

Hun Yuan-Qigong

Schwingen mit dem Qi des Universums

mit Ruth Arens

www.gelassendurchdentag.de

Das Hun Yuan Qigong wurde in der 1980ern von dem Taiji Meister Feng Zhiqiang entwickelt. „Hun“ bedeutet „gemischt“ und „Yuan“ bedeutet ursprünglich. Hun Yuan bezieht sich auf die Bewegung des Universums, bzw. des „Taos“. Die Idee der Übungen ist es unter anderem, das eigene Qi mit dem Qi des Universums (dem Yuan Qi, dem ursprünglichen Qi) zu „vermischen“, das Qi des Universums aufzunehmen, mit der „Schwingung“ des Universums gemeinsam zu schwingen.

Grundsätzlich gilt:

- Der Atem darf frei fließen
- Der Geist/das Herz bewegt das Qi
- Entspanne den Körper, benutze keine Kraft.
- Alle Übungen 9 oder 18 x oder 36 x durchführen
- Keine Eile! Genieße die Entschleunigung
- Zwischen jeder Übung das Qi 3 x im Unteren Dantian einsammeln, Hände auflegen und nachspüren.

Zwei Prinzipien zur Erinnerung:

Wo das Yi da das Qi

wo sich unsere Aufmerksamkeit hinrichtet, da fließt Energie

Wu-Wei

Handeln durch Nicht-Handeln

Die Übungen

Reinigung

Die Hände steigen außenherum über den Kopf, die Handflächen drehen zum Kopf und sinken vor dem Gesicht bis vor´s Herz (hier vielleicht eine Pause machen), dann weiter mit Handflächen zum Körper nach unten sinken lassen (das Trübe fließt durch den Körper durch die Beine durch die Füße in die Erde) – der Rücken bleibt gerade.

Rechts und links einen großen Ball

a) Beide Hände steigen mit den Handflächen zum Körper gedreht vor dem Oberkörper hoch bis zum Schlüsselbein. Dann drehst du dich nach rechts um umstreichst dort einen großen Ball von oben nach unten (bis Hüfthöhe). Dann drehst du dich wieder nach vorne und lässt die Hände wieder steigen. Beim 9.Mal steigen die Hände hoch bis zum Schlüsselbein und sinken wieder hinunter vor den Unterbauch

b) Dann drehst du dich wieder nach rechts um umstreichst den Ball von unten nach oben, drehst dich wieder nach vorne und lässt die Hände bis zum Dantian sinken. 9 x

www.gelassendurchdentag.de

c) und d) dito nur zur linken Seite

Die drei Dantian öffnen und schließen

Jeweils 9 x vor den 3 Dantian die Hände öffnen und schließen (Handflächen zeigen zueinander, Handwurzeln zum Körper).

Das Qi in drei Zentren füllen

Oberes Dantian (hinter der Stirn): Die Arme/Hände holen das Qi (die Wahrnehmung) mit einer großen ausholenden Bewegung von weit her aus dem Kosmos ins das Obere Dantian (die Handflächen auf die Stirn zuführen), von dort hinunter ins Untere Dantian fließen lassen (die Handflächen sinken weiter nach unten bis vor den Unterbauch. Pause. Und wieder von vorne.

Mittleres Dantian (hinter dem Brustbein): dito zum Brustbein

Unteres Dantian (3 Fingerbreit unter dem Bauchnabel): Die Arme/Hände steigen seitlich entspannt bis in Brustkorbhöhe. Von dort mit geradem Rücken leicht vorbeugen und sich vorstellen, wie die Hände das Qi tief aus der Erde hochholen. In unserer Vorstellung fließt das Qi aus der Erde dann beim Aufrichten an den Innenseiten der Beine entlang durch den Dampfpunkt nach hinten zum Tor des Lebens (Mingmen) und sinkt von dort in die Mitte des Unteren Dantians. Die Hände begleiten diesen Vorgang.

Den Mond um den Äquator drehen = Den Gürtelmeridian aktivieren

Einen kleinen Ball vor dem Unteren Dantian halten und ihn vor dir kreisen lassen. 9 x, dann Richtung wechseln und noch einmal 9 x (im Inneren um die Taille herum kreisen = Äquator)

Leer und Voll

Gewicht verlagern von einem Bein aufs andere: in der Vorstellung ein Bein leer und das andere voll werden lassen. (ergänzende Handbewegungen dazu: die Hand der „vollen Seite“ hebt sich bis auf Bauchnabelhöhe – die Handkante zeigt dabei nach unten. Oder: das Spiel mit der Spirale)

An einem Bein hinaufsteigen und hinuntersinken

Etwas breiter stehen: Bewege beide Hände ausgehend vom unteren Dantian an der Außenseite des rechten Beines hinunter (ohne das Bein zu berühren) und verlagere dabei das Gewicht auf das rechte Bein. und am rechten Bein innen wieder hoch. Am unteren Dantian vorbei geht es das linke Bein innen hinunter bei gleichzeitigem Verlagern des Gewichtes auf das Bein und außen wieder hoch, wieder zum Unteren Dantian. 9 x wiederholen, dann noch einmal 9 x mit dem linken Bein beginnend.

Das Qi in das Untere Dantian einsammeln

Breite Stellung = Reiterstellung

Beide Hände liegen auf dem Unterbauch. Mit der unteren Hand beginnend das Qi in einem großen Bogen um dich herum einsammeln und die Energie wieder in das Untere Dantian füllen. Deine Hand legt sich auf die andere Hand ab und die untere Hand macht weiter. Beim Einsammeln kannst du – wenn du magst – leicht dein Gewicht von einem Bein auf´s andere verlagern, um den Radius zu vergrößern. Aber dein Oberkörper bleibt aufrecht und ruhig. (9x jede Seite)

Massage Techniken

Verschiedene Massage-Techniken zum Abschließen. Z.B.

- Hände reiben und Gesicht waschen
- Die Schläfen vor und zurück
- Mit einer Hand hin und her den Hinterkopf reiben (Jadekissen)
- Unteren Rücken reiben
- Mit hohler Faust leicht hinter und unter der Hüfte (eine Kuhle unter dem Beginn des Oberschenkel-Knochens)
- Abwechselnd auf den großen Muskel innen oberhalb der Knie

- Mit den Handflächen an den Beinen abwechselnd außen runter innen hoch klopfen
- u.a.m.