

Der folgende Text ist als Gedankenstütze begleitend zu den Qigong-Stunden mit William Garabrant gedacht. Er dient nicht als alleinstehendes Lernmaterial.

Konsequentes Stehen – Füße parallel und schulterbreit, Gewicht ist gleichmäßig verteilt, Knie- und Sprunggelenke sind locker, Kreuzbein sinkt, Wirbelsäule aufrichten, Schultern sinken, Arme hängen entspannt, Halswirbelsäule lang machen, Scheitelpunkt wird wie von einem himmlischen Faden aufrecht gehalten.

Wuji Stehen – aus der o.g. Haltung, die Ellbogenspitzen sanft nach außen drehen, die Handflächen wenden sich dabei von alleine nach Hinten, die Achseln fühlen sich ‚offener‘ an. Diese Ergänzung bitte nicht übertreiben. Lieber zu wenig als zu viel.

Arme schwingen vor und zurück – spielerisch, locker, Augen sind offen, schauen nach vorne. Becken, Knie- und Sprunggelenke schwingen passiv mit, die Hände steigen nicht höher als bis zur Brust. Achte auf die offenen Achseln, Spannung in der Brust wird dadurch abgebaut. Gut 10 Minuten schwingen, in den letzten Minuten eine kleine Ergänzung: vorne greifen und hinten wegwerfen. Arme kommen von alleine zur Ruhe (auspendeln lassen). Kurz ruhig stehen, wahrnehmen, spüren.

Rumpf drehen – Arme hängen passiv seitlich vom Körper, den Rumpf dreht sich nach links und rechts, sodass die Arme locker ins Schwingen kommen. Hände auf den Körper ‚klopfen‘ lassen, wobei die hintere Hand gezielt auf den Punkt ‚Mingmen‘ (auf dem Rücken, gegenüber dem Nabel) geführt wird. Diese Übung 2 bis 5 Minuten durchführen. Zum Schluss, die Bewegung von alleine zur Ruhe kommen lassen.

Hände reiben – Arme seitlich bis Brusthöhe steigen lassen, vor der Brust die Handflächen zusammen führen und Richtung Brust zurückziehen, die ‚Gebetshaltung‘ bilden. Handflächen kräftig aneinander reiben, Wärme erzeugen. Handrücken und Fingerzwischenräume reiben, aktivieren.

Unterrücken massieren – Hände um die Beckenebene zum Unterrücken führen, Handflächen ablegen und kurz nachspüren. Unterrücken reiben, massieren, auf und ab. ‚Schüssel‘ mit den Händen bilden und gegenüber dem Nabel den Rücken kreisend reiben, massieren, 9 bis 30 mal in einer Richtung, dann Richtung wechseln.

Spannung ausschütteln – Arme entspannt hängen lassen und mit einer kurzen Drehbewegung in Becken und Rumpf (hin und her) die Spannung aus den Schultern lösen.

Beine massieren – Hände kurz reiben, wärmen. Einen große Schritt mit einem beliebigen Bein nach vorne machen, Hände innen und außen oben auf dem Oberschenkel ablegen und das ganze Bein von oben nach unten und wieder zurück durchreiben und wärmen. Zum Schluss, den Pobacken auf der gleichen Seite mit der Faust klopfen. Dann mit dem anderen Bein einen Schritt nach vorne machen und wiederholen.

Knie kreisen – Füße flach auf dem Boden, fast zusammen, Handflächen auf die Kniescheiben legen und mit geschlossenen Knien 9 bis 30 mal seitlich in eine Richtung kreisen. In die andere Richtung wiederholen. Achte auf eine möglichst sanfte Ausführung der Übung d.h.

lieber einen „zu kleinen“ Kreis beschreiben als einen zu großen. Wenn die Übung wie beschrieben als anstrengend empfunden wird, Hände bitte oberhalb der Knie bis eventuell mittig auf den Oberschenkeln legen. Zum Schluss, aufstehen und Spannung ausschütteln.

Brust und Arme klopfen – Mit der rechten Hand eine lockere Faust bilden und die linke Brustseite, unterhalb des Schlüsselbeins, 9- bis 30 mal klopfen. Ergänzung: Beim Klopfen Luft holen und den Selbstlaut „Aaaa“ laut tönen. Der linke Arm hängt locker, Handfläche nach vorne gewendet. Mit der Faust die Innenseite des Arms von oben nach unten abklopfen, anschließend die linke Hand umdrehen und mit der Faust die Außenseite des Arms von unten nach oben klopfen. Dreimal wiederholen, dann das gleiche auf der rechten Seite (mit der linken Faust, etc.)

Nacken massieren – die rechte Handfläche möglichst tief und möglichst weit links hinten auf dem Nacken ablegen. Kopf (oder Blick) nach links wenden. Einatmen und beim Ausatmen, die Handfläche von links nach rechts den Nacken entlang und seitlich nach vorne ziehen. Gleichzeitig mit der Handbewegung koordiniert den Kopf von links nach rechts wenden. Anschließend ist der Blick nach rechts gewendet. Mit der rechten Hand dann die gleiche Bewegung von rechts nach links durchführen. Insgesamt dreimal in beiden Richtungen. Die ganze Sequenz wiederholen mit höher abgelegten Händen (Hand auf gegenüberliegendes Ohr ablegen und den Hinterkopf und obere Halswirbelsäule massieren).

Hinterkopf massieren – Mit beiden Händen (Fingerkuppen) den Hinterkopf und Nacken zwischen Scheitelpunkt und 7. Halswirbel (Nackebasis) reiben, die Hände berühren sich dabei und bewegen sich zusammen. Am Schädelknochen entlang von der Mitte (Atlasgelenk) nach außen reiben und anschließend den ganzen Hinterkopf mit Fingerkuppen reiben.

Trommeln – Fang an auf dem Hinterkopf mit den Fingerkuppen zu „trommeln“, dann um den Oberkopf zum Haaransatz, Stirn, Augenbrauen, sanft über die Schläfen zu den Ohren, Jochbein bis unter die Augen, Nasenrücken, Oberkiefer, Kiefergelenk, Unterkiefer, Kinn zur Kehle. Die Kehle sanft trommeln, Luft holen und das Selbstlaut „Eeehh“ beim Ausatmen tönen. Am Brustbein entlang nach unten mit den Fingerkuppen sanft klopfen.

Sammeln, Beruhigen – Dreimal vor der Brust mit den Händen „sammeln“, dabei einatmen und vorne am Körper entlang nach unten sanft klopfen, dabei ausatmen. Einmal um die Beckenebene sammeln, Hand auf Hand tief auf dem Unterbauch ablegen. Ruhig, tief atmen, den Bauchraum wahrnehmen, spüren. Alle Gedanken und Absichten loslassen und 1 bis 5 Minuten ruhig stehen.

Die Welt erneut begrüßen – Die Augen schließen, die Hände vom Bauch lösen und über die Augen ablegen, abdunkeln. Aktiv lauschen, 1 bis 5 Minuten progressiv weiter und weiter nach außen lauschen. Die Aufmerksamkeit dann schnell den geschlossenen Augen hinter den Handflächen zuwenden. Schau die Dunkelheit aktiv an. Öffne die Augen langsam hinter den Händen. Ziehe Hände langsam auseinander, lasse das Licht langsam einkehren. Nimm Licht und Schatten, Farben und Tiefe wie zum ersten Mal wahr. Schau die Welt freundlich an, lächle sanft, lasse die Hände langsam wieder zum Unterbauch sinken, ziehe den linken Fuß zum Rechten, schließen. Mache einen selbstbewussten Schritt nach vorne, beende die Übung und lass sie hinter dir. Genieße die Wirkung des Qigongs :-)