

Kleine Formen fernöstlicher Entspannung und Bewegungsmeditation

„Philosophengang“ – „Der Spaziergang des alten Weisen“

Dieses meditativ anmutende Laufen vereint in einfacher Folge Bewegungsmuster des Taijiquan und Qigong und eignet sich deswegen besonders als Einsteiger- und/oder einstimmende Übung für diese "Bewegungskünste" oder um einfach mal etwas Besonderes in Bewegungsstunden ruhigeren Charakters anzubieten. Das bewußte und kontrollierte Setzen und Abrollen eines Schrittes, dazu synchrone Gewichtsverlagerungen mit Oberkörperbewegungen und koordinierten Armbewegungen, sind dabei die wesentlichen Elemente.

Ausgangsposition:

- Aufrechte Haltung
- Hände hinter dem Rücken verschränkt
- Gewicht auf ein Bein verlagert (in diesem Beispiel zunächst **rechts**), Fußballen des freien Fußes nahe dem Standbein leicht belastet aufgestellt

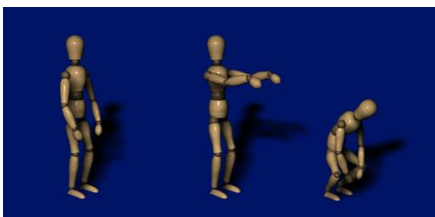
Ausführung für einen Schritt links vor:

- Linke Ferse nach vorne mit leicht angezogener Fußspitze aufstellen
- Den aufrechten Oberkörper in der Hüfte („Block“) nach vorne beugen, dabei die Arme mit einer "umarmenden" Bewegung nach vorne führen, Handflächen nach innen gedreht ("Den Duft der Blume vor Dir auf dem Boden einfangen")
- Oberkörper wieder aufrichten
 - dabei die Handflächen in Herzhöhe nach vorne drehen, Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck ("Tigermaul"),
 - Über die Ferse abrollend einen Schritt setzen ("Den Duft mit der Welt teilen"), Gewicht auf links
- rechten Fuß anstellen, die Hände zurück auf den Rücken führen

→ seitenverkehrte Ausgangsposition, bereit für den seitenverkehrten Schritt

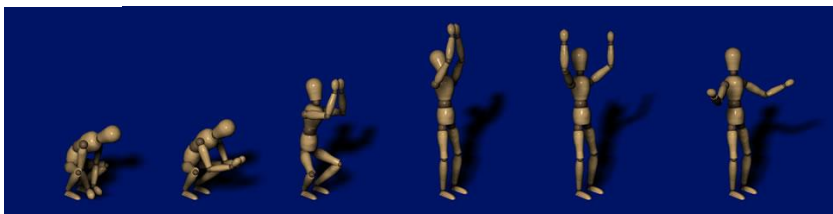
Fünf-Elemente Übung / „Harmonie“ 水 木 火 土 金

水 Wasser – Yin

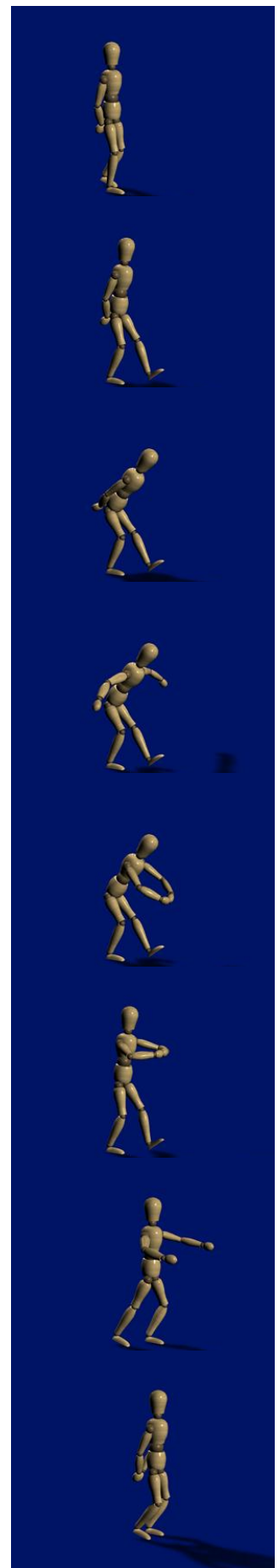


- Die locker herabhängenden Arme werden vor dem Oberkörper mit lockeren Handgelenken bis Schulterhöhe anheben
- wieder senken ("Handgelenke beugen sich sanft gegen den Widerstand des Wassers"), Übergang zu „**Holz**“

木 Holz – Yang

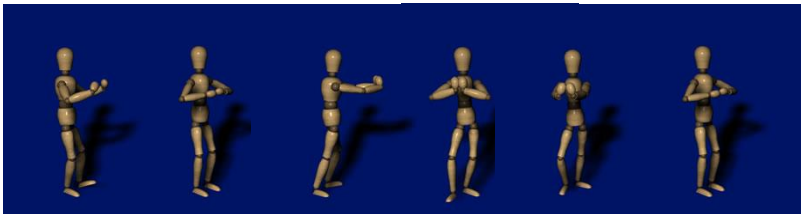


Die sinkenden Arme von "Wasser" sinken weiter und leiten über zur Holzbewegung:



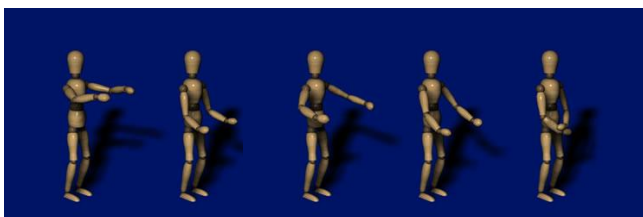
- In die tiefe Hocke¹ gehen, Fersen bleiben am Boden (!), dabei:
 - Hände Richtung Boden führen
 - Fußspitzen rutschen etwas auseinander
 - Hände drehen aus dem Handgelenk von innen nach außen ("Erde zum pflanzen eines Baumes zur Seite schieben"), Endposition mit Handflächen nach oben, kleine Finger berühren sich
 - aus der Hocke hochkommen (Füße dabei wieder parallel stellen)
 - die sich immer noch berührenden Hände steigen dabei auf, Blick folgt ihnen ("Der Baum wächst aus dem eingepflanzten Samen")
- Über dem Kopf Arme seitlich öffnen bis ca. zur waagerechten ("Die Baumkrone breitet sich aus"), in Brusthöhe wieder zusammenführen, Handflächen nach vorn - "Tigermaul", Zeigefingerinnen- und Daumeninnenseiten bilden ein Dreieck - Übergang zu "**Feuer**"
 - Dabei: Gewichtsverlagerung nach rechts, Drehung um die Körperlängstachse um ca. 45° nach links, dabei die linke Fußspitze heben und auf der Ferse drehen

火 **Feuer – Yin**



- Bei aufrechtem (!) Oberkörper das Gewicht wieder vorverlagern
- "Tigermaul" (Daumen- und Zeigefingerinnenseiten beider Hände bilden ein Dreieck) in Brusthöhe mit nach vorne gerichteten Handflächen nach vorne "schieben" ("Energie abgeben"), dabei aufrecht bleiben, Schultern locker
 - Handflächen nach innen drehen
 - Fingerspitzen zueinander, Handflächen etwas an den Körper annähern ("Energie holen")
 - zurückgewichten und drehen zur Mittelposition
 - Füße wieder parallel stellen
 - seitenverkehrte Wiederholung, während der Drehung Hände wieder "Tigermaul"
 - Handflächen nach innen drehen, Fingerspitzen zueinander, zurückgewichten und drehen zur Mittelposition, Füße parallel stellen - Übergang zu „**Erde**“

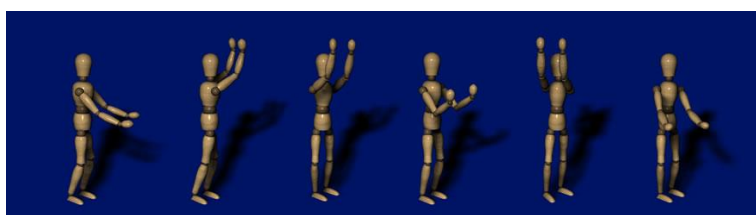
土 **Erde – Yin & Yang**



nach oben ("Die Früchte der Erde einsammeln...")

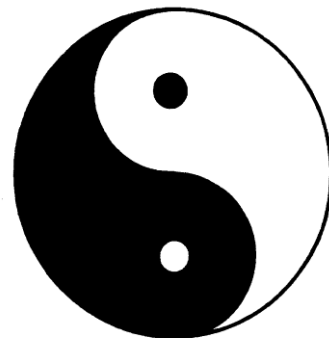
- Hände treiben auseinander, bis auf ca. Hüftbreite, dabei drehen sich die Handflächen nach unten ("... und unter den Menschen verteilen")
- Arme entspannt und kontrolliert senken

金 **Metall – Yang**



¹ Bei Knieproblemen ist eine Variante im Stand natürlich sinnvoll und zulässig!

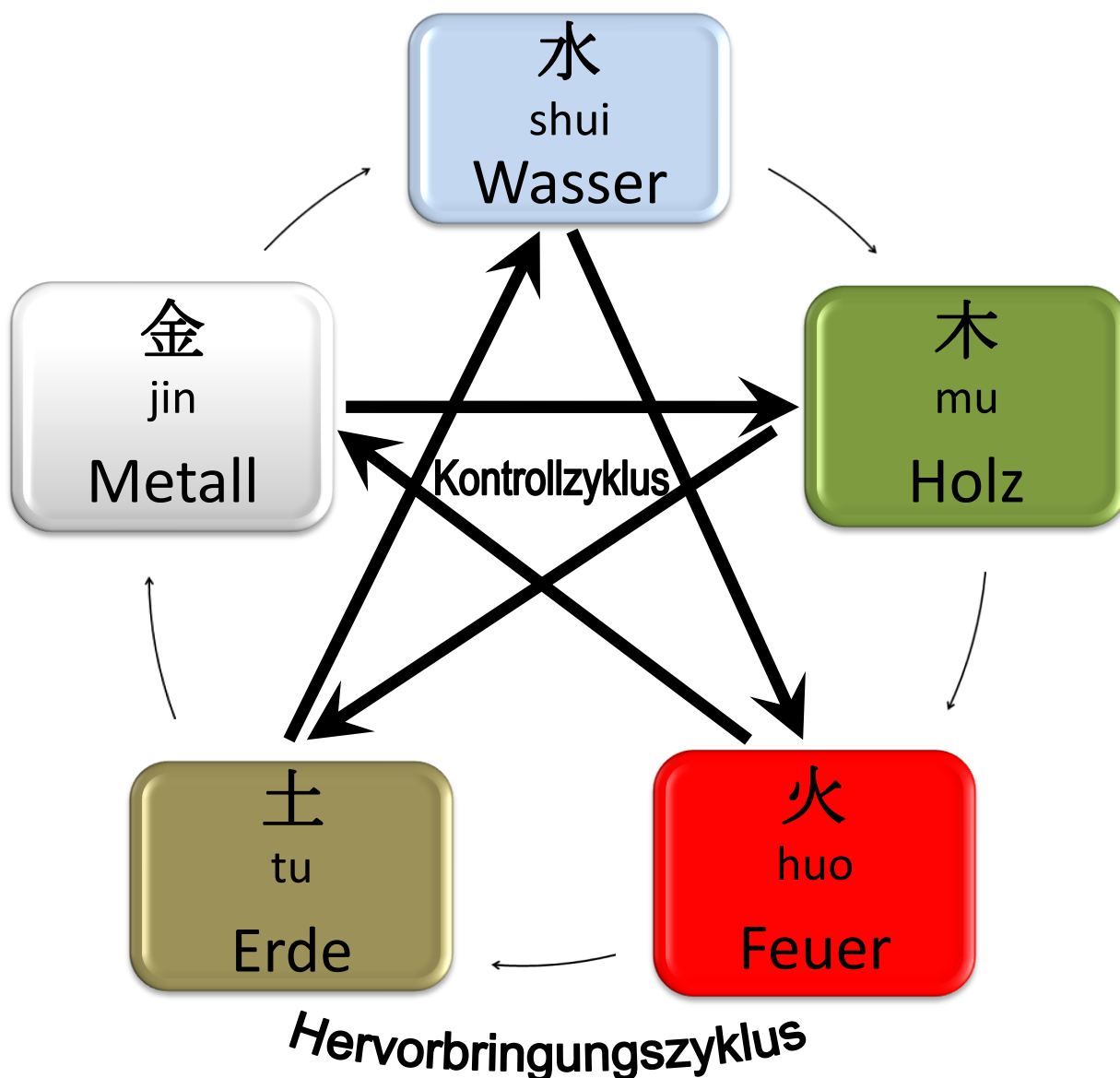
- Gewichtsverlagerung schräg nach links, dabei:
 - Hände steigen dabei über Kopf, Handflächen zueinander mit Abstand einer Kopfbreite, Fingerspitzen am höchsten Punkt nach oben
 - die hintere Ferse wird leicht entlastet, angehoben
 - Gewichtsverlagerung zurück in die Mitte, Hände bleiben in der Position über dem Kopf
 - In der Mittelposition werden die Hände nach unten geführt, ("an einen Pfahl abwärts gleiten, der vor Dir steht"), Fingerspitzen immer noch nach oben, Arme sinken lassen
 - seitenverkehrte Wiederholung



Yin und Yang

Da „Erde“ sowohl Yin und Yang zugeordnet wird, sollte eine Übungssequenz der „Harmonie“ auch mit dieser Sequenz abschließen, um eine energetische Ausgeglichenheit zu gewährleisten. Das "runde" Ende dieser Bewegung transportiert dabei diesen Gedanken.

Das energetische Modell der fünf Wandlungsphasen ist in vielen Bereichen wiederzufinden, Kampfkunst, Raumgestaltung, Traditionelle Chinesische Medizin, kochen, u.a.



Hervorbringungszyklus:

Holz ernährt Feuer ernährt Erde ernährt Metall ernährt Wasser ernährt Holz

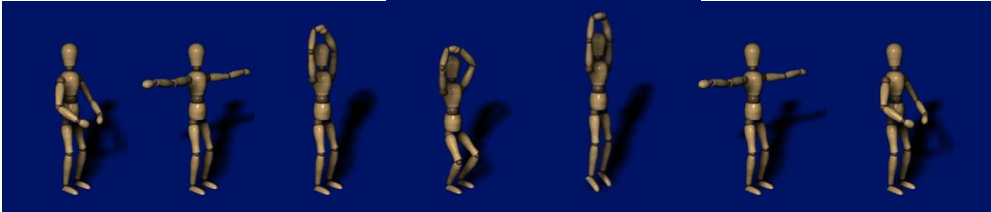
Kontrollzyklus:

Holz kontrolliert Erde kontrolliert Wasser kontrolliert Feuer kontrolliert Metall kontrolliert Holz

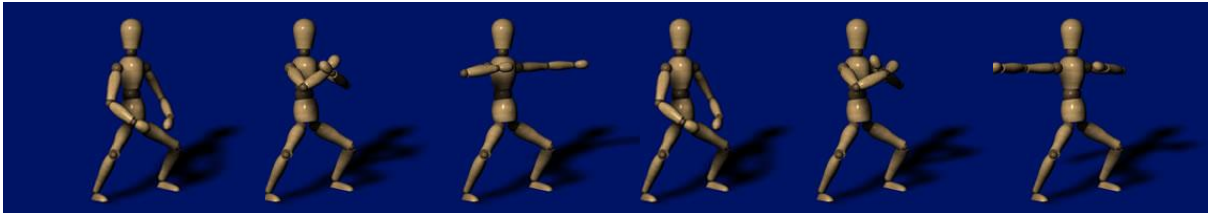
Ba Dua Jin – Die acht Brokate – 八段錦

Diese Übungsfolge des Qigong gibt es in zahlreichen Varianten. Mit kostbarem Brokat verglichen soll deren Nutzen für Gesundheit und Wohlbefinden verdeutlicht werden, auch genannt „Die acht Kostbarkeiten“ oder „Brokatübungen“. Wohlmöglich kommt der Name auch von Illustrationen der Übungen auf Brokatstoff. Es existiert eine Vielzahl von Variationen.

1. Brokat: Den Himmel stützen



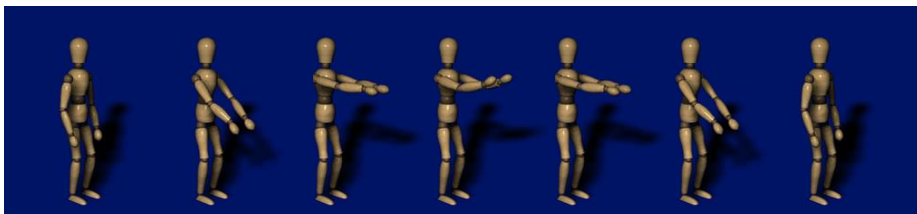
2. Brokat: Auf den Adler schießen



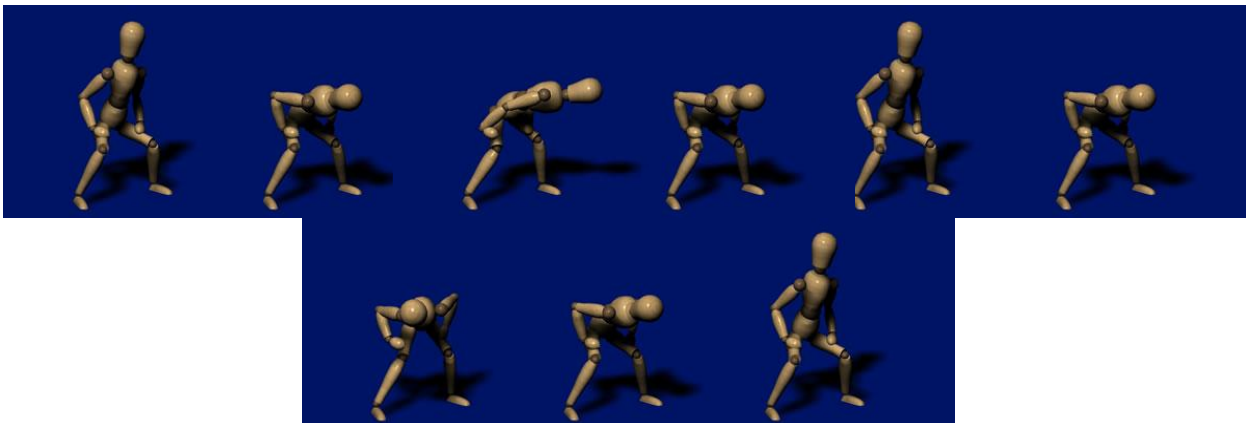
3. Brokat: Eine Hand heben



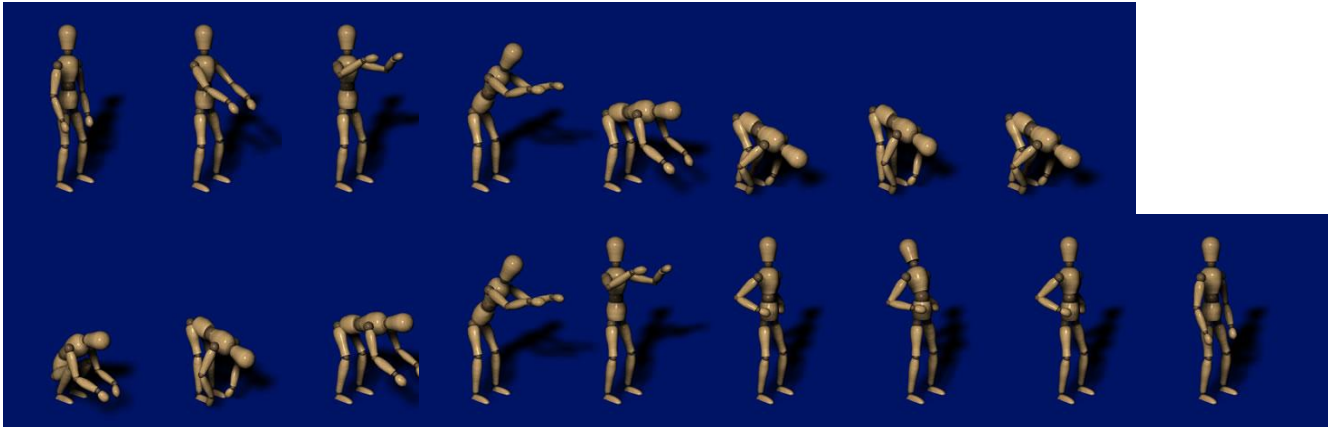
4. Brokat: Mit Verachtung hinter sich blicken



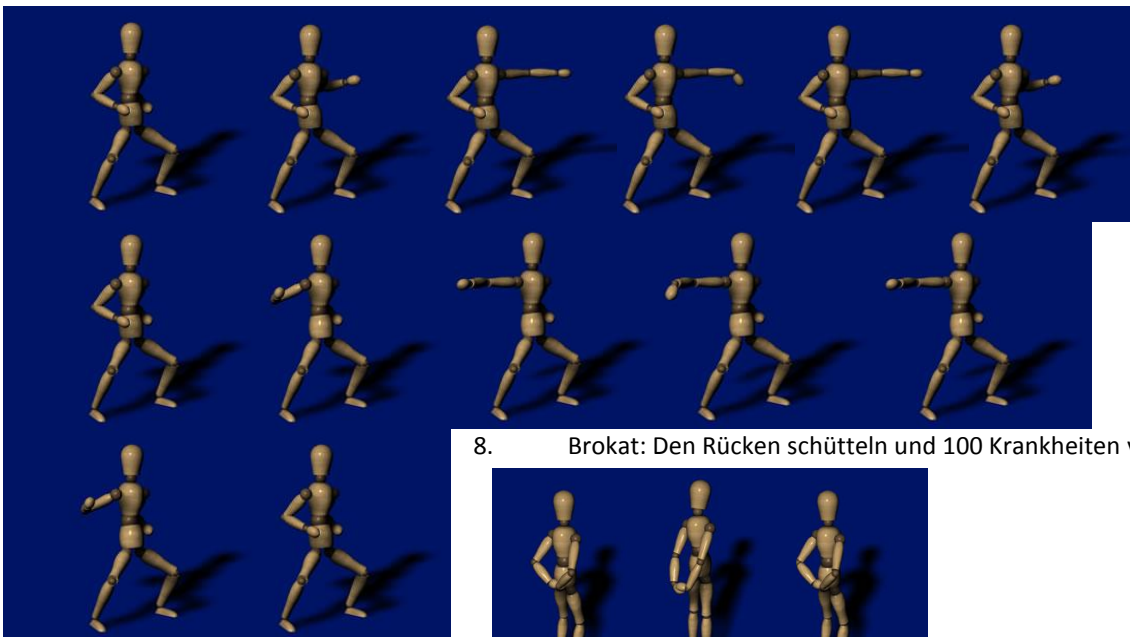
5. Brokat: Den Oberkörper kreisen und das Gesäß schwenken



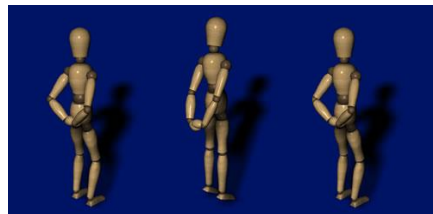
6. Brokat: Mit beiden Händen die Füße fassen



7. Brokat: Die Fäuste ballen, Augen funkeln



8. Brokat: Den Rücken schütteln und 100 Krankheiten vertreiben



Literatur:

Nitsch, J.R. (Hrsg.)

Qigong für Einsteiger - Ein Special des Taijiquan und Qigong Journals.
A&O Medianetwork Dezember 2003 ISBN-10: 3980874729

Guorui, Jiao

Die 8 Brokatübungen.
Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft 2001, ISBN-10: 3881361804

Moegling, Klaus

Tai Chi Chuan für Einsteiger: Ein Lehrbuch, Goldmann (März 2000)

Die chinesische Bewegungsmeditation Tai Chi Chuan:
Ein Lehrbuch für Anfänger und Fortgeschrittene. Goldmann (Januar 2000)

Organisationen:

www.ddqt.de

Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.

www.qigong-yangsheng.de

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

www.qigong-gesellschaft.de

Deutsche Qigong Gesellschaft e.V.

© Idee, Abbildungen und Text © Gunnar Gris! November 2008

3d-Bilder Poser 7.0, im Originalzusammenhang und teilweise als Animation auf
www.instructor-zone.de

[info\[at\]instructor-zone.de](mailto:info@instructor-zone.de) | [gunnar.gris\[at\]berlin.de](http://gunnar.gris[at]berlin.de)