

Achtzehn Übungen Taiji / Qigong

Die achtzehn Übungen Taiji / Qigong sind eine Abfolge verschiedener erfolgreich erprobter Qigong-Übungen. Sie wurden von Prof. Lin Housheng zusammengestellt und entspringen dem Taijiquan und einigen typischen Qigong-Methoden.

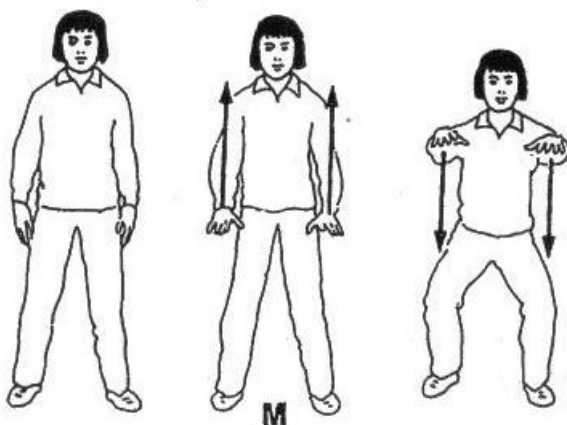
Die Übungen sind relativ leicht zu lernen und haben bei vielen Menschen sehr gute Resultate erzielt. Bei den Übungen konzentriert man sein Denken auf den jeweiligen Übungsablauf. Dadurch wird der Körper entspannt. Durch tiefes Atmen nimmt man eine große Menge freischer Luft auf, wodurch der Stoffwechsel und die körperliche Verfassung gestärkt werden. Die Übungen haben deshalb gute Heilwirkung gegen viele Krankheiten.

1. Übung: Das Chi wecken

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Die Arme langsam nach oben heben bis zur Höhe der Schulter, die Handflächen weisen nach unten zur Erde. Steigen, einatmen
- Oberkörper aufrecht lassen und sinken. Gleichzeitig die Hände nach unten bewegen bis zum Bauch und ausatmen.

Ich sammle frisches Qi und gebe verbrauchtes Qi durch die Füße in die Erde ab. Der „himmlische Kreislauf“ in mir ist aktiviert und das Qi strömt durch meinen Körper

Wirkung: Das Qi wird geweckt und beginnt die Meridiane zu aktivieren. Qi- und Blutkreislauf werden harmonisiert. Die Übung hat gute Heilwirkungen gegen Herzkrankheit, Bluthochdruck und Leberentzündung.

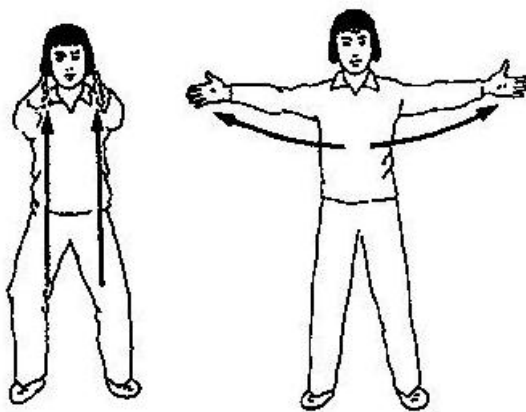


2. Übung: Die Brust öffnen

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Steigen und die Arme wie bei „Das Chi wecken“ bis zur Brust heben, einatmen
- Auf Brusthöhe die Handflächen parallel zueinander drehen. Dann die Arme langsam so weit wie möglich nach beiden Seiten hin öffnen, sinken und ausatmen.
- Danach die Arme wieder langsam bis zur Mitte vor der Brust zusammenkommen lassen, dabei steigen und einatmen.
- Die Handflächen nach unten in Richtung Boden drehen und Hände wieder nach unten bewegen, sinken ausatmen.

Ich stehe am Meer und betrachte in klarer frischer Luft einen Sonnenaufgang. Ich öffne mein Herz für diese wohltuenden Energien und lasse sie durch meinen Körper strömen

Wirkung: Günstig bei Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Atembeklemmungen, Asthma, Druckgefühl in der Brust

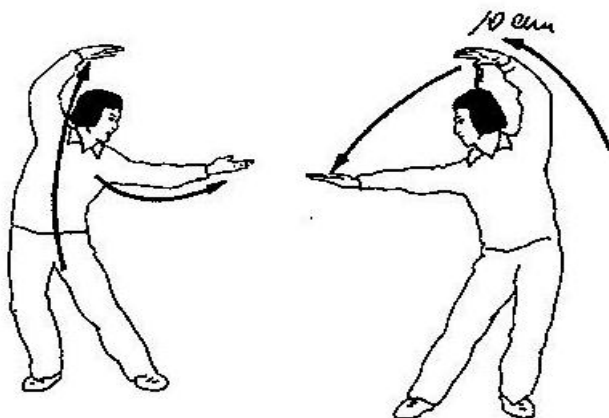


3. Übung: Den Regenbogen schwingen

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Langsam die Arme vor der Brust nach oben heben, die Handflächen zweigen nach unten, einatmen
- Die Hände über den Kopf heben, dabei das Körpergewicht in das rechte Bein verlagern, die linke Zehenspitze nach außen drehen
- Rechter Arm bleibt über dem Kopf mit dem Gefühl, man halte sich an einer Stange fest
- Linker Arm schwingt mit der Handfläche nach oben in einem Bogen zur linken Seite, der Blick zeigt in die linke Handfläche, ausatmen
- Den linken Arm wieder nach oben bewegen, einatmen
- Nun den Körperschwerpunkt in das linke Bein verlagern, die rechte Fußspitze nach außen drehen, den Regenbogen nach links schwingen

Ich visualisiere einen Regenbogen zwischen meinen Händen und sehe das Ende des Regenbogens in meiner Hand. Ich behalte den Schatz am Ende des Regenbogens, meinen (Lebens-) Weg im Blick

Wirkung: Schulter, Rücken und Taille werden gestärkt. Regulierende Wirkung auf Lymphe, stärkend für die Nieren

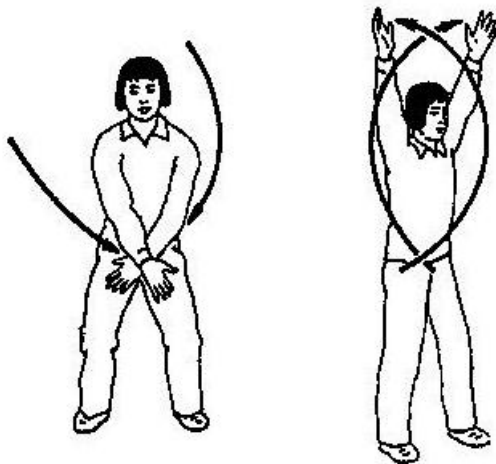


4. Übung: Die Wolken teilen

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Die Hände vor dem Unterbauch kreuzen, die Handflächen zeigen zum Bauch. Steigen, dabei die Arme in Richtung Kopf bewegen, einatmen
- Sinken dabei Hände vor dem Gesicht nach außen drehen und Arme mit Leichtigkeit über die Seite herabsinken lassen, ausatmen
- Die Ellenbogen bleiben bei der Übung immer gebeugt

Ich teile die Wolken, die meinen Blick auf das Wesentliche versperren und schaue nun klar und frei.

Wirkung: Stärkend für Schultern und Schultergelenke, entspannend bei Herz- und Asthmabeschwerden.

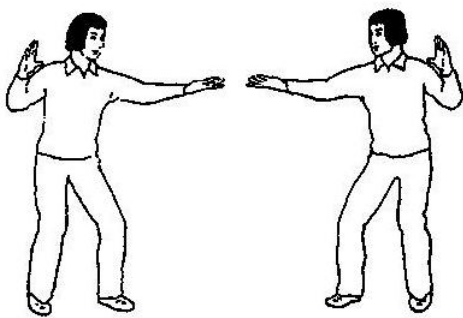


5. Übung: Den Affen abwehren

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Beide Arme nach vorne strecken, dann die rechte Handfläche nach oben drehen, einatmen
- Rechter Arm fällt nach unten und schwingt kreisförmig nach hinten, ausatmen
- Der Arm schwingt nach oben, Handfläche zeigt am Ohr nach vorne, steigen einatmen
- Rechte Hand „schiebt“ nach vorne, ausatmen sinken
- Die linke Handfläche nach oben drehen, In Brusthöhe „trifft“ die rechte schiebende Hand die linke Hand
- Nun fällt die linke Hand nach unten und macht eine kreisförmige Bewegung über hinten bis zum linken Ohr.
- Eine Hand zieht, eine Hand schiebt
- Den selben Bewegungsablauf mit dem linken Arm

Der Affe steht für die immer aktiven und unruhigen Gedanken- also das Alltagsgeplapper des Geistes. Ich biete dem Affen mit der vorderen Hand etwas an, so dass seine Neugierde geweckt ist, dann schiebe ich ihn mit der hinteren Hand von mir fort. Meine Gedanken kommen von Mal zu Mal mehr zu Ruhe.

Wirkung: Stärkend für Schulter und Schultergelenke und für Hand- und Ellbogengelenke. Gut bei Atemwegserkrankungen, Bronchitis, Asthma



6. Übung: Ein Boot rudern

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Beide Arme in Brusthöhe heben und Fäuste machen, die „Ruder in die Hand nehmen“, einatmen
- Sinken und dabei beide Arme nach unten sinken lassen, ausatmen
- Steigen, die Arme kreisförmig nach hinten schwingen bis die Hände in Höhe der Ohren sind, einatmen
- die Hände wieder öffnen, Handflächen zeigen nach unten
- Wieder sinken und die Arme in der Ausgangsposition wieder zu Fäusten machen

Ich rudere in einem kleinen Bötchen stehend über einen ruhigen See und genieße dabei die Ruhe und die Stille des Wassers. Ich bin eins mit der Stille, der umgebenden Natur, mit mir.

Wirkung: Reguliert ganz allgemein die Verdauung, mit positiven Auswirkungen auf Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse und Darm. Auch bei Darmentzündungen zu empfehlen. Geist, Atem und Qi werden harmonisiert

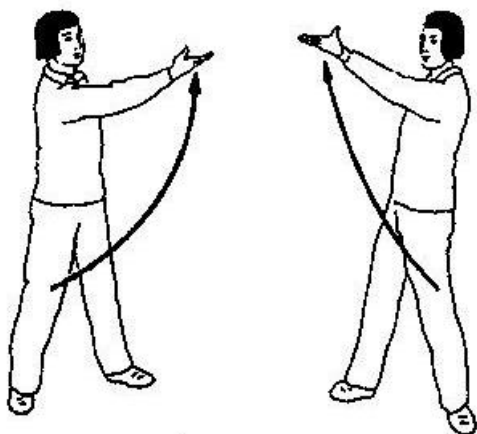


7. Übung: Den Ball vor der Schulter tragen

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Das Gewicht in das linke Bein bringen
- Die rechte Hand mit Handfläche nach oben, als würde man einen Ball halten, auf die linke Seite bringen, die Hand in Höhe der linken Schulter, dabei in das linke Bein hineinsinken, ausatmen. Den Körper dabei leicht nach links drehen
- Den linken Handrücken auf dem Nierenpunkt lagern
- Den Arm wieder zurückführen, einatmen
- Das selbe auf die andere Seite

Ich besitze etwas besonders Wertvolles und zeige es der Welt, so wie ein Kind es tut, voller Stolz und Anmut. Ich wachse dabei über mich hinaus.

Wirkung: Verhilft zu einer geschmeidigen Hüfte und stärkt auch die Schultern. Verspannungen in Hals und Lendenwirbelbereich können sich lösen. Diese Übung wirkt beruhigend und ist gut gegen Stress.



8. Übung: Den Körper drehen und den Mond anblicken

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Das Becken dreht auf 45 Grad, das Brustbein auf 90 Grad und der Kopf auf 105 Grad nach links, einatmen
- Beide Arme drehen nach oben links, die linke Hand hält von oben, die rechte Hand von unten den Mond
- Erst das Becken, dann das Brustbein, den Kopf und zuletzt die Arme wieder in die Ausgangsposition sinken lassen, ausatmen. Der Körperschwerpunkt bleibt dabei immer unter beiden Füßen, ausatmen
- Das selbe nach rechts

Der Vollmond ist bei den Chinesen ein Symbol der Klarheit und der Vollkommenheit. Ich wende den Blick zum Mond, und mein Geist ist klar und ruhig.

Wirkung: Milz- und Nierensystem werden gestärkt. Gut bei Rückenbeschwerden und kräftigend für Schultern und Taille

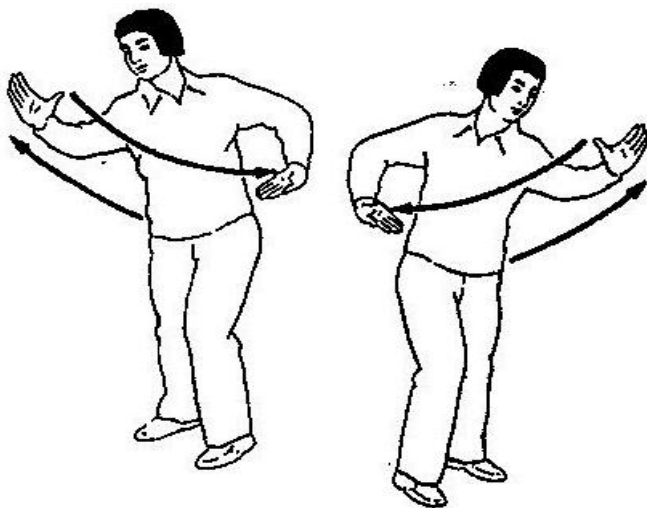


9. Übung: Mit der Handkante das Chi schieben

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Beide aufrechten Fäuste zur Hüfte ziehen und in das rechte Bein hinein sinken
- Die rechte Faust öffnen und schräg nach links schieben, ausatmen
- Die Hüftgelenke und Oberkörper drehen dabei nach links mit
- Die Hüfte und den Oberkörper wieder zurück drehen und gleichzeitig den rechten Arm wieder zurückziehen dabei die Faust wieder an die Hüfte bringen, einatmen
- Das selbe zur anderen Seite

Ich nehme das Gute und Stärkende auf und gebe das Verbrauchte und Schwächende ab.

Wirkung: Verbessert die Links- Rechtskoordination. Hat heilenden Einfluss auf Rückenbeschwerden und Beschwerden an der Lendenwirbelsäule. Mit dieser Übung wird das Milz-Nierensystem gestärkt

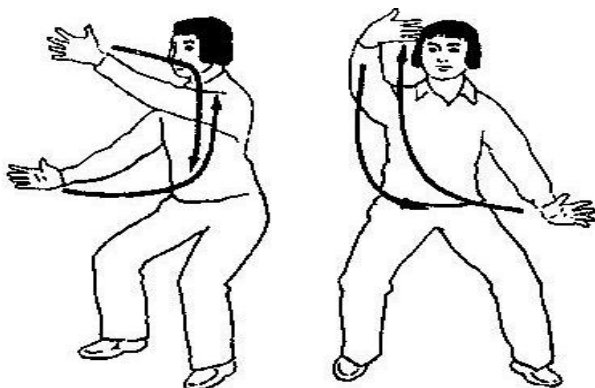


10. Übung: Wolkenhände

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Während der linke Arm in Augenhöhe nach vorn gehoben wird dreht sich die Handfläche nach innen. Der linke Arm wird in Höhe des Solarplexus mit der Handfläche nach innen nach vorne gehoben
- Der Oberkörper wird nach links gedreht, sinken in das linke Bein, ausatmen
- Nun fällt der linke Arm außen nach unten während der rechte Arm innen nach oben gehoben wird
- Die Hüftgelenke und der Oberkörper werden nun nach rechts gedreht, der rechte Arm in Augenhöhe, der linke Arm in Höhe des Solarplexus, einatmen
- Dann in das rechte Bein hineinsinken, wobei der obere linke Arm wieder nach unten fällt und der untere rechte Arm nach oben gehoben wird

Ich bin im Fluss. Mein Qi (Lebensenergie) kreist stärkend durch meinen Körper

Wirkung: Durch das sanfte Bewegen der Hüfte wird die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Auch die inneren Organe werden behutsam massiert und die Verdauung wird positiv beeinflusst. Zu empfehlen bei Magen-Darmerkrankungen und bei Nervosität und Unruhe.

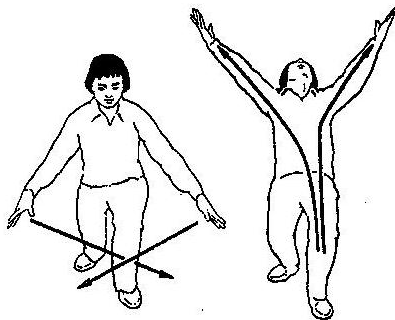


11. Übung: Der Tiger fischt den Mond aus dem Wasser

- Ausgangsstellung Bogenschritt, das rechte Bein steht vorne
- In das vordere Bein hineinsinken, dabei den Oberkörper nach vorne unten neigen, ausatmen
- Die Arme werden vor dem rechten Knie gekreuzt und über einen Bogen und gleichzeitiger Aufrichtung nach oben gehoben
- Im oberen Bogen des vertikalen Taijikkreises ins hintere Bein hineinsinken dabei einatmen und mit der Ausatmung die Arme wieder nach unten nehmen
- Wieder in das vordere Bein hineinsinken und die Übung erneut machen
- Die Seite wechseln, nun steht das linke Bein vorne

Du schöpfst das Bild des Mondes, der sich in einem klaren See spiegelt, aus dem Wasser. Beim Aufrichten wird dir bewusst, dass du dich getäuscht hast, weil dir dieses Spiegelbild zwischen den Händen zerrinnt, und du siehst im weiteren Verlauf der Übung den Mond am Himmel stehen. Ich lasse mich gelegentlich täuschen oder mache Fehler. Ich stehe jedoch zu meinen Fehlern und weiß, dass ich ohne Fehler zu machen nicht lernen kann. Ich sage daher in jeder Lebenssituation JA! zu mir.

Wirkung: Kräftigung der Lenden- und Beinmuskulatur. Verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Beugt Erkrankungen der Verdauungsorgane vor.

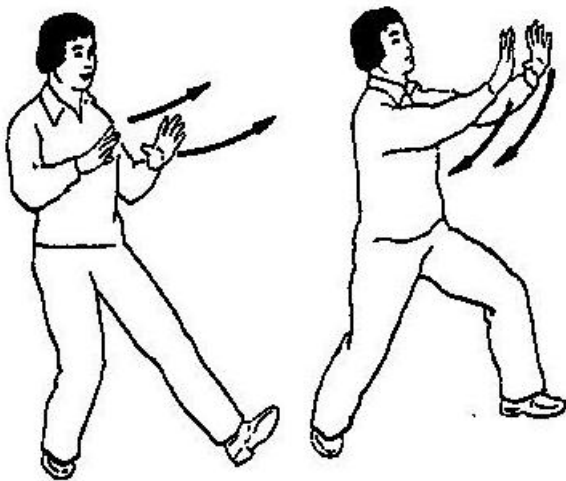


12. Übung: Das Boot ins Wasser schieben

- Ausgangsstellung Bogenschritt, das rechte Bein steht vorne
- Den oberen Bogen zurück und in das linke Bein hineinsinken, dabei die Arme vor der Brust anwinkeln, die Handflächen zeigen nach vorne, einatmen
- Im unteren Bogen nach vorne ins rechte Bein hineinsinken, dabei die Hände nach vorne schieben, ausatmen
- Die Seiten wechseln, nun steht das linke Bein vorne

Dein Boot, das auf einer Sandbank festsetzt, bekommt einen Impuls und wird wieder vom Strom (des Lebens) aufgenommen. Ich bin im Fluss des Lebens

Wirkung: Stärkender Einfluss auf Leber und Milz. Auch positiv bei Erkrankungen der Lunge, bei Nervosität, Unruhe und Schlaflosigkeit.

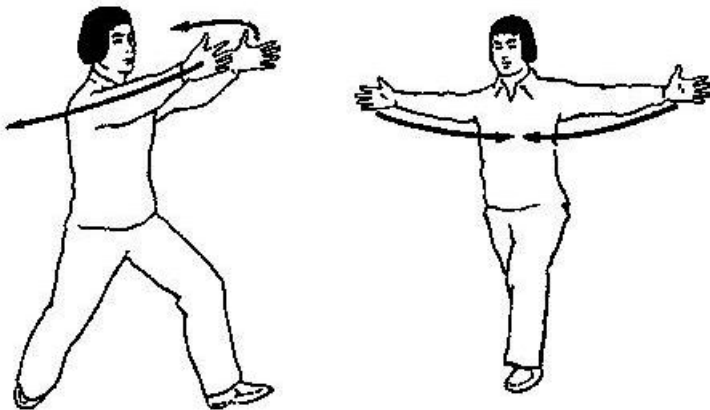


13. Übung: Die Taube faltet die Flügel

- Ausgangsstellung Bogenschritt, das rechte Bein steht vorne, die Arme auf Schulterhöhe vorne anheben, die Handflächen zeigen zueinander
- Während man im oberen Bogen in das linke Bein hineinsinkt, nimmt man die Arme gerade und in Schulterhöhe nach hinten, einatmen
- Im unteren Bogen nach vorne, dabei die Arme wieder gerade nach vorne nehmen, ausatmen
- Die Seiten wechseln, nun steht das linke Bein vorne.

Ich öffne mich von ganzem Herzen für den inneren und äußeren Frieden

Wirkung: Der Brustkorb wird geweitet, Lunge und Bronchien werden gestärkt.
Gut bei Erkrankungen des Brustraumes



14. Übung: Boxen

- Ausgangsstellung Bärenstand
- die Hände zu Fäusten schließen und neben der Hüfte halten, mit den Handflächen nach oben
- Steigen und beim Sinken den linken Arm langsam mit innerer Kraft nach vorn bewegen, dabei ausatmen. Die Faust dreht dabei so, dass die Handinnenfläche nach unten zeigt
- Beim Steigen die Faust wieder drehen und zur Hüfte herziehen
- Das selbe mit dem rechten Arm

Ich wecke meine innere Kraft (Qi). Ich spüre, wie sie Körper, Geist und Seele stärkt und meine verborgenen Fähigkeiten aktiviert

Wirkung: Stärkt ganz allgemein und fördert die innere Kraft.

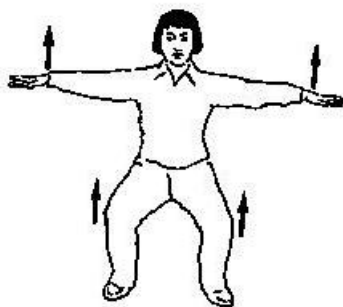
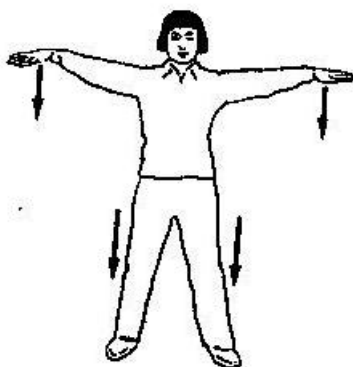


15. Übung: Wie eine Wildgans fliegen

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Steigen und die Arme seitlich bis in Schulterhöhe nach oben bewegen, die Handflächen zeigen nach unten, dabei einatmen
- Sinken, die Arme wieder nach unten bewegen, dabei ausatmen

In China ist die Wildgans der Inbegriff der Freiheit. Entwickle mit dieser Übung ein Gefühl des Schwebens und der Freiheit

Wirkung: Wirkt allgemein entspannend, harmonisierend und befreiend auf Körper und Geist und ist daher positiv bei allen Arten von chronischen Erkrankungen

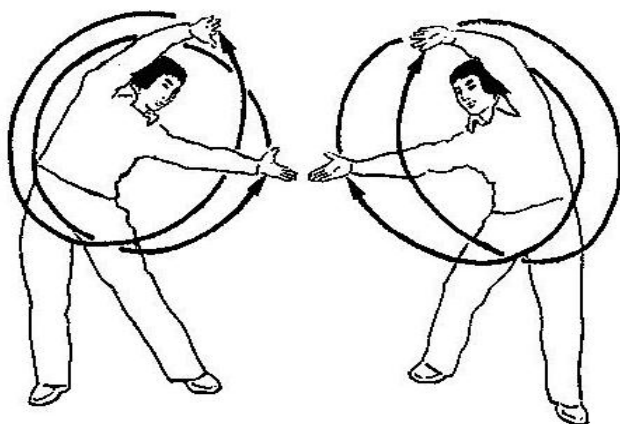


16. Übung: Das große Rad drehen

- Ausgangsstellung Bärenstand
- In das rechte Bein hineinsinken, dabei den Oberkörper abrollen und die Arme nach unten hängen lassen, ausatmen
- Den Körperschwerpunkt wieder unter beide Füße bringen, Kopf, Schulter und Arme hängen nach unten
- Wieder in das rechte Bein hineinsinken und den Oberkörper segmental aufrichten, dabei die Arme gestreckt nach oben bewegen, einatmen
- Den Körperschwerpunkt wieder unter beide Füße bringen, dabei die Arme gestreckt über dem Kopf halten
- Das selbe zur linken Seite

Lasse die Arme kreisen wie eine Windmühle bei leichtem Wind ihre Flügel.
Ich bin eins mit dem Wind, der Natur und dem Kosmos

Wirkung: Erfrischt und harmonisiert. Stärkt die Rücken- und Lendenmuskulatur. Lässt das Qi kraftvoll durch uns hindurch fließen.



17. Übung: Den Chiball prellen

- Ausgangsstellung Bärenstand
- In das rechte Bein hineinsinken, das linke Knie bis in Hüfthöhe anheben, dabei den rechten Arm, Handfläche nach unten, bis in Brusthöhe anheben, einatmen
- Den Arm wieder absenken, ist der Arm in Kniehöhe des linken Beins, dann auch das Bein absenken, ausatmen
- Das selbe auf die andere Seite

Yin und Yang in mir sind ausgeglichen und harmonisch. Ich bin im Gleichgewicht

Wirkung: Koordination und Gleichgewichtssinn werden geschult. Gute Entspannungsübung nach längerem Stehen. Positiv bei Erschöpfung und Muskelmüdigkeit

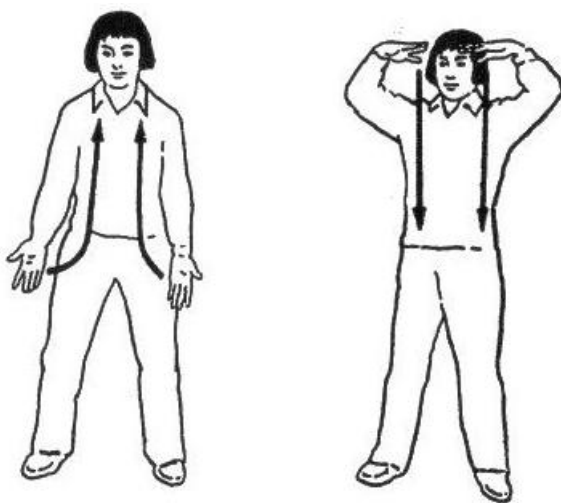


18. Übung: Das Chi beruhigen

- Ausgangsstellung Bärenstand
- Beim Steigen die Arme nach oben Richtung Gesicht bewegen, die Handflächen zeigen zum Körper, einatmen
- In Höhe des Kopfes drehen die Handflächen nach unten
- Sinken und dabei die Hände entlang des Körpers nach unten bewegen, ausatmen

Die Übung beenden, dabei die Hände auf das Dan Tien legen, den Herzschlag und die Atmung zur Ruhe kommen lassen.

Wirkung: Abschluss- und Erdungsübung.



Abschlussübung:

Bleibe nach dem Üben noch eine Weile stehen und lege die Hände auf dein Dan Tien. Schließe dabei die Augen und atme ruhig und tief in diesen Bereich ein und aus. Sammle weiterhin sanft das Qi im Dan Tien. Kreise dann mit beiden Händen um den Bauchnabel. Erst in die eine, dann in die andere Richtung. Streiche anschließend mit den Händen sanft durch dein Gesicht und durch deine Haare.