

## Fachtagung

„Von Aggressiv bis unauffällig. Kinder als Symptomträger in Familie, Schule und Gesellschaft.“

Dienstag, 18. März 2014 – 9.00 – 16:30 Uhr

Bildungshaus Schloss Puchberg, Wels

### Workshop: Qi Gong als Lebenspflege. Zeit in und für die Familie.

Mit Achtsamkeit Ruhe, Entspannung und Raum finden. Durch innere und äußere Aufrichtung den Alltag besser bewältigen.

---

### Was ist Qi Gong?

**Qi** = Lebensenergie - **Gong** Arbeit mit/am Qi oder auch die „**Kunst der Kultivierung des Qi = Energiearbeit!**“

**Qi** ist die allem Leben innewohnende Daseinsenergie.

Den Begriff Qi Gong kann man in historischen Quellen nicht finden, da er als ein alle Qi Gong-Stile zusammenfassender Terminus erst seit rund 100 Jahren existiert. In der wörtlichen Übersetzung aus dem Chinesischen bedeutet Qi:

**„Ohne Qi kein Leben“, „Qi ist so klein, dass es nicht teilbar und keinen Inhalt mehr u. so groß, dass es keine Grenzen hat“** – chinesische Qi Gong Weisheit

Qi Gong ist eine in China entwickelte, seit Jahrtausenden erprobte und bewährte Methode zur Steigerung der Lebensenergie, Gesunderhaltung und Krankheitsprophylaxe, die sich gleichermaßen für Jung und Alt, Starke und Schwache, Frauen und Männer eignet. Es kann unabhängig von Witterung und Jahreszeit ausgeübt werden, bedarf keiner Ausrüstung und vermeidet das Risiko von Verletzungen und Überanstrengungen. Qi Gong lässt sich besonders gut in den Alltag integrieren und stellt auch für uns im Westen eine für jeden erlern- und anwendbare Methode zur geistigen und körperlichen Erholung und Entspannung dar.

Qi ist im östlichen Verständnis die universelle Lebenskraft, die überall vorhanden ist, wo Leben existiert. Sie durchfließt alle Dinge und Lebewesen des Universums und ist durch Menge, Beschaffenheit und Qualität ausschlaggebend für Gesundheit oder Krankheit des Körpersystems des Menschen. Ist Qi blockiert, in Stagnation oder zu wenig vorhanden, ist der Organismus krank. Deshalb entwickelten östliche Wissenschaftler über Jahrtausende eine Methode mit dem man körpereigenes Qi durch kontinuierliches Üben aufbauen, regulieren und in Bewegung bringen kann. Qi Gong lehrt ein ausgeprägtes Körperbewusstsein. Nur so ist es möglich, den Fluss und die Verteilung von Qi im Körper zu erspüren und zu lenken, für das persönliche Gesund-Sein. Im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Qi Gong neben Akupunktur, Diätetik, Verabreichung von pflanzlicher Arzneien (Kräuter) und Massagen eine Möglichkeit der Krankheitsvorbeugung und -behandlung. Qi Gong versteht sich als eine Methode des sich auf allen Ebenen des menschlichen Seins (Körper, Geist, Emotionen, Seele) gleichermaßen auswirkt. Qi Gong ist ein sehr umfassendes System, das mit Bewegungs- und Vorstellungsübungen, mit gesundheitsfördernder Körperhaltung, mit aufmerksamen Atmen, mit Selbstmassagen sowie mit Übungen in Ruhelagen (Meditation und Kontemplation).

### Die drei Säulen:

- Regulation des Körpers (Haltung/Position - *Tiaoshen*),
- Atmung (*Tiaoxi*) und
- Geist/Herz (Vorstellung/Visualisierung - *Tiaoqi*)

Meridiane: die Leitbahnen der Lebensenergie/des Qi; 12 Hauptmeridiane (Kanäle) mit jeweiligen Akupunkturpunkten → Reinigung, Blockaden beseitigen, ernähren, Energieleitung, Balance

Kleidung: bequem, keine Knöpfe, Zipp, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken, besser Schmuck und Metallgegenstände ablegen

Wie übe ich:

Dauer: mit einfachen Elementen und wenigen Übungen bzw. Wiederholungen beginnen – dann steigern

Ort und Zeitpunkt: ruhige, angenehme Atmosphäre schaffen, möglichst regelmäßig üben, sich fixe freie Zeit am Tag nehmen, besonders angenehm ist das Üben in der Natur

### **Was haben Sie von Qi Gong im Alltag?**

Einfache Bewegungen in Verbindung mit Atmung und Visualisierung führen zu einer harmonischen Vereinigung von

- Qi Gong verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand und das körperlichem Wohlbefinden
- führt zu seelischer Ausgeglichenheit und Gelassenheit
- geistiger Wachheit
- aktiviert die Selbstheilungskräfte
- wirkt sich beruhigend auf die Gehirntätigkeit aus

Die Lebensenergie (Qi) kultivieren. Zeit für sich selbst finden. Sich be-merken und ohne zu bewerten wahrnehmen. Nichts erzwingen, nichts erwarten, nichts wollen - SICH annehmen - so wie es ist. Es ist gut. Energieblockaden lösen - Qi ins Fließen bringen, anreichern, verfeinern. Loslassen passiert. Eine Verankerung im eigenen Zentrum und die Verbindung mit Himmel und Erde wird spürbar. Wenig wird mehr.

### **Lösen, lockern, aufwärmen**

Zentrum drehen: Eine Verbindung der Füße zum Boden vorstellen. Beine stehen hüftbreit fest am Boden. Dann mit dem Unterbauch (Dantian = unteres Energiezentrum) große Kreise beschreiben. Wenn es angenehm ist, den Oberkörper zum Ausgleich in die entgegen gesetzte Richtung neigen. In beide Richtungen ausführen. Den Energie (Qi) -Fluss aktivieren, Kreislauf anregen, Becken und untere Wirbelsäule beweglicher machen. Becken bewegt sich in 8er-Schleifen zur Seite und nach vorne

Schultern/Arme: Vorerst mit hängenden Armen mit den Schultern kleine Kreise beschreiben, in beide Richtungen und dann gegengleich. Nach und nach auch die Arme, die Ellenbogen und die Handgelenke in das Kreisen mitnehmen. Vorstellung, nicht ich, sondern jemand anders kreist meine Schultern. Wie eine Katze, die sich reckt und streckt. Arme wie Windmühlenträder drehen - mit offenen Achseln.

Nacken: Kopf nach vorne hängen lassen. Dann mit dem Kopf langsam einen Kreis zeichnen, zum Beispiel nach rechts, dann nach oben soweit es angenehm ist, dann nach links und wieder zur Brust. An den Stellen, wo Verspannung zu spüren ist – kurz verweilen und bewusst dorthin atmen. In der hohen Position den Kopf nicht nach hinten fallen lassen, sondern lediglich nach oben schauen. Achtsam und sanft mit dem eigenen Nacken umgehen. Beide Richtungen.

Beine: Gesamtes Bein von der Hüfte weg vor und zurück schwingen lassen. Aufmerksamkeit auf die Bewegung in den Leisten. Mit Bein Achterbewegungen machen und Buchstaben schreiben  
Knie-/Fuß-/Handgelenke drehen: Bein etwas anheben und den Unterschenkel vor- und zurückbaumeln lassen und kreisen. Als Variationsmöglichkeit den Unterschenkel (Achter) kreisen lassen.

Zuletzt die Fußgelenke drehen. Beide Richtungen. Beide Beine. Zehen krallen  
Auch die Handgelenke werden noch in beide Richtungen gedreht. Finger beugen und strecken.  
Handflächen auf Knie legen und die Knie langsam gemeinsam kreisen – im Uhrzeigersinn. Bei jeder Drehung ein- u. ausatmen.

Gehen und freies Bewegen: Im Gehen oder Stehen weite freie Bewegungen ausführen, drehen, kreisen.... Alle Bewegungen wie räkeln und strecken am Morgen, ausschütteln, den ganzen Körper ausschütteln, ausschütteln, ausschütteln - nach Lust und Laune.

### **Kleine Übungen zum Körperstrukturaufbau**

#### **Arme schwingen um das Zentrum**

Grundstellung: hüftbreit, Zentrum („Dantian“) drehen, Arme um den Körper schwingen lassen („Glockenschlagen“)

#### **Wasser tragen**

Schrittstellung: ein wenig länger als ein normaler Gehschritt, Gewicht auf beiden Beinen, Mitte lockern, den Körper zu beiden Seiten drehen und mit den Armen schwingen, Blick geht mit, dann den anderen Fuß nach vor, gegengleich

#### **Die Katze wäscht sich**

Grundpositon. Blick gerade aus. Hände schwingen locker von Ohr zu Ohr, Blick nach vorne, auch im Gehen üben

#### **Berge verschieben**

Arme zu den Seiten strecken, Ellenbogen etwas senken, dann zu den Seiten strecken – wie einen Berg wegschieben - sacht, aber entschlossen, mit beiden Armen, dann in alle Richtungen, gleiche Bewegung mit den Fäusten, dabei Augen funkeln lassen, beim Ausatmen Arme wegstoßen

#### **Einrollen-Ausrollen**

Mit einer kl. Bewegung der oberen Wirbelsäule (WS) beginnen z. B: Kinn Richtung Brust, dabei WS nach hinten, dann in die Gegenrichtung ausrollen, größer werden lassen, nach und nach ganzen Körper einbinden, bis auch Arme, Hände, ganzer Brustkorb „ein- und ausrollt“

#### **Kranichbewegungen**

Reiterstellung, Zentrum nach hinten unten bewegen, dabei ein wenig Knie beugen, Arme ausstrecken und schwingend in die Bewegung mitgehen, Zentrum führt beim Hinuntergehen, beim Aufrichten Füße in den Boden, dann „vom Boden weg“ Bewegungsfluss nach oben – Arme seitlich nach oben – über die Fingerspitzen hinaus, aufrichten, Scheitelpunkt („Baihui“) nach oben, Knie nie über die Zehen-Linie bewegen „vom Boden weg und aufrichten“, mit Schwung, bewege dich als Ganzes

immer wieder zwischendurch ausschütteln ..... ausschütteln .....ausschütteln –

### **Meridiane massieren und dehnen... Seile drehen**

Schrittstell und ein Handrücken ans Knie, andere Handfläche darauf legen, dann in einer Pendelbewegung mit Gewichtsverlagerung die Arminnenseiten – von Fingerspitzen bis Schlüsselbein an der anderen Körperseite massieren, eigenen Pendelrhythmus finden.

### **Nieren stärken - Nierenschaukel**

Erst unteren Rücken gut massieren und wärmen.

Schrittstellung, Gewicht von vorne nach hinten verlagern und zurück, dabei mit den Handflächen („Laogong“) oder – rücken den unteren Rücken massieren, wärmen, eigenen Pendelrhythmus finden

### **Dantian massieren**

Mit Laogong in kreisenden Bewegungen das Zentrum massieren – in beide Richtungen

### **„Grundstellung“ - Qi-Gong-Stand einnehmen**

Stelle dich schulter/hüftbreit auf. Füße parallel. Spüre deine Sohlen sicher und fest am Boden. Die Füße wurzeln in die Erde. Deine Beine sind sicher und doch beweglich (wie ein junger Baum), deine Kniekehlen entspannt. d. h. nach unten ein gutes Gefühl, fest und sicher verwurzelt, nach oben frei, weit und leicht; es bleibt Platz für kleine Qi-Bälle/Küken zwischen den Achseln und zwischen den Fingern lassen;


Erinnere deinen unteren Rücken und deinen Bauch daran, sich zu entspannen. Stell dir vor, du sitzt auf einem großen Ball, der dich unterstützt und trägt. Richte deinen Körper auf, stell dir eine dynamische Achse vor, die durch deinen Dampfpunkt („Huyin“) und deinen Scheitelpunkt („Baihui“) zieht. Deine Arme und Schultern sind frei, entspannt, weit und locker. Lass deinen Atem fließen. Du bist nach oben leicht und frei und stehst wie im Wind/ Sand/Schlamm oder im Wasser....

Stelle dir vor, dein Qi fließt ganz angenehm durch deinen ganzen Körper, durch alles was du bist...

### **Qi Gong:**

- Hände vor Körper halten: Hände mit Handfläche nach oben vor Brust parallel halten. Auf Handflächen konzentrieren, bis sie warm werden.
- Schüttelübung: Den ganzen Körper durchschütteln, jeden Muskel lockern, Ballast abschütteln und das Qi im Körper verteilen - in hüpfender Weise den ganzen Körper durchschütteln
- Selbstheilungsmassage: Hände reiben, Arme innen- und außen abklopfen (2x), Hände reiben – Schulter u. Brustbein (Thymusdrüse) abklopfen; Gesicht massieren – um Mund, Nase, zu Stirn und Schläfen, über Augen mit Händen eine Höhle bilden – durchatmen; Hände reiben und Handflächen auf „Lungentore“(Grübchen unter Schlüsselbein neben Schultergelenk) legen und einige Male tief ein- und ausatmen., Brust, Ober- u. Unterbauch abklopfen, Gürtelgefäß entlang der Taille massieren, Nieren mit Fausrücken od. Handfläche reiben, über Gesäß, hint. Oberschenkel, Waden bis zu kl. Zehe klopfen, über gr. Zehe am inneren Bein herauf klopfen, nochmals Gürtelgefäß massieren, die hint. Beine und vord. Beine abklopfen, über Kopf und Rücken streich (Blasenmeridian) bis kl. Zehe, dann den Nierenmeridian über Fußsohle bis Schlüsselbein austreichen
- Grundübung - reines Qi aufnehmen : Öffnung der vorderen Körpermitte und Energiebahnen. Arme vor dem Körper hochziehen – verbrauchtes Qi über die Schultern abgeben, neues, frisches, reines Qi aufnehmen und in den Körper bringen, Arme wieder vor dem Körper tief ziehen. Einige Male
- Kopfgigong: Bei Störungen und Blockaden des Kopfes z. B. Sinnesorgane, Kopfschmerzen, Migräne, Depressionen, Wirbelsäulenprobleme. Beginn wie bei der Grundübung, nach frisches, reines Qi aufnehmen, Arme über Hinterkopf streichen und dann vor dem Gesicht und vor dem Körper wieder tief ziehen – so wie einen Schutzfilm um Kopf und Gesicht.

### Qi-Aufbauübungen:

- Qi-Ball: Einklang von Yin und Yang  : Dantian öffnen/schließen:  
Das innere Gleichgewicht wird harmonisiert, die Hände sensibilisiert, die Lebensenergie (das Qi) gespürt, die Entspannung und Konzentration gefördert.  
Die Handflächen zeigen vor dem Zentrum zueinander, als würden sie einen Ball vor Dantian halten. Öffnende und schließende Bewegung vor Dantian ausführen, so, als würde der Ball zwischen den Handflächen groß und dann wieder klein werden. Atem fließen lassen. In dieser Übung haben viele Vorstellungen Platz, zB. dass an den Fingern und den Laogong-Punkten Seidenfäden sind, die auseinandergezogen werden und sich wieder zusammen ziehen; dass sich Dantian ausdehnt/zusammenzieht und die Arme/Hände der Bewegung folgen; oder dass Qi die Hände auseinander drückt und wieder zusammenführt. Sich das Qi als Ball vorstellen und mit diesem spielen.
- Mühlsteine drehen:  
Qi-Gong Stand einnehmen; die Handflächen (Laogong) in Höhe von Dantian und in der Vorstellung wie auf eine Tischplatte, eine Wasseroberfläche, auf zwei großen Bällen oder großen Mühlsteinen ablegen; die Mühlsteine beginnen sich horizontal zu drehen - gegengleich, von außen nach vorne und zum Zentrum, die Mühlsteine nehmen die Hände mit und folgen so den kreisenden, weiten Bewegungen; die Handflächen machen durchgehend nach innen oder außen ziehende Kreise und führen dabei wechselweise oder gleichzeitig zum Dantian (Nabel). Die Aufmerksamkeit liegt auf den Laogong-Punkten bzw. auf den sich drehenden, imaginären Mühlsteinen.
- Die Wolken teilen:  
Aus der Erde kommt der Impuls sich aufzurichten – der Körper dehnt sich nach oben, die Handgelenke vor dem Körper bis über den Kopf heben (lockere Ellbogen, Blick nach vorne gerichtet ohne zu fokussieren); einatmen. Über dem Kopf Handflächen nach außen drehen, die Arme in großem Bogen seitlich senken; ausatmen. Vorstellung: mit dem Drehen der Hände und Senken der Arme Wolken, Nebel, Finsternis auseinander schieben, so dass das Licht in den Körper strömen kann.
- Das Qi wecken: Springbrunnen  
Qi-Gong-Stand einnehmen; Vorstellung, Qi steigt und sinkt, Qi geht im und um den Körper hinauf und hinunter; als gäbe es abwechselnd eine hebende Kraft und eine sinkende Kraft. Die Arme in diese (Qi-)Bewegung mitnehmen und steigen und sinken lassen. Im anfänglichen Üben hilft es, die Vorstellung nur auf die Handflächen zu beschränken, z. B. dass sich darunter jeweils ein Wasserstrahl eines Springbrunnens befindet, der die Hand steigen lässt. Wenn es angenehm ist, kann man trotz gut verwurzelt Stand den Körper *mit-heben*, und wieder *mit-sinken* lassen, als wäre man eine Welle im Meer, welche den Gezeiten folgt.
- Himmel-Erde: zwei Lifte, die gegengleich fahren  
Qi-Gond-Stand einnehmen; die Arme beginnen sich von Dantian aus gegengleich zu bewegen, das heißt eine Hand steigt, die andere sinkt; am höchsten bzw. tiefsten Punkt der Bewegung drehen sich die Handflächen und wandern in die entgegen gesetzte Richtung. Vorstellung, es fließt eine Farbe im Körper nach oben und nach unten; wie zwei Lifte, die gegengleich fahren; und/oder Aufmerksamkeit auf die Handflächen richten, als wären zwei kleine Bälle an den Laogong-Punkten (Fingerspitzen), welche nach oben bzw. nach unten ziehen. Während der Übung immer wieder Schultern und Becken beobachten und ausrichten/fallen lassen. Atem fließen lassen. Sich in der Vorstellung nach oben (Himmel) und unten (Erde) ausdehnen.

*Anmerkung: diese Unterlage ist eine Hilfe für Qi Gong KursteilnehmerInnen, um sich Übungen und Folge besser einprägen zu können. Sie ersetzt aber nie eine persönliche Teilnahme an einem Qi Gong Kurs, da die Übungen nicht bis ins wichtige Detail schriftlich wieder gegeben werden können*

- **Qi sammeln:**  
Qi-Gong-Stand einnehmen; eine öffnende Bewegung mit den Armen/Händen ausführen und dabei Qi in der Vorstellung einsammeln; nun das gesammelte Qi wie einen kraftvollen Strom direkt zu Dantian führen und von neuem das Qi Einsammeln.

### Qi Gong Übungen/Grundelemente

- **Dantian (Zentrum) öffnen und schließen**

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

- **Schwalbenküken fliegen**

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

- **Qi wecken**

Grundstellung schulterbreit oder Schrittstellung, lass nun deine Arme vor deinem Körper heben und sinken. Dein Zentrum führt, das heißt es steigt/hebt und sinkt ein wenig, sodass dein ganzer Körper in der Bewegung des Sinken und Steigens mitgehen kann. Atme in dieses *Heben und Sinken*. Jedes Mal heben – einatmen, jedes Mal sinken – ausatmen. Stell dir nun vor, alles was *du bist* ist ein *Steigen und ein Sinken*. Bleibe einige Minuten bei dieser Übung, experimentiere dann damit, deine Hände rund um deinen Körper zu bewegen und in verschiedener Weise heben und sinken zu lassen. Die Vorstellung dabei ist immer: Hände werden gehoben, leicht und weit und sie gehen wie auf einer Wolke liegend wieder hinunter.

- **Taichi Kreise/ Bälle drehen**

Grundstellung schulterbreit oder Schrittstellung, deine Handflächen liegen wie auf einer Wasseroberfläche oder auf kleinen Bällen neben dem Körper, hebe deine Arme und bewege sie nach vorne, nach unten und wieder nach oben, so als ob du deine Hände rund um einen großen Ball oder wie über ein Rad, das vor deinen Körper in der Luft liegt, bewegst. Bewege dich als Ganzes und erinnere dich daran, dass deine Beine dich sicher und gut tragen. Lass deinen Atem ganz frei fließen. Nachdem du dich einige Zeit rund um diesen Kreis bewegt hast, experimentiere mit verschiedenen Kreisbewegungen vor deinem Körper, stell dir flache, stehende, waagrechte und senkrechte Kreise vor und bewege dich damit. Erwähne dich daran, dass dein Zentrum führt und du als Ganzes diesen Kreislauf ausführst, auch wenn hauptsächlich die Bewegung deiner Arme sichtbar ist.

○ **Qi Dusche:**

Qi-Gong-Stand einnehmen; Arme öffnen weit, heben bis über den Kopf; die Handflächen zeigen zu Bahui und bewegen sich dann langsam vor dem Körper hinunter. Beim Öffnen vorstellen, die Hände/Arme sammeln viel Qi ein, das dann – über Bahui gehalten (als seien die Hände ein Duschkopf) – über den ganzen Leib verteilt wird und so zu einer belebenden Qi-Dusche wird; Qi fließt überall hin – durch Kopf, Gesicht und Nacken, den Rücken und die Seiten hinunter, durch die Brust und den Bauch, die Beine hinunter bis in die Zehen.

○ **TEetrinken:**

Sitzen wie ein Araber (beide Beine auf eine Seite ablegen), Inder (Schneider- oder Yogasitz) und Japaner (auf Knie und auf Ferse setzen) – abwechselnd, spielerisch wiederholen

○ **Die Müdigkeit wegschieben**

*(aus: Zuzana Šebková-Thaller, Der Maulwurf kommt ans Tageslicht)*

Sie richtet auf und zentriert, und mit ihrer klaren Rhythmik weckt sie das Gefühl für Ordnung. Durch die Dehnung der kurzen Meridiane wird man wach. Die Übung hat eine starke allgemein harmonisierende Wirkung. Sie kann sowohl stehend wie sitzend geübt werden.

Aus der Gebetshaltung (Arme waagrecht vor der Brust, Handflächen auf einander, Finger nach oben schauend) mit aufgestellten nach vorne gerichteten Handflächen die Müdigkeit nach vorne schieben, den „Müdigkeitsschleier“ nach recht bzw. links schieben und mit den Handflächen nach außen schauend an „der Himmelskuppel“ hinauf gleiten. Dann die Finger ineinander verschränkt sich nach oben strecken – den Himmel stützen. Wieder an der Himmelskuppel herabgleiten

**Übungen zur Stärkung der Augen – Finger Mudras:**

○ **Pran-Mudra (Lebens-Mudra):** verbessert Sehkraft, gegen Augenleiden, Müdigkeit und Nervosität, Koordination von rechter und linker Gehirnhälfte

- Die Fingerspitzen von Daumen, Ringfinger und kleinem Finger werden aneinander gelegt – Zeigefinger und Mittelfinger werden gerade ausgestreckt. Die Augen schließen und tief einatmen

○ **Bhudi-Mudra:** regt Körperflüssigkeiten, die Niere und Blase an, gegen trockene, brennende Augen, verbessert den Geschmackssinn

- Die Fingerspitzen von Daumen und kleinem Finger werden aneinandergestellt, die anderen Finger bleiben locker gestreckt. Die Augen schließen und bewusst die Augäpfel spüren.

○ **Hakini-Mudra:** schärft Gedächtnis und Erinnerung, fördert das Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhälfte, vertieft die Atmung und fördert die Konzentration

- Die Fingerspitzen beider Hände werden aneinander gelegt, die Hände locker halten. Die Augen schließen und nun vollste Konzentration auf die eigene Atmung. Auftauchende Gedanken sofort wieder loslassen und vorbeiziehen lassen.

○ **Garudi-Mudra:** Mythologischer Adler in verschiedenen östlichen Kulturen zuhause. Kraftvolle Übung, die viele Organbereiche belebt und stimuliert. Regt Durchblutung und Kreislauf an, belebt die Organe, stärkt die Augen, gibt Kraft, gleicht Energien bei Körperhälften aus

- Die Handflächen schauen zum Körper, übereinander schieben – die Daumen werden ineinander verhakt, die anderen Finger weggespreizt. Die Handflächen vor die Brust legen. Tief einatmen und die Augen schließen. Nun kann man sich vorstellen wie ein Adler hoch in den Lüften zu fliegen. Die Welt wird von oben betrachtet, der Blick ist ganz klar. Aus dieser Distanz werden Probleme überschaubar und neue Wege tun sich auf.

## Gebräuchliche Qi Gong Termini – zum besseren Verständnis:

- ☯ **Abwehr-Qi (Wei Qi):** Verteidigungs-Qi, wehrt von außen kommende Krankheitserreger ab
- ☯ **Baihui:** „Hundertfaches Zusammentreffen“ aller Leitbahnen, energetischer Bereich am Scheitelpunkt (= höchster Punkt des Körpers, auf der Scheitelstelle des Kopfes); durch diesen Punkt wird bei vielen Meditationsübungen Energie aus der Natur in den Körper geleitet.
- ☯ **Dantian:** „Elixierfeld“, „Zinobelfeld“ - Keim der Gesundheit, Sammelbecken für Energie = Energiezentrum – meist ist das unteres Dantian (ca. 3 Fingerbreit unter Nabel) im Unterbauch gemeint. Weiters gibt es das Mittleres Dantian – energetisches Zentrum im Bereich der Brustmitte und das Oberes Dantian – energet. Zentrum im Bereich zwischen den Augenbrauen
- ☯ **Dao (Tao):** „der Weg“ – führt zu Einklang mit sich selbst, den anderen Menschen und der Natur
- ☯ **Huyin:** wörtl.: „Treffpunkt des Yin“; energet. Bereich am Damm – hinter den Genitalien vor dem After; dient der Yin-Aufnahme der Erde
- ☯ **Inneres Pendel** – Achse Baihui-Huyin
- ☯ **Laogong:** „Palast der Arbeit“ – energet. Zentrum in Handflächenmitte
- ☯ **Mingmen:** „Tor des Lebens“ – liegt auf Nierenhöhe – ca. Gegenüber des Nabels
- ☯ **Qi Gong** – Arbeit/Pflege/Kultivierung mit Qi      ☯ **Ren:** Mitmenschlichkeit
- ☯ **Shen:** Bewusstsein, belebender Geist, spirituelle Energie, Yang-Aspekt des Qi, manchmal als Begriff Seele bezeichnet – ist aber nicht ursprüngliche Bedeutung      ☯ **Song:** Zustand des Loslassens
- ☯ **Tai Chi:** „Firstbalken“; das „Höchste“ im Sinne eines höchsten Prinzips, schrankenlose Existenz, das Urprinzip und Zusammenspiel von Yin- und Yang-Kräften im Universum
- ☯ **TCM:** Traditionelle Chinesische Medizin – umfasst Therapieverfahren wie Akupunktur, Moxibustion, Diätetik, Massagen wie Akupressur und vielfach Qi Gong.  
Wichtig ist der Ganzkörpertherapieansatz – Körper und Geist bilden immer eine Einheit
- ☯ **Ye:** Vorstellungskraft, Gedanke, Willenskraft, Wollen, auch der Bereich des Gehirns, der Qi steuert
- ☯ **Yin:** ursprünglich die beschattete Seite des Berges, meint das Passive, Schattenseitige und Feminine, wird im Qi Gong mit Ruhe und Kälte in Verbindung gebracht
- ☯ **Yang:** ursprünglich die sonnige Seite des Berges, meint das Aktive, Kreative, Maskuline, wird im Qi Gong mit Wärme und Aktivität und Bewegung in Verbindung gebracht
- ☯ **Yongquan:** „Sprudelnde Quelle“ – stark energetischer Bereich in der unteren Mitte des Fußballens; Beginn des Nierenmeridians (N1)