

Qi-Gong – 5 Elemente (Die 5 Wandlungsphasen)

Beweglichkeit und Ruhe für Menschen jeden Alters! Qi-Gong ist der wichtige aktive Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). „Qi“ kann man mit „Lebensenergie“ übersetzen, jene Kraft die wir von Geburt an in uns tragen, die uns mit allem um uns herum verbindet und die wir unter anderem über Atem und Nahrung aufnehmen und abgeben. Die Silbe „Gong“ heißt „Arbeit“ oder „beharrliche sachkundige Übung“. Die 5-Elemente-Übung ist leicht erlernbar und wird im Sitzen oder Stehen aus einer entspannten und ruhigen Haltung heraus ausgeführt. Sie verbindet Atmung, Bewegung und Bewusstsein. Bei regelmäßigem Üben stärken sie das Abwehrsystem, kräftigen den Körper, die Haltung und regulieren die Atmung. Sie fördern die Konzentration, die innere Ruhe und ein „energievolles“ allgemeines Wohlbefinden.

Ausgangsstellung

- Linken Fuß hüftbreit auseinander stellen
- Beine leicht gebeugt
- Rücken aufrecht . Gesäß und Bauch leicht anspannen
- Kopf aufrecht, Augen sind eng gestellt und schauen „ins Leere“
- Arme sind etwas vom Körper gelöst

Wecke das „Qi“

- Hände vor die Oberschenkel nehmen – Beine leicht beugen
- Arme schulterbreit bis auf Schulterhöhe hochheben – Beine leicht strecken
- Arme wieder sinken lassen – Beine leicht beugen
- Bewegung 3x wiederholen

1. Element „Wasser“

(Zuordnungen: Niere, Blase, Norden, Winter, Kälte, Mut, Angst, blau-schwarz)

- Hände zum Bauch sinken lassen – Beine beugen, tief in die Knie gehen und das Gesäß rausstrecken
- Hände vom Bauch aus nach vorne schieben, Kreis formen, **das Wasser schöpfen** und kleinfingerseits vor dem Bauch zusammenbringen – Handflächen schauen nach oben

2. Element „Holz“

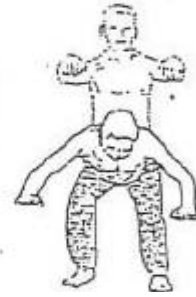
(Zuordnungen: Leber, Galle, Ostern, Frühling, Wind, Mitgefühl, Zorn, Grün)

- Arme nach oben strecken – Beine leicht strecken
- Arme bis auf Schulterhöhe sinken lassen und kreisrund nach vorne führen und „den Baum umarmen“

3. Element „Feuer“

(Zuordnungen: Herz, Dünndarm, Süden, Sommer, Hitze, Begierde, Rot)

- Hände kommen auf den Brustkorb zu – Gewichtsverlagerung zu 70 % auf das rechte Bein
- Hände aufstellen und **das Feuer 45° nach vorne links schieben** – linker Fuß dreht 45° auf der Ferse nach links – Gewichtsverlagerung zu 70 % auf das linke leicht gebeugte Bein, der rechte Fuß hat festen Bodenkontakt; rechtes Bein ist nahezu gestreckt!
- Handflächen drehen sich zum Körper – Gewichtsverlagerung zurück zur Mitte, linken Fuß wieder gerade drehen
- „**Baum umarmen**“
- Hände kommen auf den Brustkorb zu – Gewichtsverlagerung zu 70 % auf das linke Bein
- Hände aufstellen und **das Feuer zu 45° nach vorne rechts schieben** – rechter Fuß dreht 45° auf der Ferse nach rechts – Gewichtsverlagerung zu 70 % auf das rechte leicht gebeugte Bein, der linke Fuß hat festen Bodenkontakt!
- Rechte Hand bleibt stehen während die linke Hand einen großen Bogen (**Regenbogen**) über den Kopf nach links bis auf Schulterhöhe macht – Gewichtsverlagerung zurück zur Mitte. Rechten Fuß wieder gerade drehen



4. Element „Erde“

(Zuordnungen: Milz, Magen, Mitte, Spätsommer, Feuchtigkeit, Konzentration, Gelb)

- Beide Arme vor dem Körper sinken lassen, vor dem Bauch überkreuzen und **in die Erde greifen** – Beine leicht beugen.
- Hände (**Erde**) überkreuzt bis auf Brusthöhe hochheben – Handflächen schauen nach oben
- Beine leicht strecken
- Hände ausdrehen, Handflächen schauen nach unten (**Erde rausrieseln lassen**), Hände rechts/links neben den Körper sinken lassen – Beine leicht beugen – Gewichtsverlagerung zu 70 % auf das rechte Bein.



5. Element „Metall“

(Zuordnungen: Lunge, Dickdarm, Westen, Herbst, Trockenheit, Gerechtigkeit, Sorge, Weiß)

- Gewichtsverlagerung zu 70 % auf das rechte Bein – linker Fuß dreht 45° auf der Ferse nach links
- Hände schulterbreit 45° nach vorne links bis auf Schulterhöhe hochheben
- Gewichtsverlagerung zu 70 % auf das linke Bein, rechte Ferse ist vom Boden gelöst!
- Arme weiter bis über den Kopf hochheben – Handflächen schauen jetzt zueinander
- Hände herabführen und rechts/links neben den Körper sinken lassen – rechte Ferse wieder aufsetzen, linken Fuß wieder gerade drehen
- Gewichtsverlagerung zu 70 % auf das linke Bein, rechter Fuß dreht 45° auf der Ferse nach rechts
- Hände schulterbreit 45° nach vorne rechts bis auf Schulterhöhe hochheben
- Gewichtsverlagerung zu 70 % auf das rechte Bein, linke Ferse ist vom Boden gelöst!
- Arme weiter bis über den Kopf hochheben – Handflächen schauen jetzt zueinander
- Hände herabführen und rechts/links neben den Körper sinken lassen – linke Ferse wieder aufsetzen, rechten Fuß wieder gerade drehen



„Qi“ beruhigen

- Hände ausdrehen, die Handinnenflächen zeigen nach oben – die Arme seitlich hochheben bis die Hände über dem Kopf zusammenkommen – Handflächen schauen jetzt nach unten – Beine leicht strecken
- Hände vor dem Körper herabführen bis die Hände wieder rechts/links neben den Körper kommen – Beine leicht beugen
- Bewegung 3x wiederholen



„Qi“ einsammeln

- Hände ausdrehen – die Arme rund nach vorne führen („den Baum umarmen“) und dann unterhalb des Bauchnabels aufeinander legen, einige Male ruhig atmen, zur Ruhe kommen und dann den linken Fuß wieder beisetzen



Merke:

- Weiche fließende Bewegungen
- Arme und Beine bewegen sich gleichzeitig (Koordination)
- Ohne viel Muskelspannung – wie im Halbschlaf – üben
- Armbewegungen nach vorne und oben sind leichte Dehnübungen
- Arme und Beine nicht ganz durchstrecken

Viel Spaß und Erfolg beim Üben
wünscht das Sporttherapie-Team
der Klinik Porta Westfalica