnehmer die Hände langsam absinken, auf das untere Dantian legen und noch eine Weile mit geschlossenen Augen sitzen. Dann ganz bewusst die Augen wieder öffnen und nachspüren, ob sich die Augen nun anderes anfühlen als vor der Übung.

Zum Abschluss der heutigen Kursstunde lassen wir mit der Mitte-Dankbarkeit-Übung, wie bereits während des ganzen Kurses gewohnt, reines Qi von Himmel, Erde und Umgebung einströmen und spüren nach: „Wie fühlt sich mein Körper nun nach der heutigen Stunde an?“ Mit dem Ton der Klangschale beende ich akustisch die Wohlfühlstunde des heutigen Tages.

Es folgt noch ein kurzes Blitzlicht über die Befindlichkeit der Teilnehmer und ein Ausblick auf die nächste Stunde. Ich wünsche meinen Teilnehmer einen schönen Feierabend gepaart mit der Hoffnung, dass sie heute den Abend entspannt ausklingen lassen können, um das Wohlfühlen noch ein bisschen zu verlängern.

Schlussbemerkung und Ausblick

Seit ich Qigong übe, fühle ich mich mehr bei mir. Ich bin nicht mehr so leicht aus der Ruhe zu bringen, bin gelassener geworden, kann besser umgehen mit meinen eigenen Schwächen. Ich rege mich nicht mehr so leicht über Lappalien auf, die mich früher auf die Palme gebracht haben. Dadurch kann ich auch mit meinen Mitmenschen verständnisvoller umgehen.

Das morgendliche „Meridiane klopfen“ und eine kombinierte Dehnübung aus Nach-oben-dehnen, Drehen, Seitwärts-dehnen und Nach-vorne-beugen bringt den Qi-Fluss am morgen nachhaltig in Schwung. Diese Übungen möchte ich nicht mehr missen und bringen mich gut in den Tag und haben den angenehmen Nebeneffekt, dass mein Stoffwechsel gut in Gang gebracht wird und mein Immunsystem gut gestärkt ist. Ich bin nun wesentlich weniger häufig erkältet als früher.

Es ist immer wieder faszinierend zu beobachten, was passiert, wenn man die Signale und Wünsche des Körpers wahrnimmt und achtet, wenn man mal den Kopf ausschaltet und nur durch das Hinspüren merkt, was der Körper will.

Manchmal stelle ich mich einfach nur hin – „Stehen wie ein Baum“ - und warte ab, was passiert – mal geschieht es, dass der Körper hin und her, vor und zurück oder im Kreis pendeln will – ein andermal will er sich um die eigene Achse schwingen, oder sich schütteln – manchmal heben sich die Arme und „teilen die Wolken“ - manchmal stehe ich im Bogenschritt und „öffne und schließe die Leisten“ und genieße das.

In einer mentalen Krise hat sich z.B. die Übung „Die Wolkenhände“ von selbst eingestellt und schwere Gedanken konnte ich wie Wolken wegziehen und an die Erde abtropfen lassen, immer und immer wieder, ich fühlte mich dann leichter und gereinigt.

So stellt sich manchmal ein Gleichgewicht von selbst ein.

Besonders interessant ist es, zu versuchen, die Übungen in den verschiedenen Elementen zu üben, sich damit „zu spielen“, die Unterschiede wahrzunehmen, sich seiner eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu werden – seine Vorlieben und Abneigungen zu verstehen. So ist Qigong nicht nur eine körperliche Übungsform, sondern sie bringt mich auch mental weiter, ich lerne mich besser kennen, ich spüre mich körperlich und mental besser und kann aktuelle Befindlichkeiten auch besser einordnen.

Anhang Übungsanleitungen

Mitte-Dankbarkeit-Übung:

Als Abschluss einer jeden Stunde zum bewussten Sammeln von Qi des Himmels, der Erde und der Umgebung biete ich diese wunderschöne Übung verkürzt an. Das heißt, nur in die erste Richtung, also nach Süden.

Ca. drei Atemzüge das Qi des Himmels in Laogong einströmen lassen, bewusst ins untere Dantian führen – dort einströmen lassen.

Ca. drei Atemzüge das Qi der Erde in Laogong einströmen lassen, bewusst ins untere Dantian führen – dort einströmen lassen.

Ca. drei Atemzüge das Qi der Umgebung in Laogong einströmen lassen, bewusst ins untere Dantian führen – dort einströmen lassen.

So dauert die Übung als Abschlussübung ca. vier Minuten.

„Den Körper streichen und den großen Qi-Fluss anregen“

Als Anfangsübung zum Aufwärmen, um mit sich in Kontakt zu kommen, sich vom Alltag abzugrenzen, bei sich zu sein. Die Übung wirkt zum einen beruhigend, weil Qi-Blockaden gelöst werden können - zum anderen regt sie an – sie hilft auch gegen Frösteln.

Beginnend in der Grundhaltung, die Hände liegen so auf dem unteren Dantian, dass sich je Daumen und Zeigefinger berühren und ein „Herz“ bilden.

Die Hände halten während der gesamten Übung immer Körperkontakt, so dass man sich spürt, und mit der Aufmerksamkeit auf diesen Kontakt alle seine Kurven und Kanten mit seinen Handflächen wahrnimmt.

Die Übung beginnt, in dem man etwas in die Hocke geht und die Handflächen die Innenknöchel berühren können. Von hier aus streichen die Hände nach oben über Innen- und Vorderseite der Beine, Lenden, Bauch, Brust, Hals, den Hinterkopf über den Kopf, seitlich am Kopf wieder über den Hals, über die Brust unter den Achseln hindurch den Rücken hinunter, über den Po, die Oberschenkelrückseiten bis zu den Waden, um die Füße herum, bis zu den Innenknöchel, wo der Kreis sich schließt und ein neuer beginnt.

Sieben mal wiederholen.

Dabei den Atem ruhig fließen lassen, die Bewegung harmonisch rund ohne Stockungen durchführen.

Aus: „Qigong für mich“ von Siegbert Engel
(Mein allererstes Qigong-Buch)

Literaturnachweise

VHS-Kurs-und Handbuch „Qigong Akupressur & Selbstmassage“ von Barbara Schmid-Neuhaus, Liane Schoefer-Happ und Dieter Mayer

„Typgerecht trainieren“ von Dieter Mayer

„Qigong für mich“ von Siegbert Engel

dtv-Atlas Akupunktur