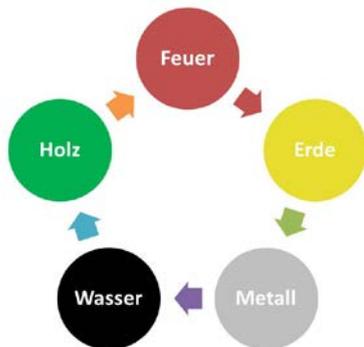




Kleine Harmonie



Das 5-Elemente Qi Gong besteht aus fünf einfach zu erlernenden Bewegungen sowie einer Ausgleichsübung. Die Übungen sind jeweils einem der 5 Elemente zugeordnet und verkörpern dessen Wesen. Durch das regelmäßige Üben sollen die Übenden Harmonie, Stärkung ihrer Organe und Beruhigung ihres Geistes erreichen. Das 5-Elemente Qi Gong ist dabei Jahrhunderte alt und wurde lange Zeit nur von den Adepten einer taoistischen Einsiedelei in den Wudang-Bergen gelehrt. Die Taoisten nannten das 5-Elemente Qi Gong auch „Übungen der sechsfachen Harmonie“. Regelmäßig angewandt, entfalten die Übungen ihre einzigartige Wirkung auf Körper und Geist und bringen Sie in Einklang mit der inneren und äußeren Natur. Krankmachende Einflüsse werden dabei nachhaltig neutralisiert und die Wirkung von Stressfaktoren deutlich reduziert.

mäßig angewandt, entfalten die Übungen ihre einzigartige Wirkung auf Körper und Geist und bringen Sie in Einklang mit der inneren und äußeren Natur. Krankmachende Einflüsse werden dabei nachhaltig neutralisiert und die Wirkung von Stressfaktoren deutlich reduziert.

Das Element »Wasser«



Du stehst in der Tai-Chi-Grundhaltung und zentrierst dich. Aus der Zentrierung heraus treiben die Arme parallel zueinander hoch. Du atmest hierbei ein. Sind deine Arme auf Schulterhöhe angelangt, beugst du dich in der Hüfte ab und lässt mit dem Ausatmen Oberkörper und Arme nach unten treiben. Du gelangst während dieser Abwärtsbewegung allmählich in eine halbgehockte Stellung. Du

verwendest hierbei das Bild des Elementes Wasser und stellst dir vor, deine Hände, deine Arme, dein Kopf, dein ganzer Oberkörper bestünde aus lauter feinen Wassertropfen, die zeitlupenhaft in einem Wasserfall hinunterschweben. Deine Hände erreichen den Boden, greifen etwas auf und werden dabei zusammengeführt. Dies ist bereits der Übergang zur Bewegung des Elementes »Holz«.

Das Element »Holz«



Zuerst war das Wasser da. Damit ein Samen sich entfalten, zur Pflanze, zum jungen Baum, d. h. zu Holz, werden kann, braucht er Wasser. Aus der herabsinkenden Wasserbewegung heraus greifst du den Samen, indem du deine Hände zusammenführst. Deine sich aneinanderlegenden Hände symbolisieren die kleine Pflanze, die aus dem Erdreich bricht, mit dem Hochführen der aneinandergelegten Hände beständig wächst, immer stärker und schließlich zu Holz wird. Du führst deine Hände

vor dem Oberkörper hoch und atmest dabei wieder ein. Deine Beine strecken sich mehr und mehr. Du beziehst die Energie für diese Bewegung des Hochwachsens von Holz aus deinen Oberschenkeln. Es ist eine Wachstumsphase voller Kraft, die Yang-Phase des Elements »Holz«. Du stellst dir vor, der Baum entfaltet seine Baumkrone immer weiter. Du kannst sie in dieser Bewegungsphase mit deinen Händen umgreifend symbolisieren. Die Hände formen anschließend in ihrer Abwärtsbewegung die Krone des Baumes vollständig aus und vollenden hiermit das Yin. Du atmest aus.

Das Element »Feuer«



Mit dem Einatmen drehst du dich nach links und deinen linken Fuß auf der Ferse nach außen zur Seite. Du nimmst während dieser Drehung deine Hände hinab zur Brust und schiebst sie mit dem Ausatmen auf Brusthöhe nach vorn. Du verlagerst hierbei zu siebzig Prozent das Gewicht auf den linken Fuß. Achte darauf, dass dein Knie nicht über die linke Fußspitze hinausdrängt. Holz verbrennt im Feuer, aus dem Holz entsteht die Flamme. Das Feuer kommt vom Herzen. Du gibst förmlich mit der Vorwärtsbewegung deiner Hände etwas

von deiner Herzenergie in die Welt. Deine Hände bewegen sich vom Herzen weg nach außen zur Welt. Die Welt wendet sich aber auch Dir zu und gibt dir von ihren Emotionen zurück. Du drehst dich mit dem Einatmen zur Mitte, nimmst diese Energie zu dir, in dem Du die Handinnenflächen zur Brust drehst und die Hände etwas zu dir heranziehst. Wende dich dann mit der Auswärtsdrehung deines rechten Fußes nach rechts, atme dabei ein, und wiederhole noch einmal die Bewegung des Elementes »Feuer« zur rechten Seite. Du drückst deine Hände energispendend nach außen, verlagerst das Gewicht zu siebzig Prozent auf den rechten Fuß und atmest aus.

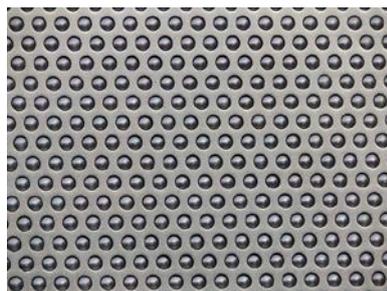
Das Element »Erde«



Mit dem Einatmen drehst du dich wieder zur Mitte und verlagerst dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Du führst deine Hände zunächst auseinander, dann in der Überkreuzung vor deine Brust auf die Höhe des Solarplexus. Dies ist die Yang-Bewegung des Elementes »Erde«. Aus verbranntem Holz wird Erde. Du kannst dir nun vorstellen, dass die Aushol- und Schöpfungsbewegung bis hin zur

Überkreuzung ein Einsammeln der Erdenfrüchte, wie Weizen, Äpfel und anderer Nahrungsmittel, symbolisiert. Du atmest mit der Lösung der Überkreuzung und dem Hinuntertreiben der Hände aus und stellst dir vor, daß du diese eingebrachten, geernteten Erdenfrüchte wieder an die Welt austeilst. Du nimmst und gibst.

Das Element »Metall«



Aus der Erde wird das Erz geborgen, das zu Metall verwandelt wird. Du lässt die Hände sinken und wendest dich etwa im Winkel von 45 Grad nach links. Du läßt langsam und schwebend deine Hände parallel zueinander nach links oben treiben. Während der Aufwärtsbewegung deiner Hände atmest du ein. Mit zunehmender Höhe gewinnen die Hände an Spannung. Dein ganzer Körper ist in der Schlussphase dieser Bewegung zur Seite emporgestreckt. Du kannst während der Streckung deines Körpers den rechten Fuß

allmählich auf die Zehenspitzen stellen. Der Punkt der extremsten Drehung ist aber bereits auch schon der Wendepunkt zur Yin-Phase der »Metall-Bewegung«. Du wendest dich mit dem Beginn des Ausatmens der Mitte zu und führst die Hände mit den Handinnenflächen noch immer zueinander vor dir hinunter, als ob sie an einem Metallpfahl hinunterstreichen. Du kannst die Materie in deinen Handinnenflächen förmlich spüren. Unten angekommen, drehst du dich nach rechts und wiederholst hier die »Metall-Bewegung« noch einmal. Wenn deine Hände die Abwärtsbewegung beendet haben, beginnst du die gesamte Bewegungsfolge von neuem, indem Du die Hände zur Auftaktbewegung des Elementes »Wasser« hochtreiben lässt usw. Führe die »Harmonie« mehrmals durch.

Das Sich-Üben in der »Harmonie« sollte jeweils mit der Erdbewegung abgeschlossen werden, denn sie stellt eine energetische Abrundung dar.