Stefan Wahle

Yi Jin Jing – Qigong

Mit chinesischer Heilgymnastik zu Gesundheit und Wohlbefinden

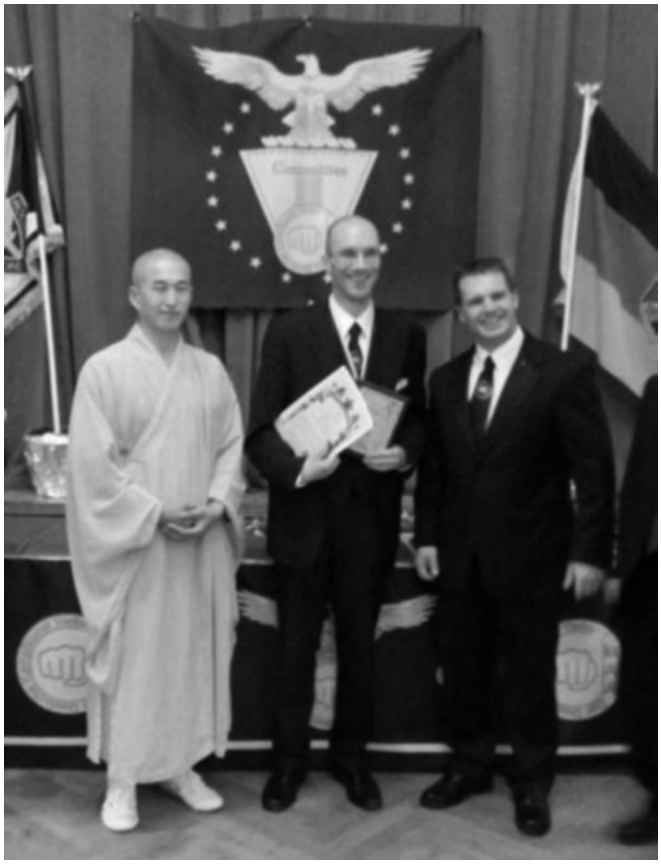
akkreditiert bei: www.trainerregister.de

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 Qi Gong**
2. **Grundhaltungen**
    - **2.1. Handhaltungen**
    - **2.2. Beinstellungen**
3. **Die Übungen „Yi Jin Jing“**
    - **3.1. Wei Tuo präsentiert den Stab 1**
    - **3.2. Wei Tuo präsentiert den Stab 2**
    - **3.3. Wei Tuo präsentiert den Stab 3**
    - **3.4. Einen Stern pflücken und dem Himmel darreichen**
    - **3.5. Neun Kühe an ihren Schwänzen ziehen**
    - **3.6. Der Drache zeigt seine Klauen und der Phönix spreizt seine Flügel**
    - **3.7. Neun Geister ziehen Schwerter**
    - **3.8. Drei Teller fallen zu Boden**
    - **3.9. Der schwarze Drache zeigt seine Klauen**
    - **3.10. Der Tiger springt auf seine Beute**
    - **3.11. Sich dreimal zum Gruße verbeugen**
    - **3.12. Mit dem Schwanz wedeln**
    - **3.13. Abschlussübung und Abschlussposition**
4. **Buchempfehlungen**
5. **Über den Autor**
6. **Vorstellung der Gesellschaft**

1. Einführung in Qi Gong

Qi Gong (ausgesprochen: Tschi Gung) beinhaltet Übungen, die den Energiefluss im Körper fördern 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). Das muskel- und sehnenstärkende Qigong gehört zum aktiven Donggong. Bewegtes Qigong ist für Anfänger leichter zu erlernen, da keine besondere Geisteskraft erforderlich ist. Es müssen 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 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 Hand- und Fausthaltungen. 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 insbesondere für Ältere, Kranke oder körperlich Behinderte. Standtiefe, Dehnung und Bewegungsspannbreite (range of motion) sollten entsprechend angepasst werden.

Die hier vorgestellte Variante des muskel- und sehnenstärkenden Qigong ist an die offiziell vom chinesischen Sportministerium autorisierte Form angelehnt.

Der Legende nach kam um 500 n.Chr. der buddhistische Mönch Bodhidharma (Gründer des Zen-Buddhismus in China) aus Indien nach China und meditierte dort in einer Höhle des Berges Song in der Nähe des Shaolin Klosters neun Jahre lang. Danach unterrichtete er die Mönche des Klosters in den Übungen des Yi Jin Jing. Dies sollte dem Ausgleich der Belastungen stundenlanger Meditation und damit der Stärkung der Konstitution sowie des Erhaltens eines wachen Geistes dienen. Auch bei diesen speziellen Qigong-Übungen geht es um das Prinzip des An- und Entspannens von unterschiedlichen Muskeln, um den Fluss des Blutes und des Qi im Körper anzuregen. Die Muskeln

werden des Weiteren gedehnt, wodurch sich die Beweglichkeit verbessert.

Obwohl es sich um lediglich 12 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.

Die Übungen 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.

Für die Übungen ist ein Körperpunkt sehr wichtig, auf den später noch Bezug genommen wird. Dabei handelt es sich um das untere Dantian (ausgesprochen: Dantien; das Elixierfeld des langen Lebens und der Weisheit). Es ist ein

Energiezentrum, das etwa 5 cm unterhalb des Bauchnabels im Bauch liegt. Wenn Sie die Hände mit den Oberkanten zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels platzieren, liegen die Hände genau darauf. Wenn allgemein vom Dantian gesprochen wird, ist meist das untere Dantian gemeint, obwohl es auch noch das obere und mittlere Dantian gibt, was hier der Vollständigkeit halber erwähnt werden soll. Dieses Energiereservoir speichert Qi und pumpt es durch den Körper.

Der Ablauf der Übung sollte 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 umschreiben, 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

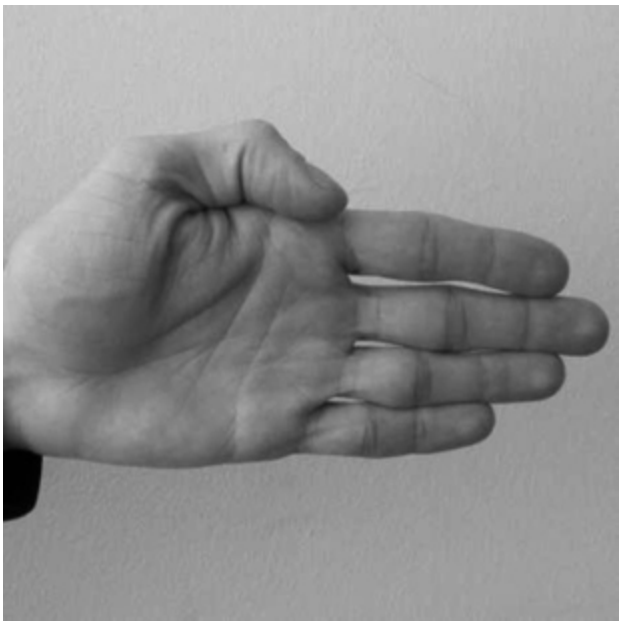
also als Vorbereitung oder Begleiter zu einem Kurs gesehen werden, was ja letztendlich für jedes Lehrbuch gilt.

Ich wünsche viel Spaß und Erfolg beim Üben!

2. Grundhaltungen

2.1. Handhaltungen

Die Faust



1

2

Das richtige Formen einer Faust ist in allen Kampfkünsten eine der wichtigsten Grundlagen, allein schon, um eigene Verletzungen zu vermeiden. Als erstes werden die vier Finger eingerollt.

3

Sind die vier Finger eingerollt, wird der Daumen an der Seite mit angewinkelten Gelenken angelegt.

4

Die Hakenhand

Die Fingerspitzen der nach unten gestreckten Finger berühren sich. Das Handgelenk ist gebeugt.

5

Das Weidenblatt

Bei der Handhaltung „Weidenblatt“ sind die vier Finger gestreckt und liegen eng zusammen. Der Daumen ist angelegt.

6

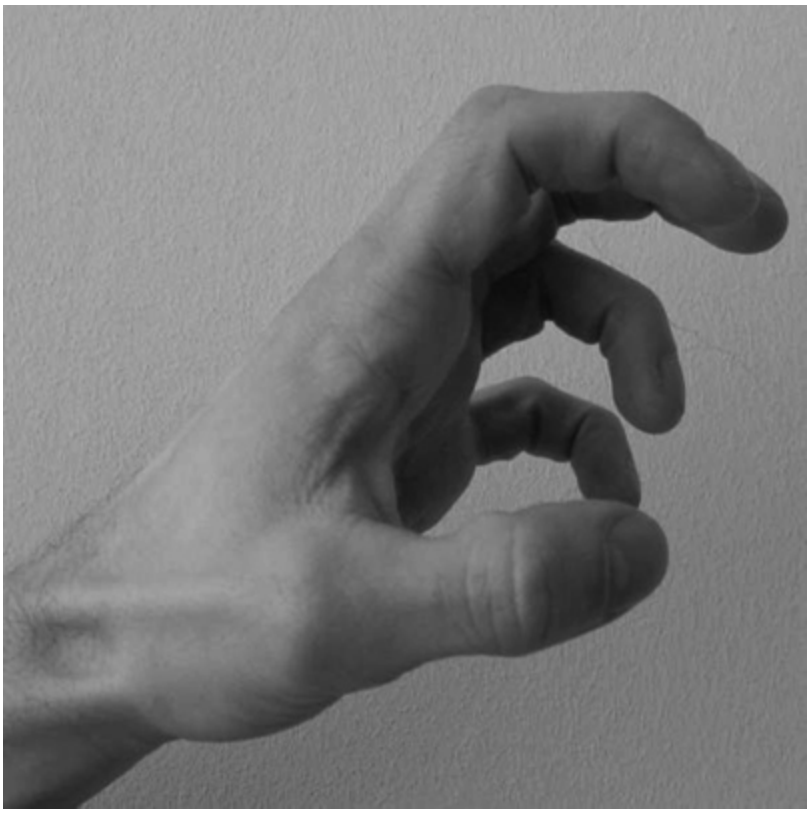
Das Lotusblatt

Beim „Lotusblatt“ sind alle Finger gestreckt und möglichst weit voneinander abgespreizt.

7

Die Drachenklaue

Die Finger werden gestreckt und in der Form gespreizt, dass Daumen, Zeige-, Ringfinger und kleiner Finger ein Viereck bilden. Der Mittelfinger befindet sich mittig oberhalb dieses Vierecks. Die Finger zeigen mit den Spitzen in die gleiche Richtung nach vorne.



8

Die Tigerpfote

Die Hand ist geöffnet, die Finger sind gespreizt und in den ersten beiden Gliedern leicht gebeugt.

2.2. Beinstellungen

9

Ausgangsstellung

Bei der Ausgangsstellung stehen beide Füße zusammen und zeigen nach vorne. Die Knie sind durchgestreckt. Die Arme hängen rechts und links am Körper anliegend herab. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Der Blick ist nach vorne gerichtet.