

Idealgewicht und Beweglichkeit

Ausgeglichenheit von Körper und Geist

(Übungs-CDs bei MQA erhältlich)

Positive Effekte und heilende Wirkungen:

1. Erhöhte Leistungsfähigkeit, Wachheit, Konzentration und verbessertes Gedächtnis.
2. Beseitigt psychische Last und schafft Selbstvertrauen.
3. Weniger Falten, bessere Figur, jüngerer Aussehen.
4. Regulierung von Blutdruck, -zucker, -fett, Leberwerte.
5. Beseitigung von Magenbeschwerden, Schweißausbruch,
6. Heilende Wirkung bei Gelenkproblemen und Bandscheibenvorfall.
7. Heilende Wirkung bei Nierenerkrankungen.
8. Heilende Wirkung bei chronischer Fettleber, Hepatitis.
9. Heilende Wirkung bei Hauterkrankungen.
10. Wirkt gegen Nervenschwäche, Alpträume, Schlaflosigkeit oder schläfrige Zustände.



Figur 1

Voraussetzungen:

In einem ruhigen Raum üben, Telefon etc. abstellen. Uhr, Ring, Brille etc. ablegen. Gürtel lockern.

Übungszeit:

Es ist angezeigt, erst 30 Minuten nach der Übung etwas zu essen. Hat man bereits gegessen, so sollte man erst eine halbe Stunde später mit dem Üben beginnen. Wenn Sie kein Übergewicht haben, können Sie üben, um innere Ausgeglichenheit zu gewinnen oder auch nur zur Vorbeugung. In diesem Fall reicht es aus, morgens und/oder abends zu üben und wie immer drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Zur schnellen Regulierung Ihres Gewichts können Sie sogar 3 mal pro Tag üben.

Hinweise:

- Nach ca. 5-7 Tagen wird ihr Hungergefühl abgenommen haben. Dennoch haben Sie guten Appetit. Das Verdauungssystem funktioniert besser. Je nach Wunsch können Sie weniger essen als bisher, aber es ist kein Muss.
- Fühlen Sie sich bei der Übung unwohl, so liegt es daran, dass Sie die Übung nicht richtig ausgeführt haben. Bitte zwingen Sie sich nicht und versuchen Sie nicht alles sehr perfekt machen zu wollen. Die Übung soll nur angenehm und natürlich verlaufen. Sollten Sie - selbst nach mehrfachen Versuchen - immer noch nicht gut üben können, besuchen Sie bitte den Kurs bei Großmeister Liu, um die Übung ausführlich zu erlernen.

Übungsort:

Für Figur 1 und 2 sind absolute Ruhe und das Gefühl der Geborgenheit erforderlich. Deshalb ist es sinnvoll, im Raum und ungestört zu üben. So kann man sich leichter konzentrieren und den tieferen Übungszustand erreichen.

Vorsicht oder Gegenanzeige:

Um die Qualität und Authentizität dieser Übung zu bewahren, darf der urheberrechtlich geschützte Kursinhalt nur mit schriftlicher Erlaubnis von Großmeister Qingshan Liu weitergegeben werden.

Sollte Sie die Übung aus irgendeinem Grund vorzeitig beenden wollen oder müssen, nehmen Sie sich unbedingt noch die Zeit, die Abschlussübung durchzuführen, anstatt die Übung einfach abzubrechen.

Sehr wichtig: Öffnen Sie bitte nicht die Augen während der gesamten Übung bis Sie die Übung mit der Abschlussübung beendet haben.

Bei folgenden Erkrankungen und körperlichen Zuständen darf die Fig. 1 nicht so intensiv geübt werden wie angesagt. Figur 2 ist in der Regel für alle Personen geeignet.

- Schwere Herzerkrankungen: Herzinfarkt, Herzschwäche.
- Schwere Magen-Darm-Erkrankungen wie Magenerkrankung, -blutung, Zwölffingerdarm Ulkus.
- Innerhalb von 3 Monaten nach großen Operationen im Bauchbereich.
- Schwangerschaft, Stillzeit.
- Wird die Monatsblutung durch die Übung beeinflusst (stärkere Blutung), dann 2-3 Tage die 1. Figur weglassen.

Wichtige Qi-Stellen bzw. Qi-Zentren:

Tian Mu Stelle (das Himmelsauge): Hinter der Stirn, in der Mitte.



Bai Hui (Yangtreffpunkt): Wenn man die Ohren nach vorne hin umklappt, entsteht eine Ohrspitze und eine Falte, Die Verlängerung der Falte beider Ohren über die Ohrspitzen hinaus nach oben treffen sich auf der Scheitellinie des Kopfes. Dort befindet sich Bai Hui.

Dan Tian: (s. Abb. Fig. 2) liegt zwischen Bauchdecke und Beckenmitte bzw. in der Beckenmitte, und zwar in Höhe von ca. vier Fingerbreiten unter dem Bauchnabel bis auf Bauchnabelhöhe. Dort ist der Sitz des angeborenen Qi. Ziel aller Qigong-Übungen ist es, das Qi dorthin sinken zu lassen und es im Dan Tian zu sammeln. Wenn die Urenergie, das Qi, dort genügend vorhanden ist, ist man gesund. Wenn es nicht mehr ausreicht, beziehungsweise an vielen Stellen des Körpers blockiert ist, fühlt man sich unwohl und der Körper kann nicht mehr richtig funktionieren. In diesem Fall sprechen wir von Krankheit.

Beschreibungsergänzung zur Ansage auf den CDs

Figur 1:

Übungshaltung: wie auf der CD angesagt.

Feinheiten:

Spezial-Faust:

(s. oben) Faust ohne große Kraft zum Trichter formen und das Trichterende schließen. Schaut man gegen das Licht in den Trichter, so fällt kein Licht mehr hindurch. Daumen und Zeigefinger der anderen Hand umfassen den Trichter am Trichterrand. Faustöffnung auf Himmelsauge (Tian Mu Stelle) legen.

Atmung: wie auf der CD angesagt.

Feinheiten:

Wir atmen durch die Nase tief in das Becken hinein. Dabei sollen wir spüren, dass sich hauptsächlich Unterbauch und Taillensbereich ausdehnen. Beim Ausatmen nehmen wir dort die tiefe Entspannung wahr, sowie eine Verbindung zwischen Unterbauch und Mund. Wir lassen die Luft gleichmäßig und sanft durch den Mund entweichen, und bei jedem Ausatmen empfinden wir die Entspannung des ganzen Körpers immer intensiver. Nach ca. 15 Minuten können wir die Übung mit einer Abschlussübung beenden.

Abschlussübung: In der Übungshaltung, Augen immer noch geschlossen und der Ansage folgen.

Feinheiten:

Beim „Gesichtwaschen“ streichen wir zuerst mit den Mittelfingern an den Nasenflügeln entlang nach oben bis zum vorderen Haaransatz. Dort teilen sich die Hände und streichen über Schläfen und Wangen wieder nach unten zurück zur Ausgangsposition. Danach fühlt sich das ganze Gesicht angenehm warm an. Beim „Haarekämmen“ streifen die Fingerspitzen (senkrecht zur Kopfhaut) mit leichtem Druck von oberhalb der Stirn (vorderen Haaransatz) bis zum hinteren Haaransatz, wobei der gesamte Kopfbereich, einschließlich der Schläfen, gekämmt (gerieben) wird. Wird die Figur 2 unmittelbar im Anschluss an Figur 1 geübt, so braucht man nur den ersten Schritt der Abschlussübung (wie auf CD1 angesagt) durchzuführen. In diesem Fall richten wir uns im Anschluss an Figur 1 langsam auf und öffnen die Spezial-Faust.

Figur 2:

Übungshaltung: wie in der Ansage beschrieben.

Feinheiten:

Die Augen leicht schließen (nicht zwischendurch öffnen), der Kopf schwebt mit Bai Hui nach oben, der Unterkiefer wird ein wenig zurückgehalten, die Halsmuskulatur entspannt. Der Mund ist geschlossen und die Zungenspitze liegt sanft am oberen Gaumen.

Systematische Entspannung: Das Gesicht ist entspannt, die Augenbrauen geöffnet. Es entsteht ein feines Lächeln. Wir erleben Heiterkeit, innere Ruhe und Gelassenheit.

Atmung: Durch die Nase auf natürliche Weise ein- und ausatmen, der Ansage folgen.

Feinheiten:

Normalerweise spüren wir beim Ausatmen wärmere Luft durch die Nase strömen als beim Einatmen. Bei der in dieser Übung gewünschten Atemtechnik atmen wir jedoch so langsam und gleichmäßig, dass wir (in der Nase) kaum einen Temperaturunterschied zwischen Ein- und Ausatmen spüren. Weder am Brust- noch Bauchbereich ist eine deutliche Atembewegung zu bemerken. Mit den ersten beiden Atemphasen erreichen wir allmählich einen tieferen Übungszustand. Durch innere Betrachtung der Verbindung zwischen Lunge und Dan Tian können wir nun eine Auflockerung und Befreiung im gesamten Raum von Brustkorb und Bauchhöhle wahrnehmen. Das Qi sammelt sich sehr spürbar im Dan Tian, und die Blockaden im ganzen Körper lösen sich auf. Wir erleben eine Ansammlung von Wärme und/oder gar Licht. Man kann die Harmonie sogar so intensiv empfinden, dass sich die Grenzen zwischen uns und der Außenwelt aufzulösen scheinen. Wir erleben eine tiefe Glückseligkeit....

Abschlussübung: wie in der Ansage beschrieben.



für Frauen

für Männer



Figur 2