

Wilhelm Mertens | Helmut Oberlack



DAS
MEIST-
VERKAUFTE
BUCH ZUM
THEMA

MIT AUDIO-
ÜBUNGEN
ZUM
STREAMEN

QIGONG

Loslassen, lockern und
entspannen lernen

Ganzheitliche Wege zu Entspannung,
gutem Schlaf und neuer Kraft

GU

Inhalt



THEORIE
09



PRAXIS
29





Theorie

- 9 **SO WIRKT ALLES ZUSAMMEN**
- 10 **Ruhe und Energie**
- 11 Der ganzheitliche Ansatz
- 14 **Extra:** Was ist Qigong, und wie wirkt es?
- 17 **Extra:** Qigong im heutigen Zeitalter
- 18 **Extra:** Nachgefragt
- 23 **Extra:** Bevor Sie mit dem Üben beginnen
- 24 **Extra:** Tipps für die Praxis
- 27 **Extra:** Richtig üben mit den Audio-Streams



Praxis

- 29 **KÖRPER UND GEIST VORBEREITEN**
- 30 **Der Schritt in die Praxis**
- 31 Die Grundpositionen
- 31 Der hüftbreite Stand
- 34 Der Reitersitz
- 36 Der Bogenschritt
- 38 **Extra:** Lassen Sie sich Zeit
- 40 Das Dantian
- 40 **Übung:** Kontakt aufnehmen
- 42 **Übung:** Hüftkreisen
- 44 **Übung:** Das Dantian öffnen und schließen
- 46 **Übung:** Den Atem harmonisieren
- 48 Den Körper lockern
- 48 **Übung:** Abklopfen
- 50 **Übung:** Die Schüttelübung
- 53 **BEWEGEN, FÜHREN UND LEITEN**
- 54 **Die Acht Brokate**
- 55 Das Qi regulieren
- 56 In den Körper »hineinlauschen«

- 57 **Übung:** Mit beiden Händen den Himmel stützen
- 58 **Übung:** Den Bogen spannen und auf die Wildgans zielen
- 60 **Übung:** Himmel und Erde stützen
- 62 **Übung:** Die fünf Übel und sieben Leiden hinter sich lassen
- 64 **Übung:** Mit dem Schwanz wedeln wie ein Fisch und den Mond anbellern
- 66 **Übung:** Die Füße heben, um die tausend Mühsale abzustreifen
- 68 **Übung:** Mit den Fäusten schlagen und mit den Augen funkeln
- 70 **Übung:** Sich an die Füße fassen

- 72 **Taiji-Qigong**
- 73 Bewegungsfluss aus der Mitte
- 74 **Extra:** Worauf Sie beim Üben achten sollten
- 76 **Übung:** Den Atem regulieren
- 78 **Übung:** Die Brust öffnen
- 80 **Übung:** Den Regenbogen schwingen
- 82 **Übung:** Die Wolken teilen
- 84 **Übung:** Rudern auf dem See
- 87 **Übung:** Den Ball vor der Schulter tragen
- 90 **Übung:** Den Körper drehen und den Mond anschauen
- 92 **Übung:** Mit der Hand schieben
- 94 **Übung:** Vom Meer zum Himmel schauen
- 97 **Übung:** Das Wasser schieben und der Welle helfen

- 101 **Übung:** Die Flügel öffnen
- 104 **Übung:** Mit der Faust stoßen
- 106 **Übung:** Wie eine Wildgans fliegen
- 108 **Übung:** Den Ball prellen

111 **SAMMELN UND BEWAHREN**

- 112 **Der Übergang in den Alltag**
- 113 So sammeln Sie das neu Entstandene
- 114 Abschließende Übungen
- 114 **Übung:** Beschützende Übung
- 116 **Übung:** Die Sonne im Meer versenken
- 118 **Übung:** Das Qi ins Dantian lenken
- 120 **Übung:** Zweifach das Qi einsammeln
- 122 **Übung:** Leichte Selbstmassage

Service

- 124 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 125 Sachregister
- 126 Impressum



Einige Übungsanleitungen sowie Übungsprogramme finden Sie auch online. Gehen Sie einfach auf www.gu.de/streaming-qigong



Ruhe und Energie



Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie – das ist das Ziel von Qigong. Es sucht den Zusammenklang von allem, was uns Menschen ausmacht. Kein Wunder, dass sich Qigong in den letzten Jahren in Deutschland neben Yoga und Taijiquan



zur bekanntesten fernöstlichen Übungsmethode entwickelt hat. Die positiven Auswirkungen von Qigong sind vielfältig und so individuell wie die Menschen, die es praktizieren. Fast jeder, der sich mit Qigong beschäftigt, berichtet davon, dass sich ein Gefühl der inneren Ruhe und Balance zwischen Körper und Gemüt einstellt und so der eigene Körper zum Wohlfühlort wird. Über diese allgemeinen, angenehmen Effekte hinaus hat Qigong vielen Menschen aller Altersgruppen geholfen, körperliche Beschwerden zu lindern – sei es bei Verspannungen, Schlafproblemen, Erschöpfung, Konzentrationsmangel oder physischen Schmerzen. Bereits während der Ausübung wirkt Qigong ausgleichend und entfaltet langfristig positive Effekte. Die Übungen lassen sich flexibel an persönliche Bedürfnisse und Anforderungen anpassen.

Der ganzheitliche Ansatz

Gesundheit gilt als hohes Gut – in der westlichen Welt nicht weniger als in der östlichen. Was aber ist Gesundheit? Im Westen haben wir uns darauf spezialisiert, alle Vorgänge zu definieren und zu analysieren. Da Gesundheit so schwer greifbar ist, hat sich die westliche Schulmedizin vor allem darauf konzentriert, die menschliche Anatomie zu untersuchen und zu definieren, wodurch sich Krankheiten kennzeichnen.

Die östliche Welt dagegen neigt eher dazu, die Dinge in größeren Zusammenhängen zu sehen und jedes Teil nur in seinem Wechselspiel mit dem Ganzen zu betrachten. Philosophie, Kultur und auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), zu der das Qigong gehört, basieren auf diesem ganzheitlichen Ansatz.

YIN UND YANG

Teil und Symbol dieses ganzheitlichen Weltbildes ist das wohl bekannteste Konzept Chinas: Yin und Yang. Es steht für die sich gegenseitig bedingenden Gegensätze dieser polaren Welt: Alles hat zwei Seiten, die voneinander abhängig sind und sich gegenseitig erschaffen. So wandelt sich der Tag (Yang) zur Nacht (Yin) und die Nacht wiederum zum Tag. Bei dieser Betrachtung nimmt der Wandel die zentrale Rolle ein. Dabei wird deutlich, dass Gegensätze nicht unvereinbar sind, sondern ihre Dynamik und Wandlung die gesamte Welt ausmachen. Wie im Yin-



Das Yin und Yang haben ihren Ursprung im Ganzen, und das Ganze ist die Mutter von Yin und Yang. In Bewegung trennt sich das Ganze in Yin und Yang. In Ruhe vereint es sich zum Ganzen.

Tipps für die Praxis

Bevor Sie mit dem Üben beginnen, bereiten Sie sich vor – äußerlich wie innerlich. Die Vorbereitung besteht im Wesentlichen darin, eine Atmosphäre zu schaffen, die Ihr Üben in allen Aspekten begünstigt.

ÄUSSERE VORBEREITUNG

Äußerlich brauchen Sie bequeme Kleidung, die Sie keinesfalls einengt. Ziehen Sie Schuhe mit flachen Sohlen an, oder üben Sie barfuß beziehungsweise in Strümpfen. So haben Sie unmittelbaren Kontakt zum Boden, was im Qigong ganz wichtig ist.

Zur äußerlichen Vorbereitung gehört ein geeigneter Platz. Er sollte Ihnen vertraut und von allen störenden Einflüssen gereinigt sein. Räumen Sie ihn auf, schaffen Sie Platz, lüften Sie gut, stellen Sie das Telefon ab. Diese Vorbereitung sollte jedes Mal neu begangen werden. Zelebrieren Sie sie ruhig ein wenig. Sie geben dem Platz dadurch etwas Besonderes und machen deutlich, dass es Ihnen wichtig und wertvoll ist, etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.

INNERE VORBEREITUNG

Eine innere Vorbereitung wird in China das »innere Lächeln« genannt. Auch die moderne Psychoneuroimmunologie weiß: Ein Lächeln wirkt. Es setzt »Glückshormone« frei, es lässt

die Energien fließen und wirkt als Katalysator bei allem, was wir tun. Es wirkt nicht nur nach außen, sondern auch nach innen. Schenken Sie sich selbst ein (echtes, kein gedachtes!) Lächeln, und lassen Sie das daraus entstehende angenehme, freundliche und heitere Gefühl in Ihren Körper hineinsickern, bis alles davon erfasst ist. Dies braucht vielleicht ein wenig Übung, aber auf Dauer fördert es den inneren Reichtum.

ÜBUNGSZEIT UND -DAUER

Üben Sie regelmäßig. 20 bis 30 Minuten am Morgen reichen aus, um den Tag gut zu beginnen – das macht Sie mit Sicherheit wacher und gesünder, als 20 Minuten länger zu schlafen. Aber natürlich können Sie auch eine andere feste Tageszeit wählen.

DENKEN UND GEFÜHL

Setzen Sie Denken und Gefühl als verlässliche Partner ein. Dies ist eine wichtige Vorausset-

zung, um positive Effekte zu erzielen. Das Denken steht zu Beginn im Vordergrund. Um die Übungsabläufe nachvollziehen zu können, brauchen Sie zunächst Ihren Kopf. Sie nehmen Neues auf, erinnern sich von Mal zu Mal mehr daran – und lernen schließlich den Ablauf der Übungen. In dieser Phase herrschen Denken und auch Kontrolle vor. Der Verstand mit seinem Erinnerungsvermögen ermöglicht eine genaue Ausführung und Wiederholbarkeit der Übungen.



Durch ein Lächeln setzen wir Glückshormone frei und lassen Energien fließen.

EIN LÄCHELN

Ein Lächeln kostet nichts und bringt so viel. Es bereichert den Empfänger und den Geber. Es ist vielleicht nur kurz, doch die Erinnerung daran ist oft unvergänglich.

Keiner ist zu reich, um darauf verzichten zu können. Und keiner ist zu arm, dass er es sich nicht leisten könnte. Es bringt Glück und ist ein Zeichen von Freundschaft.

Aus China

AUFMERKSAMKEIT

Aufmerksamkeit verhält sich wie ein aufgewecktes Kind, das sich schlecht reglementieren, kontrollieren oder zwingen lässt. Die Aufmerksamkeit entwischt uns immer wieder. Sie ist überall da, wo etwas los ist. Sorgen Sie deshalb dafür, dass möglichst nur da etwas los ist, wo Sie die Aufmerksamkeit gerne hätten. Dafür ist es, wie oben beschrieben, ratsam, eine ruhige Übungssituation zu schaffen, die frei von unnötigen Störungen ist. Geben Sie darüber hinaus den Übungen etwas Ausgeprägtes, Intensives, führen Sie die Bewegungen klar und deutlich aus, sowohl körperlich als auch mit Ihrer Aufmerksamkeit. Das macht es Ihnen leichter dabeizubleiben. Nutzen Sie die Tipps und Hinweise zu jeder Übung, besonders auch die zur Wirkung.

DER BOGENSCHRITT

- 1 Nehmen Sie den hüftbreiten Stand ein (Seite 31). Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das linke Bein und wenden Sie sich, während Sie sich vom Bauch ausgehend leicht nach rechts drehen, dem unbelasteten rechten Bein zu. Der rechte Fuß dreht dabei auf der Ferse leicht mit. Nun bilden Ihre Füße einen Winkel von etwa 45 Grad.
- 2 Setzen Sie nun den rechten Fuß um eine Fußlänge in der neuen Blickrichtung nach vorn. Sie befinden sich jetzt im Bogenschritt rechts. (1)
- 3 Der Schritt sollte nicht zu groß und nicht zu klein sein, damit eine Gewichtsverlagerung entspannt erfolgen kann, ohne dass Sie dabei das Gleichgewicht verlieren. Achten Sie auch darauf, dass Sie Ihren Fuß genau nach vorn setzen. Der Schritt soll nicht nach schräg links vorn erfolgen, was leicht passiert, wenn Sie nicht genau aufpassen.
- 4 Sie können den Bogenschritt natürlich auch nach links ausführen; die Gewichtsverteilung auf die Füße variiert je nach Übung.

Wirkung

- + Der Bogenschritt gibt Ihnen einen stabilen und sicheren Stand und taucht innerhalb von Übungen auf, die eine Gewichtsverlagerung beinhalten.

Info

Der Bogenschritt ist eine Standhaltung in Schrittstellung. Der Name kommt daher, dass die Bogenschützen früher so standen oder sich aus dieser Haltung heraus hinknieten.

Tipp

Achten Sie darauf, dass das Knie des belasteten Beins immer über dem Fuß ausgerichtet ist. Insbesondere bei Drehungen neigen die Knie dazu, »mitzumachen« und nach innen zu kippen. Um eine Fußlänge genau nach vorn zu schreiten, setzen Sie beim Schritt am besten die Ferse da auf, wo die Zehen vorher waren.



DEN BOGEN SPANNEN UND AUF DIE WILDGANS ZIELEN

- 1 Nehmen Sie den Reitersitz ein (Seite 34).
- 2 Heben Sie die Arme vor dem Körper an, bis sie sich vor der Brust kreuzen. Die Handflächen sind dem Herzen zugewandt. (1)
- 3 Drehen Sie die rechte Hand und den rechten Unterarm nach außen, und bilden Sie mit Zeige- und Mittelfinger eine »Kimme«.
- 4 Schwenken Sie dann den gesamten rechten Arm zur rechten Seite aus, bis er fast gestreckt ist. Drehen Sie gleichzeitig den Kopf mit, und peilen Sie mit den Augen durch die »Kimme« ein imaginäres Ziel, eine Wildgans, an. Die linke Hand »spannt« währenddessen »den Bogen«. Die Arme, der linke Ellenbogen und die Schultern bilden in etwa eine waagerechte Linie. (2) Jetzt sinken die

Schulterblätter und bewegen sich aufeinander zu, die Ellenbogen ziehen nach hinten, die Brust wird weit. Der Atem fließt natürlich und ungehindert.

- 5 Lösen Sie die Spannung, lassen Sie die Arme sinken, und drehen Sie den Kopf langsam zur Mitte. Sie befinden sich jetzt wieder in der Ausgangsposition.
 - 6 Ohne den Fluss der Übung zu unterbrechen, kreuzen Sie nun die Arme erneut vor der Brust und spannen den Bogen zur anderen Seite, um dort »auf die Wildgans zu zielen«.
- *Machen Sie auf jeder Seite zwei Wiederholungen. Der Bewegungsfluss sollte zu keinem Zeitpunkt unterbrochen werden – auch nicht, wenn Sie die Seiten wechseln.*

Wirkung

- + Spüren Sie, wie Herz- und Brustbereich gedehnt werden. Der Herzbereich spielt eine wesentliche Rolle für das Blut, welches wiederum das Yin im Körper harmonisiert.

Tipp

Spüren Sie in Ihre Schulterblätter hinein, die sich sinkend einander nähern. Es fühlt sich an, als würden sie miteinander kuscheln.



ENTSPANNT, GELASSEN UND HELLWACH MIT QIGONG

Ganzheitlich gesund – Körper, Geist und Seele

Die bewährten chinesischen Übungen vitalisieren,
entspannen und harmonisieren Körper und Geist.

Effektive Übungen für mehr Energie

Frisch in den Tag starten, Ruhe und neue Kraft
tanken, wann immer Sie wollen.

Kostenlose Audio-Streams für zu Hause und unterwegs

Mit Übungen zum Einstimmen und Abschließen.
Die Acht Brokate – für Ruhe, Kraft und Harmonie.

Taiji-Qigong – für Beweglichkeit, Schwung
und fließende Energie.



PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 462 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-9781-8



9 783833 897818

€ 15,99 [D]

www.gu.de