

Anregungen

Jutta Elisa Kägeler

Qigong üben- wie geht das?

Stellen (oder setzen) setzen Sie sich entspannt (Schulter /Knie) - aufgerichtet (Wirbelsäule) hin.

Nehmen Sie Ihren Atem wahr und versuchen Sie immer tiefer in den Unterbauch zu atmen.

Legen Sie beide Hände übereinander etwas unterhalb des Bauchnabels. Können Sie fühlen, wie der Atem die Hände bewegt?

Auch der innere Blick geht in Ihre Mitte. Stellen Sie sich vor, dass aus Ihrer Mitte zwei Wurzeln wachsen, die langsam durch die Beine und Füße in die Erde wachsen, sich dort verzweigen und Sie wie bei einem Baum fest in der Erde verankern.

In Ihrer Vorstellung saugen Ihre Wurzeln aus der Mitte des Fußballens Wasser aus der Erde, das über die Mitte hoch zum höchsten Punkt Ihres Kopfes in die Äste und Blätter steigt und abgegeben wird.

Die Blätter strecken sich zum Sonnenlicht, fangen es ein, und es fließt in Ihre Mitte. Unter Ihren Händen sammelt es sich in einem See aus Licht.

Vielleicht wollen Sie sich ein Licht-Bad gönnen?

Gut konzentriert und entspannt können Sie nun Ihre Energie in Bewegung bringen, Blockaden durchlässig machen

Eine Möglichkeit ist, Ihren Körper von oben bis unten abklopfen.

Beginnen Sie Kopf und Gesicht mit sanftem Fingerspitzenklopfen zu wecken.

Klopfen Sie dann mit flacher Hand vom Nacken-Schulterbereich erst den einen anschließend den anderen Arm außen abwärts, um die Hände und innen wieder hoch.

Dann die Brust klopfen, das Brustbein mit Fingerspitzen leicht betrommeln, weiter um die Taille herum nach hinten, das Gesäß die Beine herunter, um die Füße und vorne wieder hoch, zuletzt über die Hüften an den Außenseiten die Beine herab und innen hoch bis zum Bauch klopfen.

Mit beiden Händen ruhend auf dem Unterbauch nachspüren.

Oder Sie beginnen aus den Knien sanft zu schütteln und gehen in Ihrer Vorstellung und Wahrnehmung den Körper von Kopf bis Fuß hinab und lösen mit dem Schütteln alles, was irgendwo "festsitzt" oder angespannt ist. Vielleicht wollen Sie an diesen Stellen auch kräftiger schütteln?

Tipp für Schulter-Verspannungen: Halten Sie Ihre Hände auf Bauch-/Tailen-Höhe entspannt vor dem Körper und relaxen schüttelnd besonders den Schulter-/Arm-/Hand-Bereich.

Der Körper ist nun durchlässig für die Energie der nächsten Übung

Stellen Sie sich wieder hüftbreit mit entspannten Knien, Hüften und Schultern aufgerichtet als würden Sie an den Haaren nach oben gezogen hin.

Atmen Sie tief und ruhig in den Unterbauch und konzentrieren sich dort.

Mit dem Einatmen vollführen Sie mit den Armen auf Hüfthöhe einen Halbkreis nach vorne. Der Körper steigt dabei, bleibt insgesamt gerade aufgerichtet.

Mit dem Ausatmen ziehen Sie die Hände wieder zu Ihrer Bauchmitte mit einer schöpfenden Bewegung. Der Körper sinkt dabei.

Die Arme ziehen dann seitlich zu den Hüften und beginnen einen neuen Kreis.

Wenn Sie wollen, stellen Sie sich dabei vor, wie Sie verbrauchte Energie oder was Ihnen nicht gut tut nach außen bringen und stattdessen frische, stärkende, neue Energie schöpfen.

Tipp: Probieren Sie aus, "umgekehrt" zu atmen, d.h. beim Öffnen der Arme nach vorne ausatmen und beim Schöpfen/Schließen einatmen. Fühlt es sich anders an?

Nach Beendigung der Übung die Hände wieder übereinander auf den Unterbauch legen und nachspüren.

Wir gehen über zum Abschluss

In dieser Haltung mit den Händen spiralig größer werdende Kreise über den ganzen Bauch ziehen bis Sie auf Höhe des Mageneingangs wieder in spiralig kleiner werdenden Kreisen bis zum Ausgangspunkt zurückkehren.

Das "versiegelt" Ihre Energie und ist eine wohltuende Bauch-Massage.