

Wirbelsäulen-Qigong im Sitzen nach Meister Dou Zhanguo

Die Lendenwirbel sind ein Schlüssel für ein langes und gesundes Leben.

Vorbereitung

1. Lendenwirbeln kreisen
2. Wirbelsäule „auswringen“
3. Wirbelsäule nach vorne und hinten beugen
4. Wirbelsäule nach rechts und links beugen
5. Wirbelsäule dehnen und entspannen

Abschluss: Fußübung (Fußübung aus der „Körper und Geist Methode“)

Sich wie einen Vogel schütteln (aus der Methode „Fünf Hunyuan-Qi“)

Die Vorbereitung beinhaltet, wie vor allen Zhineng-Qigong-Übungen, die aufrechte Sitzhaltung, die Entspannung des Körpers und Geistes und den Aufbau des Qi-Feldes mit den 8 Versen.

Bei allen Übungen wird die Aufmerksamkeit vollkommen auf den Wirbelsäulenbereich gerichtet, der in der Übung angesprochen wird. Die Übungen werden mit Qi durchgeführt. Die anderen Körperteile bleiben relativ ruhig und entspannt. Die Übungen werden so weit wie möglich ausgeführt, bis die maximale Spannung erreicht ist. In den Körperteilen, in denen Schmerzen auftreten werden positive Botschaften gesandt: „Qi und Blut fließen gut“, „Schmerzen verschwinden“. Wenn den Schmerzen ausgewichen wird, dann ist es so, als würde man beim Kochen immer kurz vor dem Kochen die Flamme ausschalten und somit wird das Essen nie gar. Es ist wichtig darauf zu achten, dass Baihui aufgerichtet ist und das Kinn eingezogen ist. Zwischen den einzelnen Bewegungen wird der Körper vollständig entspannt.

Teil 1

Die Lendenwirbel werden nach vorne, links, hinten und rechts gekreist. Die Kreisbewegung erfolgt durch das Bewusstsein. Der Kreis sollte möglichst rund sein. Wenn es zu Beginn noch etwas ruckelt, dann ist das vollkommen normal.

Die Lendenwirbel wieder zur Mitte bringen.

Anschließend die Kreisbewegung andersherum durchführen.

Als Anfänger empfiehlt Meister Dou Zhanguo folgendes:

Zuerst 10 Minuten lang die Lendenwirbel gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen, dann 5 Minuten die Brustwirbel ebenfalls gegen den Uhrzeigersinn, dann 5 Minuten im Uhrzeigersinn und abschließend die Lendenwirbel 10 Minuten im Uhrzeigersinn, also insgesamt 30 Minuten.

Teil 2

Lege die rechte Hand mit der Handfläche nach unten auf den linken Oberschenkel und halte mit der linken Hand den Hocker hinter dir – so weit wie möglich, ggf. bis zur rechten Seite des Hockers. Ziehe das Kinn ein und drehe die gesamte Wirbelsäule nach links – so weit, wie es geht. Halte diese Position 15 Sekunden.

Drehe die Wirbelsäule langsam nach vorne, lege die linke Hand auf den rechten Oberschenkel und halte mit der rechten Hand den Hocker hinter dir und drehe dann nach rechts, drehe so weit wie möglich, das Kinn ist eingezogen. Halte diese Position 15 Sekunden.

Drehe langsam wieder nach vorne, entspanne und spüre in die Wirbelsäule.

Wiederhole den gesamten Teil.

Teil 3

Verschranke die Hände hinter dem Rücken, die Handflächen zeigen nach hinten-unten. Ziehe das Kinn ein, ziehe die Schulterblätter zusammen und ziehe mit den Armen nach hinten und unten.

Somit wird die Wirbelsäule nach vorne ausgedehnt. Halte diese Position 15 Sekunden.

Löse die Hände und lege sie locker auf die Oberschenkel. Ziehe das Kinn ein und drücke von Mingmen aus, die Wirbelsäule nach hinten. Somit wird die Wirbelsäule nach hinten ausgedehnt.

Halte diese Position 15 Sekunden.

Richte dich langsam auf und entspanne.
Wiederhole den gesamten Teil.

Teil 4

Nimm die Betposition ein, verschränke die Finger und führe sie am Gesicht vorbei über den Kopf. Drehe dabei die Hände, bis die Handflächen nach oben zeigen.
Lasse die Handgelenke 3 Mal kreisen (wie in der Stufe 2) und strecke die Hände weit in den Himmel, das Steissbein hängt nach unten. Beuge den Oberkörper nach links und halte diese Position 15 Sekunden. Richte dich wieder auf und strecke den Oberkörper nach rechts und halte diese Position 15 Sekunden. Richte dich wieder auf. Die Beugung nach links und rechts erfolgt die ganze Zeit in der Streckung.
Wiederhole den ganzen Teil.

Teil 5

Strecke die Hände in den Himmel, entspanne. Wiederhole 3 Mal.

Abschluss: Fussübung

Hier wird mit dem rechten Fuß angefangen und anschließend werden die Bewegungen mit dem linken Fuß durchgeführt.

Die Abfolge ist:

Heben, senken, stoßen – 3 Mal.

Nach innen kreisen – 3 Mal.

Nach außen kreisen – 3 Mal.

Alle Bewegungen wiederholen und abschließend noch 3 Mal heben, senken, stoßen.

Dieselbe Abfolge dann mit dem anderen Fuß.

Abschluss: sich wie ein Vogel schütteln

Aus der Hüfte wird eine vor- und zurück-Bewegung durchgeführt: während die rechte Hüfte nach vorne bewegt wird, wird die linke Hüfte nach hinten bewegt und dann andersherum. Alle anderen Körperteile sind entspannt und schlenkern und bewegen sich bei und durch die Bewegung mit. Am Anfang langsam und dann schnell.

Ruckartig die Hände 15 Grad nach vorne bewegen. Dabei zeigen die Fingerspitzen nach unten und die Handgelenke nach vorne.

Ruckartig die Hände zurückziehen, bis die Handflächen nach unten zeigen und die Handgelenke und Oberseite der Hände einen 90-Grad-Winkel bilden.

Beide ruckartigen Bewegungen 3 Mal durchführen.

Handgelenke lösen, die Arme und Handgelenke hängen locker neben der Seite.

Die Versen in einer Bewegung in drei Etappen anheben, erst ein wenig, dann höher und dann noch höher. Dann vollkommen entspannt, die Ferse auf den Boden absenken, sie knallen sozusagen auf dem Boden auf. 3 Mal wiederholen.

Zum Abschluss die Hände aneinander reiben, bis sie heiß sind, das Gesicht mit den Handflächen und anschließend mit den Finger die Meridiane auf dem Kopf massieren.

Die Spitzen der kleinen Finger in die beiden Ohren stecken, dabei zeigen die Handflächen nach vorne.

Bilde die *Shen-Shui-Mudra* (Niere-Wasser-Mudra): Drücke die Daumen auf die Fingernägel vom Zeige-, Mittel- und Ringfinger. Stecke die kleinen Finger in die Ohrlöcher, die Handfläche zeigt nach außen. Vibriere mit den kleinen Fingern in den Ohröchern - es sind kleine Bewegungen rein und raus. Danach, wenn die kleinen Finger quasi drinnen sind, ziehe sie ruckartig aus den Ohröchern.

Die Vibration und das Rausziehen 3 Mal wiederholen.

Löse mit einem inneren Lächeln die Hände und genieße das Wohlgefühl.