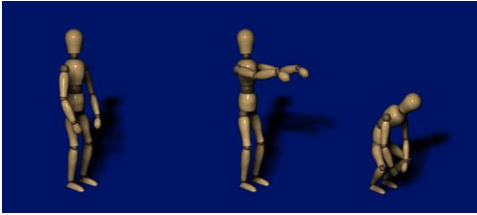


Qigong der fünf Wandlungsphasen

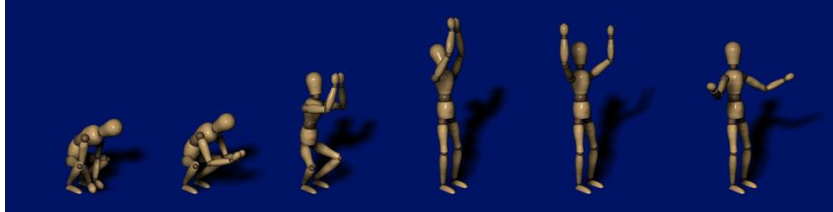
Fünf-Elemente Übung / „Harmonie“ 水木火土金

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**“

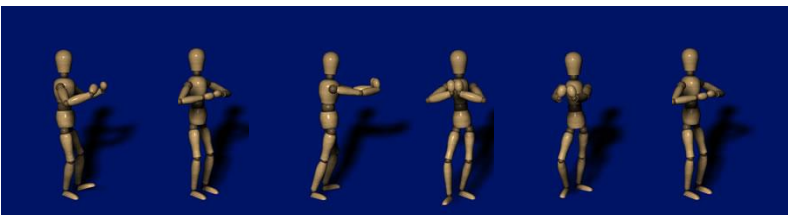
木 Holz – Yang



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

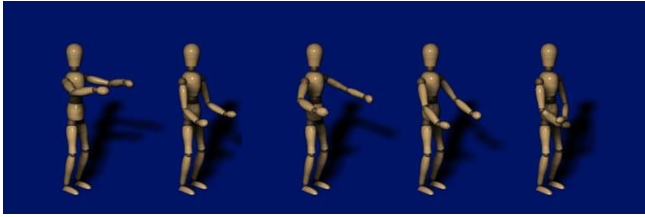


- Bei aufrechtem (!) Oberkörper das Gewicht wieder vorverlagern
- "Tigermaul" (Daumen- und Zeigefingerinnenseiten beider Hände bilden ein Dreieck) in Herzhöhe mit nach vorne gerichteten Handflächen nach vorne "schieben" ("Energie abgeben"), dabei aufrecht bleiben, Schultern locker
 - Handflächen nach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

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

- 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**“

± Erde – Yin & Yang



- In Lungenhöhe werden die Handflächen auf einem imaginärem Ball vor dem Körper "abgelegt"
- Die Handflächen beschreiben die Form des Balls an seinen Außenseiten nach unten
- Am tiefsten Punkt kreuzen sich die Handgelenke (links ist oben), Handflächen 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

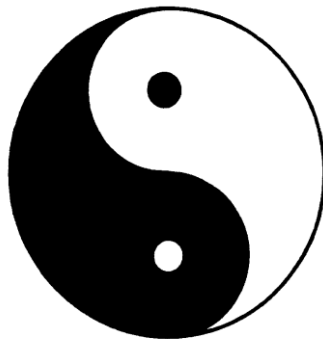
金 Metall – Yang



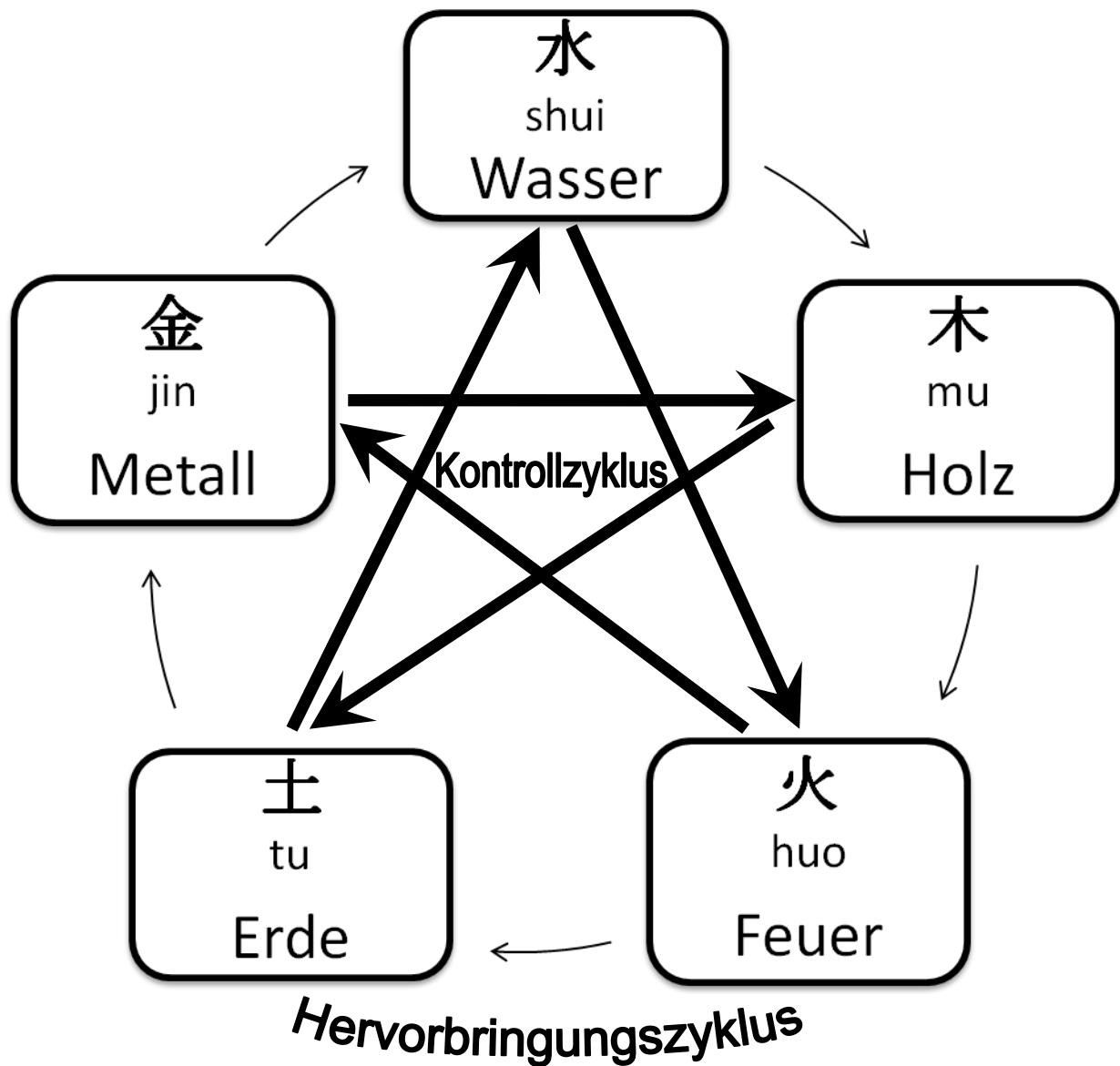
- Gewichtsverlagerung schräg nach links, dabei:
 - Hände steigen dabei über Kopf, Handflächen zueinander mit Abstand einer Kopfbreite, Fingerspitzen am höchsten Punkt nach oben
 - die hintere Ferse wird leicht entlastet, angehoben
 - Gewichtsverlagerung zurück in die Mitte, Hände bleiben in der Position 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

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.



Yin und Yang



Hervorbringungszyklus:

Holz ernährt Feuer ernährt Erde ernährt Metall ernährt Wasser ernährt Holz

Kontrollzyklus:

Holz kontrolliert Erde kontrolliert Wasser kontrolliert Feuer kontrolliert Metall kontrolliert Holz

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 Grisl 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[at]instructor-zone.de) | [gunnar.grisl\[at\]berlin.de](mailto:gunnar.grisl[at]berlin.de)