

Qi Gong handicap Routine 6: Zeit des Reihers

Tina Walpen

Aufwärmen:

Leitbahnen klopfen

Oeffnen und Schliessen

1. Der Reiher: Arme aussen heben (EINatmen), über dem Kopf die Handflächen zusammen bringen und bis vor den Hals hinunterziehen (AUSatmen), anhalten (EIN), dann die Handflächen auseinanderziehen, nach unten richten und vor dem Körper bis Bauchhöhe senken (AUS). Falls stehend: enger Stand.



Imaginären Ball vor dem Körper in den Händen halten. Falls stehend: schulterbreiter Stand.

2. Zum Mond schauen: Den Ball nach links in die Höhe heben beim EINatmen. Sich vorstellen, man schaut den Vollmond an und bringt dessen Energie dann zum Bauchzentrum: beim AUSatmen die Hände wieder vor den Bauch zurückbringen. Dann dasselbe nach rechts.



Breiten Stand einnehmen oder breit sitzen. Die Hände verschränkt auf den Hinterkopf legen.

3. Der Reiher wäscht die Flügel und streckt den Schnabel ins Wasser:

a) Sich nach vorn beugen, der rechte Ellbogen zielt zur Innenseite des rechten Knies. Sich wieder aufrichten und dasselbe nach links, linker Ellbogen zum linken Knie hin.

b) Sich nach vorn rechts beugen. Der Kopf zielt aufs rechte Knie. Die Hände dabei vom Kopf lösen und (immer noch verschränkt) über den Kopf im Bogen nach vorn unten führen und die Handgelenke drehen (Handflächen schauen dann nach unten) und strecken. Dann retour. Dasselbe zum linken Knie hin. Man kann sich vorstellen, dass der Vogel den Schnabel ins Wasser streckt.

c) die Beine eng stellen. Die gleiche Bewegung wie bei b). aber gerade nach vorn über beide Knie, und wieder retour.



Hände vor dem Körper zum Bauch senken und seitlich hängen lassen.

4. Rückkehr des Frühlings (Der Reiher schüttelt die Federn):

Stehend: Stand normal. Beginnen Sie aus den Knien heraus sanft auf und ab zu wippen, lassen Sie die Bewegungswellen möglichst entspannt durch den ganzen Körper nach oben fließen. Nehmen Sie sich genug Zeit dafür und kommen Sie dann wieder in die Ruhe. (Vorsicht bei Herzschrittmacher).

Sitzend: Zuerst mit den Fingern spielen, dann die Hände leicht schütteln, die Arme und dann die Beine (Füsse ev. auf die Fussballen stellen und schütteln). Dann den ganzen Körper entspannt schütteln, ähnlich wie wenn man frieren würde (Brrrr....).



Breit sitzen, die Hände auf die Oberschenkel legen.

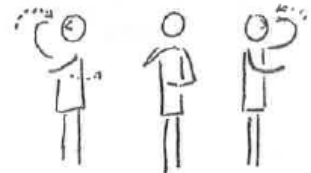
5. Baden im Meer des Qi:

Sich langsam nach vorn zum rechten Knie beugen, weiterfahren zum linken Knie und sich wieder aufrichten. Sich vorstellen dass man in einen Energiesee eintaucht. Das Kreuz ist die Drehachse. Einige Male in die angegebene Richtung drehen, dann in die andere.



Die Hände nach vorn bringen, einen imaginären Ball von oben und unten halten, die rechte Hand ist oben.

6. Im Wind schaukeln: Gewicht leicht nach links verlagern, die linke untere Hand holt unten hinten aus und kommt kreisend wieder zurück nach oben vorn in die Mitte, die obere Hand geht unterdessen nach unten. Blick und Oberkörper gehen mit. Die Handflächen bleiben aufeinander zu gerichtet, man dreht quasi den Ball. Nun ist der Ball wieder vorn in der Mitte, die linke Hand oben und das Ganze beginnt spiegelbildlich nach rechts, so dass es fast wie Achterschlaufen aussieht, wenn die Bewegungen zusammengehängt werden. Die Hüfte geht mit den Arm: das Becken macht so eine kleine 8.



den Ball drehen bis man ihn von rechts und links hält, die Hände sind also parallel vor dem Körper die Flächen vis-à-vis.

7. Den Ball kreisen lassen: Mit beiden Händen (die Handflächen vis-à-vis) langsam zwei parallele Kreise beschreiben, unten nach vorn, oben zurück. Die Hände werden warm. und wir legen sie dann auf den Bauch.

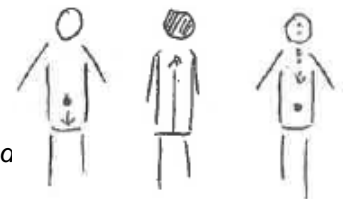


8. Kleiner Energiekreislauf

Sitzen Sie entspannt, legen Sie die Zunge leicht hinten an den oberen Gaumen. Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit zum unteren Bauch und atmen Sie ruhig hinein. Mit der Zeit spüren Sie dort ein gutes warmes Gefühl. Dann beginnen Sie mit der Aufmerksamkeit langsam nach unten zu wandern: vorn nach unten bis zum Damm, dann nach hinten zu Steissbein und Kreuzbein, Wirbelsäule nach oben und über den Kopf nach vorn und (immer auf der Mittellinie) nach unten bis Sie wieder am Anfangspunkt angelangt sind.

Kurz gesagt: Mittellinie vom Bauchzentrum hinab, hinten hinauf zum Kopf und wieder vorn hinunter zum Zentrum.

Es braucht am Anfang etwas Geduld. Verliert man die 'Spur', einfach wieder beim Anfangspunkt beginnen. Nichts erzwingen wollen. Nachher ruhig eine Weile mit den Händen auf dem Bauch sitzen bleiben.



Abschliessen:

Öffnen und Schliessen

Den Bauch im Uhrzeigersinn reiben und dann die Hände reiben. Das Gesicht leicht abklöpfeln, den Schädel kräftig massieren ('Haare waschen'), dann die Ohren kneten. Am Schluss sanft und langsam von den Schläfen bis zur Brust streichen (Hals und Gaumen weit machen) so dass man gähnen kann. Zum Schluss in die Hände klatschen.