

18 harmonischen Bewegungen des Tai Ji Qi Gong

In den 70er Jahren wurde von Professor Lin Housheng (Direktor des Shanghai Chinese Medicine Qigong Research Institute, Professor der Shanghai Chinese Medical University und Qi Gong Meister) aus traditionellen Qi Gong und Taijiquan Übungen ein Set mit 18 Übungen zusammengestellt, die in Chinesischen Kliniken als therapeutische Unterstützung angewendet werden.

Die Abfolge der Bewegungen – von denen es verschiedene Varianten gibt - erfasst den ganzen Körper und öffnet alle Meridiane. Die 18 harmonischen Bewegungen sind somit eine sehr wirksame Sequenz mit dem Ziel innerer und äußerer Ausgeglichenheit, der Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit, der Vorbeugung von Krankheiten und die Unterstützung von Heilungsprozessen.

Heute noch gibt es in China ca. 40 Kliniken in denen Krankheiten mit Qi Gong behandelt werden und die 18 harmonischen Bewegungen werden z. B. bei folgenden Krankheiten / Symptomen genutzt: Bluthochdruck, Rücken- und Gelenksbeschwerden, chronischer Nieren- oder Leberentzündung, Herzbeschwerden, Asthma, Lungenemphysem, Zuckerkrankheit, Magen-Darm-Entzündung, Übergewicht, Erschöpfung, Nervosität, Schlaflosigkeit u.a..

In der nachfolgenden Beschreibung haben wir die Übungen bestimmten Organen bzw. Strukturen zugeordnet.

Diese Zuordnung darf aber nicht zu statisch genommen werden, da Qi Gong Übungen grundsätzlich auf den gesamten Körper wirken, da in der Chinesischen und Osteopathischen Medizin der Mensch als Ganzes betrachtet und behandelt wird.

Ein weiterer Unterschied besteht darin wie der Körper anatomisch betrachtet wird.

Die Darstellung der Organe in einem westlichen Anatomiebuch – die aus didaktischen Gründen wirklich sinnvoll ist – vermittelt oft nur ein Teilbild der Anatomie, da verbindende Strukturen und Gewebe in einer isolierten Darstellung fehlen. Leider scheint es heute so, als ob mittlerweile auch viele Mediziner den Mensch nur noch in dieser spezifizierten Form sehen.

Wird im Rahmen der Chinesischen oder Osteopathischen Medizin die Anatomie betrachtet, geht es nicht nur um die Form und Lage, wie sie in der westlichen Anatomie im Vordergrund steht, sondern vielmehr darum wie das Organ mit anderen Organen und Geweben als Einheit zusammenarbeitet und die sich daraus ergebenden verbindenden Strukturen und Funktion.

Deshalb werden jedem Organ immer auch Gewebe, Sinnesorgane, Emotionen, Geschmack u.a. Faktoren zugeordnet, die z.B. bei der Diagnostik und Behandlung nutzvoll sind.

Gleichzeitig gehört zu jedem **Yin-Organ** (Milz – Leber – Niere – Lunge – Herz – Herzbeutel) immer ein **Yang-Organ** (Magen – Gallenblase – Blase – Dickdarm – Dünndarm – 3fach Erwärmer *). Yin und Yang-Organ unterstützen sich gegenseitig. Bei Krankheit eines Yin-Organ kann deshalb auch über das Yang-Organ behandelt werden und umgekehrt.

[* umfasst aus anatomischer Sicht Lunge, Perikard & Herz (oberer Erwärmer), Milz, Magen, Gallenblase (mittlerer Erwärmer) und Leber, Nieren, Blase & Darm (unterer Erwärmer)]

Es ist also gut aus einem Anatomiebuch zu lernen, wo ein Organ im Körper liegt um sich auf diese Struktur im Körper mental zu konzentrieren, wenn man Qi Gong macht – doch man soll nicht nur die anatomische Struktur wahrnehmen.

Die nachfolgend beschriebenen Wirkweisen sind also gar nicht so wichtig – viel wichtiger ist es Qi Gong langfristig auszuüben.

Wer für seine Gesundheit heute keine Zeit hat, der muss vielleicht später viel Zeit aufwenden für die Heilung seiner Krankheiten – sagen die Chinesen.

18er Set – Übungen und Wirkung

Den Himmel herunterziehen

- | | |
|--|---|
| 1.) Wecken des Qi | 10.) Wolkenhände in Reiterhaltung |
| 2.) Öffnen des Brustkorbs | 11.) Auf den Meeresgrund greifen und zum Himmel schauen |
| 3.) Regenbogen bewegen | 12.) Wellen bewegen |
| 4.) Wolken teilen | 13.) Taube breitet die Flügel aus |
| 5.) Rollen der Arme | 14.) Faust stoßen |
| 6.) Rudern auf einem See | 15.) Fliegen wie ein Adler |
| 7.) Mit einer Hand die Sonne heben | 16.) Windmühle |
| 8.) Mond anschauen | 17.) Ball spielen wie ein Kind |
| 9.) Oberkörper drehen und Handflächen schieben | 18.) Beruhigen des Qi |

1. Qi wecken

Qi Fluss in den Meridianen aktivieren

Aktiviert die Meridiane und den Qi-Fluss, hilft das Qi und den Blutkreislauf zu regulieren, beruhigende Wirkung z.B. bei Bluthochdruck (> besonders konzentrieren auf die senkende Bewegung), heilende Wirkung bei Erkrankungen der Leber, des Herzens und bei Schlaflosigkeit.

2. Öffnen des Brustkorbs

Lunge

Löst Verspannungen im Brustbereich, hilft bei Erkrankungen der Lunge und bei Herzerkrankungen, bei Atembeklemmung, Druckgefühl in der Brust, Neurose u. anderen psychischen Erkrankungen.

3. Regenbogen bewegen

Wirbelsäule, Spinalnerven, Vegetatives Nervensystem

Hilft innere Ruhe zu finden (Parasympaticus). Nervale Entspannung im Wirbelsäulenbereich (Ganglien). Hilft gegen Schmerzen in der Lendenwirbelsäule. Erhöht die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule und des Rückens. Qi-Fluss im Gallenblasenmeridian wird angeregt. Gut bei Skoliose

4. Wolken teilen

Perikard - 3fach Erwärmer

Sammeln des ursprünglichen Qi. Kräftigt Bein- und Lendenmuskulatur (> Knie beugen, tief gehen mit aufrechtem Oberkörper bis Hände auf Kniehöhe sind). Heilsam bei Herzerkrankungen, Asthma und bei Entzündungen und Beschwerden der Schultergelenke oder im Nackenbereich. Fördert Beweglichkeit der Wirbelsäule. Hilft bei Skoliose und bei Sodbrennen.

5. Rollen der Arme

Leber

Hilft gegen Beschwerden der Schulter-, Ellbogen-, Handgelenke. Wirkt heilsam bei Asthma, Entzündungen der Atemwege und Nierenerkrankungen. Reguliert Leberfunktion.

6. Rudern auf einem See

Perikard - 3fach Erwärmer

Stärkt das Verdauungssystem, hilft bei Entzündungen des Magen- und Darmtraktes und bei Herzerkrankungen. Festigt die Nervenkraft, erfrischt und schafft ein klares Gefühl im Kopf.

7. Mit einer Hand die Sonne heben

Niere

Entspannung des Brustkorbes und führt damit zu einer tieferen Atmung. Kräftigt die Nieren. Wirkt auf Gehirnfunktion, hilft bei Stress und fördert Koordinations- und Gleichgewichtssinn.

8. Mond anschauen

gegen Organabsenkung

Übung mit umgekehrter Bauchatmung ausführen. Stärkt Magen, Milz und Nierensystem. Hilft gegen Schwäche der Lendenmuskulatur. Fördert Gewichtsabnahme und Beweglichkeit des Diaphragmas.

9. Oberkörper drehen, Handflächen diagonal schieben **Milz - Leber**

Innere Kraft auffüllen und stärken. Stärkt Lendenmuskulatur und Milz- Nierensystem. Verbessert Beweglichkeit des Oberkörpers und der Arme. Hilft bei Beschwerden am Rücken, Beinen und Lendenwirbelsäule. Stärkt Beinmuskulatur.

10. Wolkenhände in Reiterhaltung **Wirbelsäule, Nervensystem**

Löst Blockaden im Schulter- und Beckenbereich. Wirkt gegen Nervenschwäche, Neurosen, Magen- und Darmerkrankungen wie z.B. schlechte Verdauung. Erfrischt den Kopf und wirkt beruhigend. Stärkt das Gedächtnis. Stärkt Beinmuskulatur.

11. Auf Meeresgrund greifen und zum Himmel schauen **Niere – Milz - Lymphsystem**

Stärkt Niere und Milz. Kräftigt die Lenden und Beinmuskulatur. Hilft bei Erkrankungen des Darmtraktes. Hilft bei Beschwerden und Bewegungseinschränkungen des Lendenbereiches und der Beine. Harmonisiert bei Übergewicht.

12. Wellen bewegen **Leber – Milz – Lymphsystem**

Stärkt Leber und Milz. Heilende Wirkung bei Hepatitis und Lungenerkrankungen. Hilft bei Nervenschmerzen zwischen den Rippen, Nervenschwäche und Schlaflosigkeit. Fördert Beweglichkeit der Hüfte, Schulter-, Hand-, Ellbogengelenk.

13. Taube breitet Ihre Flügel aus **Lunge – Leber – Milz - Lymphsystem**

Harmonisiert Leber und Milz. Heilende Wirkung bei Hepatitis und Lungenerkrankungen. Gut bei Druckgefühl im Brustbereich, Herzerkrankungen und Nervenschwäche.

14. Faust stoßen in Reiterhaltung **Leber**

Fördert das ursprüngliche Qi. Stärkt und harmonisiert den Körper durch innere Kraft. Kräftigt Beine, Bauch- und Rückmuskulatur (> Reiterhaltung – tief in die Knie gehen)

15. Fliegen wie ein Adler **physisches und psychisches Gleichgewicht. Kraft und Stabilität**

Löst innere Anspannung. Wirkt gegen Nervosität, Nervenschwäche, Schwindelgefühl und Neurosen. Gut bei allen chronischen Erkrankungen, bei denen der Körper harmonisiert werden soll. Löst innere Anspannung und wirkt geistig und körperlich befreiend. Bewirkt Freude und Gelassenheit.

16. Windmühle kreisen **Kreislauf des Qi und Blut, Beweglichkeit der Gelenke**

Fördert Kreislauf der Qi und des Blutes. Erfrischt und harmonisiert den Körper. Stärkt den Geist und weckt die Lebensfreude. Hilft gegen Arthritis und andere Gelenkerkrankungen. Fördert Entgiftung. Hilft bei Übergewicht.

17. Mit einem Ball spielen wie ein Kind **physisches und psychisches Gleichgewicht, Kraft und Stabilität**

Wirkt gegen Kraftlosigkeit, geistiger und körperlicher Erschöpfung und baut die Körperkräfte wieder auf. Hilft gegen Nervenschwäche und Unbeweglichkeit von Händen und Füßen. Bewirkt ein Gefühl von Fröhlichkeit und hilft gegen melancholische Zustände. Wirkt auf Gehirnfunktion. Besonders für ältere und schwächere Menschen empfehlenswert.

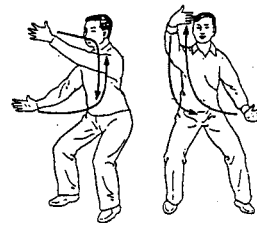
18. Beruhigen des Qi **innere Regulation**

Beruhigt Qi- und Herzfluss. Reguliert Atmung. Wirkt gegen Bluthochdruck und Störungen des Magen-Darm-Traktes (auch bei Übelkeit, Schluckauf)

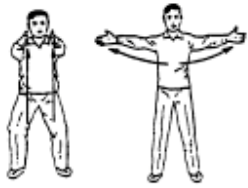
- + Qi von den Nieren zum Unterbauch (unteres Dantien) führen
- + Sammeln des Qi – Qi zum unteren Dantien führen
- + Hände auf unteres Dantien legen - Männer: rechte Hand oben – Frauen linke Hand



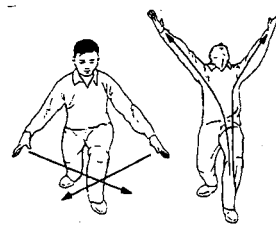
Wecken des Qi



Wolkenhände in Reiterhaltung



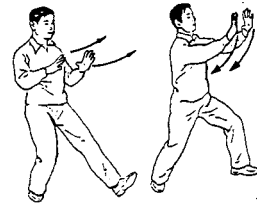
Öffnen des Brustkorbs



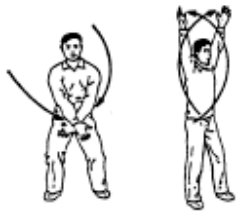
Auf den Meeresgrund greifen und zum Himmel schauen



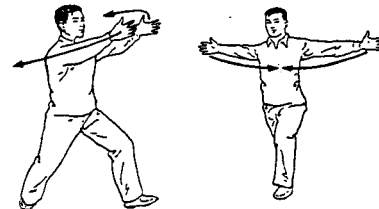
Regenbogen bewegen



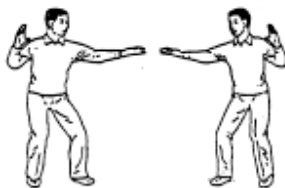
Wellen bewegen



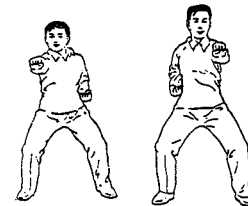
Wolken teilen



Taubenbreiten die Flügel aus



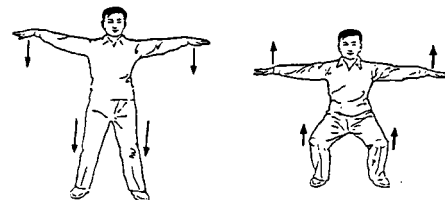
Rollen der Arme / Schwimmen



Faust stoßen



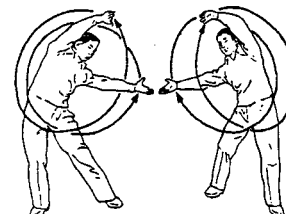
Rudern auf einem See



Fliegen wie ein Adler



Die Sonne heben



Windmühle



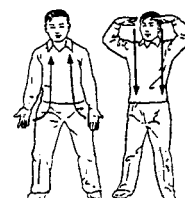
Mond anschauen



Ball spielen wie ein Kind



Handflächen diagonal schieben



Beruhigen des Qi