

Wirbelsäulen-Qigong im Liegen nach Meister Dou Zhanguo

Die Wirbelsäule ist ein Schlüssel für ein langes und gesundes Leben.
Wirbelsäulen-Qigong im Liegen ist entspannter, als im Sitzen.

Vorbereitung

Teil 1 - Lendenwirbel

1. Beine schaukeln
2. Knie beugen
3. Lendenwirbeln heben und senken

Teil 2 - Brustwirbel

4. Brustwirbel

Teil 3 - Halswirbel

5. Halswirbel

Teil 4 - Schultern- und Arme-Meridiane

6. Schultern und Arme

Teil 5 - Beine-Meridiane

7. Füße
 8. Füße-Yin-Meridiane
 9. Füße-Yang-Meridiane
 10. Knie- und Fußgelenke
 11. den ganzen Körper dehnen
 12. Fliegen
 13. Himmel unten - Erde oben (2 Teile)
 14. Die Schildkröte entdeckt das Meer (2 Teile)
 15. Himmel und Erde vereinen
16. Hunyuan-Qi einsammeln

Vorbereitung

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.

1. Beine schaukeln – Lendenwirbel

Ausgestreckt auf dem Rücken liegen. Das rechte Bein beugen und die Fußsohle an die Innenseite des linken Knies anlegen, das Knie des rechten Beines liegt, wenn möglich, am Boden.

Das linke Bein wird angehoben und auf den Oberschenkel des rechten Beines gelegt. Dabei ist das Bein, so weit es geht, durchgestreckt und der Fuß wird angezogen.

Das linke Bein wird nun 6 Mal auf und ab geschaukelt. Dabei bleiben die Schultern am Boden liegen. Anschließend wird mit der rechten Hand das linke Bein am Oberschenkel an den Boden gedrückt. Diese Position 15 Sekunden halten.

Nun dieselben Bewegungen mit der anderen Seite durchführen.

Anschließend die Beine ausstrecken und entspannen.

2. Knie beugen – Lendenwirbel

Die Füße werden schulterbreit aufgestellt, die Knie zeigen nach oben.
Das rechte Knie wird nach innen zum anderen Fuß gesenkt und angehoben. 6 Mal wiederholen.
Anschließend den linken Fuß auf das Knie des rechten Fußes legen und 15 Sekunden halten.
Nun dieselben Bewegungen mit der anderen Seite durchführen.
Anschließend die Beine ausstrecken und entspannen.

3. Lendenwirbeln heben und senken – Lendenwirbel

Die Lendenwirbel heben (Hohlkreuz) und senken. Dabei wird auf die 4. und 5. Lendenwirbel fokussiert. In der gehobenen Position 15 Sekunden halten. Lendenwirbel senken.
Anschließend entspannen.

4. Brustwirbel

Den Kopf anheben, Baihui angehoben, Kinn zurück ziehen und mit den Mittelfingern abwechselnd am Bein entlang Richtung Knie ziehen. 6 Mal und dann mit dem Mittelfinger das Knie berühren und 15 Sekunden halten. Dasselbe wiederholen und dann mit dem Mittelfinger das andere Knie berühren und 15 Sekunden halten.
Anschließend entspannen.

5. Halswirbel

Die Hände hinter dem Kopf verschränken. Beim Anheben des Kopfes zeigen die Ellenbogen nach oben-vorne, dann den Kopf ablegen und kurz entspannen. Schultern und Hals sind entspannt, das Gewicht des Kopfes wird von den Armen und Händen getragen, alles andere ist entspannt. 6 Mal wiederholen. Beim letzten Anheben die Position 15 Sekunden halten.
Die Hände hinter dem Kopf nach rechts verschieben und das Anheben des Kopfes diagonal nach links. 6 Mal wiederholen. Beim letzten Anheben die Position 15 Sekunden halten.
Die Hände hinter dem Kopf nach links verschieben und das Anheben des Kopfes diagonal nach rechts. 6 Mal wiederholen. Beim letzten Anheben die Position 15 Sekunden halten.
Abschließend das Anheben in der mittleren Position 6 Mal wiederholen. Beim letzten Anheben die Position 15 Sekunden halten.
Anschließend entspannen.

6. Schultern- und Arme-Meridiane

Diese Übung ist gut, um Blockaden in Schultern und Ellenbogen zu lösen und Handgelenkentzündungen zu heilen.

Mit der rechten Hand wird die linke Hand direkt oberhalb des Handgelenks umfasst. Die Arme werden unter den angehobenen Kopf geführt.
Die rechte Hand zieht den linken Arm unter dem Kopf nach rechts. Kopf und Schulter bewegen sich nicht mit. 6 Mal wiederholen. In der Dehnbewegung 15 Sekunden halten. Entspannen.
Nun dieselben Bewegungen mit der anderen Seite.
Abschließend mit den verschränkten Händen 3 Mal die Handgelenke über dem Kopf kreisen lassen.
Anschließend entspannen.

7. Füße-Meridiane (Fuß-Übung, wie in der „Körper & Geist Methode“)

Die Fußgelenke des rechten, ausgestreckten Beins auf das Fußgelenk des linken Beins legen.
Die Fußzehen vom rechten Fuß anziehen, die Ferse drücken und die Zehen strecken. 3 Mal.
Den Fuß 3 Mal nach innen kreisen, dann 3 Mal nach außen kreisen.
Mit demselben Fuß diese Bewegungen wiederholen.
Nun den gesamten Ablauf mit dem anderen Fuß durchführen.
Anschließend entspannen.

8. Füße-Yin-Meridiane

Die Füße aufstellen und dann die Beine im rechten Winkel zum Körper anheben.
Die Hände auf die Innenseite der Oberschenkel legen und die Beine 6 Mal nach unten drücken.
Beim 6. Mal 15 Sekunden halten.
Die Beine zusammenführen, auf die Füße abstellen und die Beine strecken.
Anschließend entspannen.

9. Füße-Yang-Meridiane

Die Beine nach oben führen und mit den Händen auf den Fußsohlen halten. Wenn dies nicht möglich ist, dann an den Knöcheln und Waden halten. Nichts erzwingen.
Die Füße Richtung Kopf ziehen, dabei besteht eine Wipp-, bzw. Rollbewegung über den unteren Rücken. 6 Mal wiederholen und in der Dehnung 15 Sekunden halten. Dann langsam die Beine wieder absenken und ausstrecken.
Anschließend entspannen.

10. Knie- und Fußgelenke, Bein-Meridiane

Ziel dieser Übung ist es, dass die Knie- und Fußgelenke entspannt werden. Ältere Menschen sollten diese Übung besonders oft machen. In China wird sie 1 Stunde von älteren Menschen praktiziert.

Das linke Bein an die linke Seite ziehen, die Fußsohle zeigt nach oben. 15 Sekunden halten, dann das Bein ausstrecken. Dasselbe mit dem rechten Bein.
Anschließend beide Beine nacheinander neben den Körper ziehen und 15 Sekunden halten, dann die Beine ausstrecken und entspannen.
Abschließende Streckung: die verschränkten Hände über den Kopf führen und die Hände nach hinten strecken und gleichzeitig die Fersen nach vorne drücken. 3 Mal anspannen und entspannen und danach die Streckung 15 Sekunden halten. Die Arme neben den Körper legen und entspannen.

Vorbereitungsübungen:

1. Schritt:

Die rechte Ferse in Richtung Huiyin ziehen und das Bein flach ablegen. Das linke Bein angewinkelt so weit wie möglich nach hinten Richtung Po ziehen, dabei zeigt die Fußsohle nach oben.
Aufgerichtet sitzen. Wenn möglich 5 Minuten und länger.
Dieselbe Sitzposition mit der anderen Seite durchführen.

2. Schritt:

Fersenhocke.

3. Schritt:

In der Fersenhocke die Beine auseinandernehmen und den Po zwischen den Beinen absenken.
Von dieser Position aus kann man sich nach vorsichtig, Schritt um Schritt, hinten hinlegen. Erst auf den Händen, dann auf die Ellenbogen abstützen und dann den Körper ganz ablegen und die Hände liegen neben dem Körper.

11. den ganzen Körper dehnen - Beine-Meridiane

Die Finger verschränken und über den Kopf führen. Den ganzen Körper dehnen, die Hände ziehen nach hinten und die Fersen drücken nach unten. Zwischendurch werden die Lenden gewedelt: die Hüften werden abwechselnd in Richtung Kopf, bzw. Füße geschoben.

12. Fliegen - Beine-Meridiane

Austgestreckt auf den Bauch legen und die Hände im Lendenwirbel-Bereich übereinander legen (die Handflächen zeigen nach oben).
Gleichzeitig die Beine und den Kopf anheben. Baihui ist aufgerichtet und das Kinn ist leicht eingezogen. Kurz halten und wieder ablegen. 6 Mal wiederholen. Abschließend, in der angehobenen

Position, 15 Sekunden halten. Entspannen.
Über die Seite wieder auf den Rücken drehen.

13. Himmel unten - Erde oben, Beine-Meridiane

Teil 1:

Diese Übung ist gut für die Brust- und Halswirbel.

Diesen Teil nicht erzwingen. Gf. nur den 2. Teil praktizieren.

Mit ausgestreckten Beinen parallel an die Wand setzen. Den Körper drehen, bis das Gesicht zur Wand zeigt. Den Körper ablegen. Nun mit den Füßen die Wand hochkrabbeln, dabei gleichzeitig mit den Schultern in Richtung Wand robben. Der Körper liegt auf den Schultern, die Beine glatt an der Wand und der Kopf liegt im rechten Winkel zum Körper. Die Hände liegen locker nach hinten, die Handflächen zeigen nach oben. Diese Position möglichst lange halten.

2. Teil:

Wenn man den 1. Teil durchgeführt hat, kann man gleich in den 2. Teil übergehen. Die Beine nach hinten absenken und strecken, die Fußzehen berühren den Boden. Diese Position 15 Sekunden halten. Vorsichtig diese Position lösen.

Wenn man nur den 2. Teil praktiziert, dann legt man sich flach auf den Rücken, hebt die gestreckten Beine an, senkt sie ab und streckt sie bis weit über den Kopf. Die Oberseite der Füße werden, sofern möglich, auf den Boden abgelegt. Diese Position möglichst lange halten.

14. Die Schildkröte entdeckt das Meer - Beine-Meridiane

Diese Übung ist gut für die Schultern. Der Gallenmeridian wird befreit.

In die Fersenhocke gehen. Die Beine können offen oder geschlossen sein. Die durchgestreckten Arme vorne ablegen.

Den Kopf so weit wie möglich anheben und senken. 6 Mal wiederholen.

Die Ohren nach links und rechts zu den Schultern bewegen. Es ist keine Neigung des Kopfes. 6 Mal wiederholen.

Abschließend die Stirn auf den Boden legen. 15 Sekunden halten.

Die Position lösen und sich mit durchgestreckten Beinen aufrecht hinsetzen.

15. Himmel und Erde vereinen - Beine-Meridiane

Durch diese Übung wird der Qi-Kreis geschlossen. Der Kopf ist der Himmel und die Füße sind die Erde.

Die Hände umfassen die Füße. Wenn dies nicht möglich ist, dann umfassen die Hände die Fußgelenke oder Unterschenkel.

Den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne beugen. Wenn möglich so weit bis der Kopf die Knie berührt. Und wieder entspannen, ohne die Hände zu lösen. 6 Mal wiederholen.

Abschließend in die gebeugte Position 15 Sekunden halten.

Ausgestreckt hinlegen und entspannen.

16. Hunyuan-Qi einsammeln

Die Beine liegen schulterbreit auseinander. Die Hände liegen übereinander auf dem Nabel. Bei den Frauen liegt die rechte Hand unten und bei den Männern die linke unten.

Beim Einatmen drücken die Hände nach unten und gleichzeitig drückt Mingmen gegen den Boden. Ausatmen und entspannen. 3 Mal wiederholen.

Abschließend Qi im unteren Dantian sammeln.