

Dantian-Qigong by Gabi Philippsen

Mit chinesischer Heilgymnastik zu Gesundheit und Wohlbefinden

Stefan Wahle und Gabi Philippsen





Offizielles Lehrbuch
der
Sawah® Qigong und Taijiquan Gesellschaft



www.sawah-qigong.de

www.facebook.com/SawahQigong

Sport Awards 2011 der Martial Arts Association





Aufnahme in die Hall of Fame und Verleihung der Dragon Medal

Inhaltsverzeichnis

1. **Einführung in Qigong**
2. **Beinstellungen**
3. **Die Übungen des Dantian-Qigong**
 - 3.0. **Vorübung / Angrüssen**
 - 3.1. **Das untere Dantian seitlich öffnen und schließen**
 - 3.2. **Horizontale Kreise vor dem unteren Dantian**
 - 3.3. **Das Feuer unter das Wasser bringen**
 - 3.4. **Vertikale Kreise vor den drei Dantians**
 - 3.5. **Der Adler breitet seine Schwingen aus**
 - 3.6. **Das Qi durch die drei Dantians führen**
 - 3.7. **Dantian Massage**
 - 3.8. **Abgrüssen**
4. **Ergänzende Übungen**
5. **Ausführungen zur Atmung**
6. **Wie kam ich überhaupt zum Qigong?**
7. **Buchempfehlungen**
8. **Über die Autoren**
9. **Vorstellung der Gesellschaft**

1. Einführung in Qigong

Qi Gong (ausgesprochen: Tshi Gung) beinhaltet Übungen, die den Energiefluss im Körper begünstigen und Blockaden lösen, um die Gesundheit zu erhalten, zu fördern oder wiederzuerlangen. Sie sind daher für kranke sowie für gesunde Menschen gleichermaßen geeignet und sinnvoll. Die positiven Wirkungen werden durch die Vereinigung von körperlicher und geistiger Bewegung zusammen mit Atemübungen erreicht. Das Ziel ist, dass der Trainierende mit sich in Zufriedenheit und Harmonie lebt. Dieser ausgewogene Zustand ist untrennbar mit der frei fließenden Energie, dem Qi, verbunden.

Qi bedeutet Lebensenergie, die ständig wieder aufgeladen werden muss.

Es gibt eine Vielzahl von Qigong-Übungen mit unterschiedlichen Ausprägungen. Dabei gibt es zwei Hauptkategorien. Auf der einen Seite die Übungen-in-Bewegung (Donggong) und auf der anderen Seite die Übungen-in-Ruhe (Jinggong).

Bewegtes Qigong ist für Anfänger leichter zu erlernen, da keine besondere Geisteskraft erforderlich ist. Es muss lediglich eine Abfolge von gewissen Bewegungen zusammen mit der Atemtechnik erlernt werden. Jinggong, also Übungen in Ruhe, wird als schwerer erlernbar eingeschätzt, aber gleichfalls auch als höherwertiger angesehen. Das Qi wird direkt durch die Vorstellungskraft geleitet. Hierbei wird eine Energiedurchdringung des Körpers erreicht, zu der keine sportliche Übung fähig ist. Hier zeigt sich der wahre Meister.

Qigong ist bei weitem keine rein chinesische Erfindung, da bei dessen Entstehung auch äußere Einflüsse aus dem indischen Yoga und dem tibetischen Buddhismus eine Rolle spielten.

Sie werden in verschiedenen Büchern und bei verschiedenen Meistern und Lehrenden Abweichungen von der hier vorgestellten Form finden. Die Grundprinzipien und Wirkungsweisen sind zwar immer gleich, jedoch finden sich Abweichungen in der Reihenfolge der Übungen sowie in Ausführungsdetails bis hin zu unterschiedlichen Handhaltungen. Es gibt nicht die eine richtige Urform, die es schon immer gab oder geben wird. Vielmehr durchlaufen die Übungen einen ständigen Wandel im Laufe der Zeit. Jeder Praktizierende muss seinen eigenen Weg finden und gehen. Insbesondere sollte jeder auf seine persönlichen Eigenheiten und Gegebenheiten Rücksicht nehmen. Dies gilt besonders für Ältere, Kranke oder körperlich Behinderte. Standtiefe, Dehnung und Bewegungsspannbreite (range of motion) sollten entsprechend angepasst werden.

Die hier vorgestellte Variante des Dantian-Qigong ist offiziell von der Sawah Qigong und Taijiquan Gesellschaft autorisiert. Es handelt sich um insgesamt sechs Übungen und einer anschließenden Selbstmassage. Die drei Dantians sollen hierdurch miteinander verbunden werden. Die sechste Übung des Dantian-Qigong entspricht der ersten Fan Huan Gong Übung, welche der Überlieferung nach zurück bis in die „Östliche Han-Dynastie“ (25 – 220 n.Chr.) zu verfolgen ist. Prof. Cong Yongchun hat diese Form nach Europa gebracht, nachdem sie in China lange Zeit geheim gehalten und bis in unsere Zeit nur von „Herz zu Herz“ weitergegeben wurde. Fan Huan bedeutet „Zum Ursprung zurückkehren“ und bewirkt eine Regeneration auf allen Ebenen, eine tiefe Entspannung, verbesserte Atmung,

Förderung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit, klare Gedanken und das Gefühl, in der Mitte zu ruhen, im Tao.

Obwohl es sich beim Dantian-Qigong um einfache Übungen handelt, ist die Ausführung zu Anfang ungewohnt und der Fluss der Bewegungen ist nicht leicht zu erreichen. Nehmen Sie sich kleine Teilziele vor. Üben Sie jeden Tag eine der Übungen ein, mit der Sie sich dann ausführlich beschäftigen. Fangen Sie am ersten Tag mit Übung Nr. 1 an. Am zweiten Tag üben Sie ausführlich Übung Nr. 2 und am Schluss wiederholen Sie Übung Nr. 1 und Nr. 2 hintereinander. Fahren Sie so lange damit fort, bis Sie alle Übungen kennengelernt haben. Dann sollten Sie die Form täglich mindestens einmal praktizieren, je nach persönlicher Präferenz morgens oder abends. Sie werden sehen, wie schnell sich positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden einstellen werden. Sie sollten auf alle Fälle darauf achten, mindestens 2 Stunden vor den Übungen keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen, da ein voller Bauch die Atmung und Bewegung behindert und das Qi keinen Platz in ihm hat. Außerdem verbraucht die Verdauung wichtiges Qi, so dass weniger für Qigong zur Verfügung steht. Nach den Übungen sollten Sie noch eine halbe Stunde verstreichen lassen, bis Sie wieder Nahrung zu sich nehmen, da die Übungen noch nachwirken.

Werden die Übungen beherrscht, können sie später auch in beliebiger Reihenfolge und in verschiedenen Kombinationen oder auch einzeln praktiziert werden. Sie haben positive Auswirkungen auf die Atmungsorgane und Gliedmaßen. Gelenke werden beweglicher, die Nerven gestärkt sowie das Gleichgewichtsempfinden verbessert. Das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem werden ebenso positiv beeinflusst; die Energie und die Funktionen der inneren Organe werden ins Gleichgewicht gebracht.

Für die Übungen sind drei Körperpunkte sehr wichtig, auf die später noch Bezug genommen wird. Dabei handelt es sich um die drei Dantians (ausgesprochen: Dantiens; die drei Zinnoberfelder). Das untere Dantian ist ein Energiezentrum, das etwa 5 cm unterhalb des Bauchnabels im Bauch liegt. Wenn Sie die Hände aufeinander mit den Oberkanten zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels platzieren, liegen die Hände genau darauf. Hier liegt der körperliche und energetische Schwerpunkt des Menschen. Das Jing, die Essenz wird dort bewahrt und zu Qi umgewandelt. Dieser zentrale Qi-Speicher steht in enger Beziehung zu den Nieren. Wenn allgemein vom Dantian gesprochen wird, ist meist das untere Dantian gemeint, obwohl es auch noch das mittlere und obere Dantian gibt.

Das mittlere Dantian befindet sich in der Mitte des Brustkorbes. Hier wird das Qi veredelt und von dort aus im gesamten Körper verteilt. Außerdem wird es in Verbindung mit der Atmung, dem Blut und Kreislauf, den Organen Herz und Lunge und den Emotionen gebracht.

Das obere Dantian liegt zwischen den Augenbrauen. Hier ist der Sitz von Shen, dem Geist, den bewussten mentalen Aktivitäten sowie der unbewussten Steuerung des Organismus.

Der Ablauf der Übung sollte **sehr langsam**, aber fließend erfolgen. Auf den Ablauf der Atmung, insbesondere wann ein- und wann ausgeatmet werden soll, wird bei der Vorstellung der jeweiligen Einzelübung hingewiesen. Grundsätzlich praktizieren wir die sogenannte Bauchatmung, bei der durch die Nase tief in die Brust und dann in den Bauch eingeatmet wird. Der Bauch wölbt sich dabei wie eine Kugel nach außen. So nutzen wir das volle Lungenvolumen aus, belüften unsere Lunge optimal und führen unserem Körper den größtmöglichen Sauerstoff zu.

Ich habe diese Einführung so kurz wie möglich gehalten und verzichte mit Absicht auf endlose theoretische Ausführungen zum Qigong und der traditionellen chinesischen Medizin. Das haben viele andere Bücher in ganzer Bandbreite schon getan und ich wollte nicht noch ein Buch veröffentlichen, das die ersten 150 Seiten das gleiche Thema zum x-ten Male auswalzt. Hier geht es in erster Linie um die Vorstellung und das Erlernen der Form.

Ich habe versucht, möglichst jeden kleinen Zwischenschritt im Bild festzuhalten und zu beschreiben, so dass allein mit diesem Buch ein Kennenlernen und eine Rohpraktizierung der Form möglich sein sollten. Der letzte Feinschliff kann dann durch die Unterrichtung eines erfahrenen Meisters eines anerkannten Verbandes erfolgen. Dieses Buch sollte also als Vorbereitung oder Begleiter zu einem Kurs gesehen werden, was ja letztendlich für jedes Lehrbuch gilt.

Ich wünsche viel Spaß und Erfolg beim Üben!

Stefan Wahle



2. Beinstellungen



1

Ausgangsstellung

Bei dieser Stellung stehen beide Füße zusammen und zeigen nach vorne. Die Arme hängen rechts und links am Körper herab. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt.

Der Blick ist nach vorne gerichtet.



2

Neutralstellung

In dieser Stellung stehen die Füße etwa schulterbreit auseinander und zeigen nach vorne. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Knie sind locker und nur minimal gebeugt.



3 a.A. von [Bild 2](#)

Hier sehen wir die seitliche Ansicht der Neutralstellung mit minimal gebeugten Kniegelenken.



4

Abgesenkte Neutralstellung

Wir befinden uns in der Neutralstellung, beugen die Knie und senken dabei das Gesäß, als wenn wir uns hinsetzen wollten.



5 seitliche Ansicht von [Bild 4](#)

Die Kniegelenke sind deutlich stärker gebeugt als auf den Bildern 2/3.

Der Oberkörper bleibt dabei gerade und senkrecht.