

Theoriestunde 5

Über welche Wege nehmen wir das Qi auf

Atmung

Du machst es meist ohne zu überlegen und stets – in Ruhe etwa 12 Mal in der Minute: **Atmen**.

Im Qi Gong wird mit der bewussten tiefen Atmung das „Qi“ begleitet, gespeichert, komprimiert, kultiviert. Sie ist damit ein wichtiger Qi Regulator.

Bei der Regulation der Atmung lernst Du, das natürliche Grundmuster der Atmung wiederzuerlangen, das der einer tiefen Bauchatmung entspricht (im Gegensatz zu der gewöhnlich eher flachen im Brustbereich stattfindenden Atmung). Es kommt zu einer bewussten rhythmischen Bewegung, dem Ausstoßen von verbrauchtem und Aufnehmen von frischem Qi.

Das Augenmerk liegt dabei am Anfang vor allem auf der AUS-Atmung. Sie gibt vor wie viel Qi Du bei der EIN-Atmung aufnehmen kannst.

Im alltäglichen Leben ist uns die Verbindung zur emotionalen Ebene durchaus bewusst und drückt sich in Sprüchen aus wie „da bleibt einem die Luft weg“, „das hat mir den Atem verschlagen“, „einen langen Atem haben. Wenn wir „erst mal durchatmen“, nutzen wir halb bewusst die entspannende Heilkraft des Atems.

Nahrung

Um Qi aus den Speisen aufnehmen zu können, müssen die Speisen Qi enthalten. Unter diesem Gesichtspunkt verwundert es nicht, dass die Fünf Elemente Ernährung rät, denaturierte Lebensmittel zu vermeiden.

Jedes der anderen Organsysteme hängt, um korrekt funktionieren zu können, von dem gleichmäßigen, aus der Verdauung stammenden Strom des Qi ab und folglich beeinträchtigt jede Funktionsstörung von Milz und Magen alle anderen Organsysteme und somit den gesamten Körper.

Die Qualität der Nahrungsmittel ist wichtig. Auf Chemie und Ergänzungsmittel sollte verzichtet werden. Stattdessen sollten die Lebensmittel frisch, regional, saisonal und ökologisch sein.

Das oberste Gebot für eine gute Ernährung sind Bekömmlichkeit und Genuss. Wer verzweifelt versucht, sich gewisse Nährstoffe oder Lebensmittel zuzuführen, tut sich damit nichts Gutes. Jeder sollte sich die Zeit nehmen, um etwas zu finden das schmackhaft und gesund für ihn ist.

Meridianpunkte, z.B. Bai Hui

Bai Hui auch „Himmelstor“ genannt, stellt die energetische Verbindung des Menschen zum Himmel/Universum dar.

Du findest diesen Punkt, wenn Du Deine Daumen in die Ohren und die Hände nach oben über den Kopf führst, dort wo sich die Mittelfinger treffen, liegt er. Wenn er offen ist, dann können Kopfschmerzen gelindert, Entspannung gefördert, die Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit erhöht und der Geist beruhigt werden.

Es geht darum, Bai Hui nah zum Himmel zu bringen. Durch eine gestreckte Haltung mit aufrechtem Kopf wird der Scheitelpunkt geöffnet und geht auf „Empfang“.

Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du optional z.B. hier:

1. Das große Qi Gong Basisbuch: Erleben Sie die Kraft der sanften Bewegung, Hrsg. Weizhong Sun, Trias Verlag, 3. Ausgabe 2012, ISBN 978-3-8304-6752-6



Den Kopf heben, mit dem Schwanz wedeln (Herz Feuer)



Fuß ausstellen zum tiefen Reiterstand.
Hände mit den Daumen nach hinten auf die Oberschenkel legen.
Dem Oberkörper über das linke Bein schieben (Rücken gerade und den Kopf heben) und das Gewicht auf den linken Fuß verlagern. Hier den Rücken runden und zum linken Fuß schauen.
Genauso zur anderen Seite.