



Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

## **Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!**

Handout für den Workshop

### **Qigong – Die Entdeckung der Achtsamkeit**

Workshop-Leitung  
Silvia Lambertz

*SPORT BEWEGT NRW!*

[www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de)



# 1. Informationen zum Thema

Qigong ist ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der Name bedeutet: Übung oder Methode zur Pflege der Lebenskraft und Lebensenergie.

Die Übungen sind hervorragend dazu geeignet, auf sanfte Art inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu erlangen. Regelmäßiges Praktizieren beeinflusst den Bewegungsapparat und die Muskulatur, fördert die Flexibilität und Gelenkigkeit und wirkt positiv auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Der Geist beruhigt sich während der Übungen und der Mensch wirkt innerlich zentriert. Ganzheitlich betrachtet zeigt das Praktizieren von Qigong positive Wirkung in der Prävention und Rehabilitation durch Selbstheilung und Lebenspflege.

Qigong stellt keine sportlichen Grundbedingungen und kann in jedem Alter praktiziert werden.

„Bevor du im Qigong mit der ersten Bewegung beginnst, lernst du still dazu-stehen, zur Ruhe zu kommen und die Wahrnehmung von außen nach innen zu lenken. Du nimmst nicht nur eine bestimmte äußere Körperhaltung ein sondern regulierst auch deine innere, geistige Aufmerksamkeit.“

In der Verschmelzung von Körperhaltung und der Lenkung der Aufmerksamkeit nach innen liegt die besondere Herausforderung.

„Völlig präsent zu sein, eingestimmt auf uns selbst und unsere Umgebung, im Augenblick verwurzelt.“

Durch die gezielte Lenkung der Wahrnehmung werden Energiebereiche im Körper aktiviert, denn es gilt: „Der Geist lenkt das Qi.“

Im Stehen können wir spüren, was die alten Taoisten schon wussten, dass ein menschliches Wesen ein Kanal ist, in dem die Energien von Himmel und Erde zirkulieren. Für die Übenden wird der Aspekt „Entdeckung und Schulung der Achtsamkeit“ wahrnehmbar und erlebbar.

Diese Prinzipien scheinen so gar nicht mit dem heutigen modernen, schnelllebigen Zeitgeist vereinbar zu sein. Sie kommen aus einer anderen „Welt“ und einer anderen Zeit. Traditionen und Denkweisen die fremd anmuten, obwohl sie so aktuell sind wie nie und in zunehmendem Maße unsere westliche Denkweise in der Naturheilkunde und Medizin bereichern.

Unseren täglichen Belastungen etwas Wirksames entgegensetzen, das ist das Ziel von Qigong. Nicht nur in der Berufs- und Arbeitswelt sondern auch im persönlichen Bereich und in der Freizeit. Regelmäßig und richtig angewendet können mit Hilfe von Qigong stressbedingte Beschwerden gemildert und die Gesundheit verbessert werden.

Es liegt an jedem selbst, die alten Erkenntnisse als Angebot und Bereicherung zu erfahren und sie aktiv und eigenverantwortlich als Gesundheits- und Lebenspflege in den Alltag zu integrieren.

## **JianShen YiQiFa**

### **Qigong zur Qi- und Essenz-Vermehrung**

Das JianShen YiQiFa ist ein Zusammenfügen verschiedener Übungen aus dem Qigong und den inneren Kampfkünsten wie Taijiquan und XingYiQuan.

In den acht Bewegungen verbindet sich das Sanfte mit dem Harten zu einer harmonischen Einheit. Die Abfolgen sind einfach zu erlernen und eignen sich für alle Altersstufen.

JianShen YiQiFa wirkt gesundheitsfördernd auf den ganzen Körper. Die Übungen regulieren die Qi- und Blut-Zirkulation, stabilisieren und kräftigen das Stützgewebe, wie Muskeln, Bänder und Knochen, und fördern durch die positiven Auswirkungen auf den Stoffwechsel die Funktionen der inneren Organe.

## 2. Beschreibung der Inhalte

### **Einstieg**

Begrüßung „auf Chinesisch“, Vorstellung WS-Ltg, Vorstellung des Themas, Sensibilisierung der TN

### **Praxis**

#### **Einschwingen und einstimmen: Übungen zur Mobilisierung und Koordination.**

- Blockaufstellung (vor dem Spiegel), schulterbreiter Stand.
- Arme schwingen locker vor und neben dem Körper in verschiedenen Varianten.

Gedankliche Aufgabe:

Locker werden und bleiben.

Etwas ohne Kraftaufwand tun, mit dem Gefühl immer so weitermachen zu können.

Der Geist schwingt sich ein auf den Augenblick.

„Wenn ich schwinde, dann schwinde ich!“

- Gelenkgymnastik

Die Gelenke werden in der TCM als Tore bezeichnet und wir wissen aus eigener, schmerzhafter Erfahrung, wie gerne sich gerade hier Blockaden ansiedeln. Daher ist es wichtig, die Gelenke durch Bewegung mobil zu halten, um Stauungen vorzubeugen.

#### **Verbunden mit Himmel und Erde: Meditativer Aufbau der Grundhaltung**

- TN stehen schulterbreit, Augen geschlossen oder leicht geöffnet.
- TN konzentrieren sich auf die Haltungsprinzipien, von WS-Ltg angeleitet.
- TN zentrieren die geistige Wahrnehmung, von WS-Ltg angeleitet.

### **„Die Alge“**

#### **Verwurzelungsübung mit Partner**

Spielerisches Erlernen und Verankern der Grundhaltung.

- Die TN bilden Paare A und B.
- Partner A versucht die gerade erlernte Grundhaltung alleine umzusetzen und verwurzelt sich wie eine Alge im Meeresboden.
- Partner B stört „die Alge“ in dem er leichte Bewegungsimpulse (z.B. an Armen und Rücken) setzt.
- „Die Alge“ kommt aus dem Gleichgewicht, schwankt bedrohlich hin und her, verwurzelt sich dann aber wieder.
- Partnerwechsel

### **JianShen YiQiFa**

#### **Qigong zur Qi- und Essenz-Vermehrung**

Gemeinsam erarbeiten wir uns einige Bewegungsbilder dieser Qigong Übungsreihe, die durch ihre Einfachheit sowie die weich fließenden Bewegungen besonders für Beginner geeignet ist. Die poetischen Namen der Übungen regen die Vorstellungskraft an und unterstützen die entspannte Ausführung auf allen Ebenen ganzheitlich.

Folgende Bewegungsbilder werden im Workshop vorgestellt und erarbeitet:

- Der Wind weht durch den Weidenbaum
- Der Unsterbliche malt ein Bild
- Den Mond vor der Brust umarmen
- Der alte Mönch schwingt die Ärmel
- Der goldene Drache streckt die Krallen
- Der alte Fischer wirft das Fangnetz aus

Eine genaue Beschreibung der Bilder im Anhang

Anschließend wird in der Gruppe das Erlebte reflektiert.

Die WSLg geht auf inhaltliche und vertiefende Fragen ein und gibt Tipps zur Umsetzung in der eigenen Übungspraxis.

### **Qigong „Pausenübungen“**

Ausgewogene Haltung einnehmen, zentrieren, Zunge lösen, 3 x tief durchatmen.

#### **„Massage der Himmelssäule“**

- Himmelssäule ist das Muskel- und Bändersystem links und rechts neben der Halswirbelsäule.
- Mit der linken Hand die linke Halsseite von den Dornfortsätzen an mit leichtem Druck daumenwärts ausstreichen.
- Am 1. Halswirbel beginnen bis zum 7. Halswirbel.
- Seitenwechsel.

#### **Massage „Großer Wirbel“**

- „Großer Wirbel“ auch der „Prominente Wirbel“ genannt.
- Bei leichter Kopfvorneigung wölbt sich der Bereich zwischen dem letzten Halswirbel und ersten Brustwirbel etwas hervor.
- Mit der linken Hand die Wölbung greifen, leicht zusammendrücken und kleinfingerwärts drehen. 5 x links und 5 x rechts herum.
- Mit der rechten Hand, drehen.

#### **„Fächerfinger“**

Die Finger werden nacheinander fächerförmig, treppenförmig in öffnender und schließender Bewegung geführt. Dabei wird das Handgelenk mit bewegt und gedreht.

#### **„Yin – Yang – Klopfmassage“**

- Mit der rechten Hand an der linken Schulter beginnend die Innenseite abwärts bis zur Hand abklopfen.
- Den Arm an Außenseite nach oben abklopfen.
- 2 x wiederholen.
- Seitenwechsel, mit der linken Hand den rechten Arm abklopfen.
- Mit beiden Händen gleichzeitig ab Brusthöhe im Zick Zack die Körperseiten entlang bis zu den Hüften und weiter an den Beinaußenseiten hinunter bis zu den Füßen.
- An den Beininnenseiten wieder hinauf .
- 2 x wiederholen.
- Anschließend die Rückenstrecker locker einige Male auf- und abwärts abklopfen.
- Im Anschluss den ganzen Körper mit den Händen ausstreichen.

## **„Gesichts- und Ohrmassage“**

### *Gesichtsmassage:*

Die Fingerspitzen beider Hände streichen von der Kinnmitte zu den Mundwinkeln, weiter zu den Nasenflügeln und Augen (innen, Tränendrüse). Über die Stirnmitte geht die Bewegung zum Haaransatz und von dort flächig über die Stirn nach außen zu den Schläfen. Weiter von den Ohren hinunter zum Kiefer und in den Nacken. Anschließend

- Rechte und linke Hand im Wechsel über den prominenten Wirbel streichen.
- Die Haare kämmen (mit den Fingern über den Kopf streichen).
- Die „Tore“ klopfen: Prominenter Wirbel, Jadekissen, Hinterkopf, Scheitelpunkt, Drittes Auge und über die Schläfen in den Nacken.

### *Ohrmassage*

- Mit dem Daumen die Ohren von innen nach außen ausstreichen.
- Die Ohren zwischen Daumen und Zeigefinger drücken, kneten, massieren.
- Mit den Zeigefingern alle Furchen, Rillen und Ohrmuschel nachfahren.
- Mit V-Fingern (Zeige- und Mittelfinger) vor und hinter den Ohren auf- und abwärts streichen

## **Abschluss**

- Hände auf dem Dantien legen, zur Ruhe kommen und nachspüren
- 3 x tief ein- und ausatmen – das Üben beenden und in den Alltag zurückkehren.

Dantien ist die Körpermitte, die Quelle von Vitalität und Lebensfreude. Das Dantien befindet sich ca. 2 fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

## **Ausklang**

### **Eine meditative Reise zum „Meer der Energie“**

Die TN nehmen eine für sie bequeme und entspannte Liegeposition ein.

Durch eine geführte Meditation entlang der Energieleitbahnen des Körpers erfahren die TN Aspekte des sog. „Stillen Qigong“. Im Gegensatz zum „Bewegten Qigong“ wird hier das Qi nicht durch Bewegung sondern mit Hilfe der Vorstellungskraft geleitet.

Es ist ein eigener Bereich, mit einem großen Übungsrepertoire, welches eher meditativen Charakter hat.

Eine anschließende Gesichts- und Klopfmassage des Körpers (s.o.) bildet den Abschluss

## **Feedback und Klärung noch offener Fragen.**

**Ein herzliches Dankeschön an alle Workshop-Teilnehmer und an die Organisatoren!  
Ich wünsche euch die „Klarheit des Herzens“ und ganz viel positive Energie!**

## **Auswirkungen regelmäßigen Praktizierens auf Körper, Geist und Seele**

### **Körperliche Ebene:**

- Verbesserung und Ökonomisierung des Stand- und Gehverhaltens.
- Positive Selbsteinschätzung durch Sicherheitszugewinn.
- Verletzungs- bzw. Sturzprophylaxe

### **Kognitive Ebene:**

- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Belastbarkeit.
- Sensiblere Außenwahrnehmung – Mitmenschen, Umwelt.
- Begreifen von Zusammenhängen zwischen Denk- und Bewegungsmustern und dadurch bewussteres Verhalten.
- Steigerung der Eigenaktivität und Eigenverantwortung.

### **Psychosoziale Ebene:**

- Verbesserte Entspannungsfähigkeit.
- Verbesserte Selbsteinschätzung und Abgrenzungsmöglichkeiten.
- Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung durch kreatives Visualisieren, Imaginieren.  
(z.B. über die Atmung: Reinigung, Energetisierung, Regeneration, Energie entlang der Leitbahnen führen, Blockaden aufweichen, Immunabwehr stärken, Selbstheilungskräfte aktivieren)
- Umwandlung von destruktiven Denk- und Verhaltensmustern ins Positive.
- Auseinandersetzung mit (spirituellen) Impulsen und Fragestellungen:
  - Wo habe ich meine Wurzeln?
  - Was hat dazu geführt, dass ich aus der Balance kam, meine Mitte verloren habe?
  - Was ist mit meiner Haltung?
  - Was hält mich, gibt mir Kraft?
  - Wie steht's um mein Selbstwertgefühl, mein inneres Lächeln, meine Lebensfreude?

### 3. Literatur und Medien

In allen Stadtbibliotheken gibt es zahlreiche Bücher und auch Musik-CDs  
Manche Krankenkassen bieten gute Infos, CDs, DVDs zum Thema.  
Webportale:

Deutsche Qigong Gesellschaft  
[www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de)

Kolibri Seminare  
Foen Tjoeng Lie  
[www.kolibri-seminare.de](http://www.kolibri-seminare.de)

Laoshan Institut  
Sui Qingbo  
[www.lebenspflege.de](http://www.lebenspflege.de)

Projekt Traditionelle Chinesische Heilmethoden und Heilkonzepte  
Uni Oldenburg  
Johann Böltz  
[www.uni-oldenburg.de](http://www.uni-oldenburg.de)

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng  
[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

World Chen-Taijiquan  
Association Germany

Jan Silberstorff  
[www.wctag.de](http://www.wctag.de)

Tai Ji Quan und Qigong in Deutschland  
[www. Taichi-deutschland.net](http://www.Taichi-deutschland.net)

Sebastian Kneipp Akademie für Gesundheitsbildung  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)

## **Qigong zur Qi- und Essenz-Vermehrung / JianShen YiQiFa**

(Kurzbeschreibung von Silvia Lambertz)

### **Die Einleitung**

Qi-Regulierung: Hände seitwärts heben und über den Kopf bringen, Hände vor dem Körper herunter führen, in Höhe vom unteren DanTian trennen und neben den Körper zurück bringen (3 x)

### **Der Wind weht die Weide, links**

- Vorbereitung a): aufrechter Stand mit zusammengelegten Fersen und geöffneten Fußspitzen (ca. 60°).
- Ausfallschritt links b) (Gewicht auf den linken Fuß), linke Hand nach vorne und rechte nach hinten pendeln, beide Handinnenflächen nach oben; Blick nach vorne links.
- Fuß zurück setzen c), linke Hand nach hinten und rechte Hand nach vorne pendeln, beide Handinnenflächen nach oben; Blick nach vorne rechts.
- Gewicht vorwärts auf beide Füße verlagern a).
- Die Bewegungen von b) wiederholen. Wiederholung von c) usw.
- Nach der letzten Wiederholung von c) auf den rechten Fuß aufstehen und den linken Fuß zurück nehmen zur Ausgangsposition a).
- Anschließend die gleichen Bewegungen spiegelbildlich nach rechts ausführen.
- Abschließend: Qi-Regulierung (siehe Einleitung).

### **Der Unsterbliche malt ein Bild, links**

- Vorbereitung a): aufrechter Stand, linken Fuß zur Seite stellen, der Abstand zwischen den Füßen etwas größer als Schulterbreite.
- In den Sattelsitz b) herunter kommen und die Hände aus dem Becken nach links und nach hinten schwenken, linke Hand hinter dem Körper und rechte Hand neben dem Hüftgelenk, beide Handinnenflächen nach unten; Blick zur linken Hand.
- Aufrichten c) und mit beiden Händen vor dem Körper eine Welle malen (oder Glocke entstauben), beide Handinnenflächen nach vorne; Blick zur rechten Hand
- Wieder in den Sattelsitz d) herunter kommen und die Hände nach unten und nach rechts hinten kreisen – von dort in einem großen Bogen wieder nach links führen (über das Meer – die Unendlichkeit streichen) in die Ausgangsposition a)(bis 6 x WH).
- Beenden: Nach der letzten Wiederholung im Sattelsitzen die Hände hängen lassen und nach vorne vor den DanTian bzw. Oberschenkel bringen.
- Auch diese Übung wird ohne Unterbrechung spiegelbildlich nach rechts durchgeführt.
- Abschließend: Qi-Regulierung (siehe Einleitung).

### **Den Mond vor der Brust umarmen**

- Vorbereitung a): aufrechter Stand, linken Fuß zur Seite stellen, der Abstand zwischen den Füßen etwas größer als Schulterbreite, Arme Schalenhaltung, dann Sattelsitz einnehmen.
- Aus dem Oberkörper nach links wenden b), den Mond über links heben – zur Mitte bringen – dabei etwas aufrichten und vor dem Körper absenken, dabei wieder setzen; die Hände sind zuerst himmelwärts dann erdwärts gedreht.
- Wiederholung rechte Seite – dann fortlaufend im Wechsel durchführen.
- Abschließend: Qi-Regulierung (siehe Einleitung)

### **Der alte Mönch schwingt die Ärmel**

- Vorbereitung a): aufrechter Stand, dann den linken Fuß weit nach außen bringen (Abstand zwischen den Fersen ca. 3 Fußlängen)
- Die Übung beginnt mit dem Kreisen der Hände b): Linke Hand vor dem Körper im Kreisbogen von rechts nach links führen, Handfläche wie Spiegel vor dem Gesicht und in 45° Winkel hinten links. Die rechte Hand wischt zeitgleich über den Tisch, Handfläche nach unten, von innen nach außen.
- In 4 Handpositionen vor dem Gesicht, 45° Winkel hinten, neben der Taille und vor dem Körper wird geübt c).
- Das Gewicht wird entsprechend verlagert, man hat immer ein gebeugtes und ein leicht gestrecktes Bein.
- Starte mit dem Gewicht auf rechts, linke Hand vor dem Gesicht und die rechte Hand neben der Hüfte.
- Du verlagerst das Gewicht weiter nach links, die linke Hand folgt, während die rechte über den Tisch wischt und dann auch nach links folgt.
- Becken drehen und Hände drehen findet synchron statt.
- Die obere Hand sinkt, die untere Hand steigt.
- Beenden: Nach der letzten Wiederholung nach links, die linke Hand weiter bogenförmig herunter nehmen, linken Fuß anstellen, Schalenhaltung.
- Abschließend nach kurzer Lockerung: Qi-Regulierung (siehe Einleitung)

### **Der goldene Drache streckt die Krallen**

- Vorbereitung a): aufrechter Stand, linken Fuß etwas mehr als Schulterbreite zur Seite.
- Sattelsitz b), Hände vor dem DanTian, lockere Fäuste.
- Aufrichten c) und dabei die Hände heben, vor den Schultern nach außen drehen und die Krallen öffnen.
- Nun die Krallenhände vorwärts schieben und herunter in den Sattelsitz setzen; Blick nach vorne.
- Drachenkrallen zurück nehmen d): Hände entspannen und Handflächen nach unten, bogenförmig wieder herunter zum Dan Tian nehmen.
- Die Bewegungen fortlaufend wiederholen.
- Beenden: Nach der letzten Bewegung d) Hände herunter neben den Körper bringen, aufstehen und linken Fuß zurück zur Ausgangsposition nehmen.
- Abschließend: Qi-Regulierung (siehe Einleitung)

### **Der Löwe wickelt den Ball zusammen**

- Vorbereitung: Sattelsitz, evtl. noch etwas breiter, tiefer - wie beim Mönch Vorstellung der liegenden Acht vor dem Bauch, Hände in Schalenhaltung mittig, dann diagonal auseinander führen (re).
- Hand nach vorne, li. Hand nach hinten und dem gedachten Bogen der Acht folgen, bis die Rechte vor der re. Hüfte und die Linke vor der linken Brust ist.
- Dann drehen sich die Hände: Die Rechte nach unten und die Linke nach außen.
- Mit der Gewichtverlagerung nach links und einer leichten Drehung des Beckens nach links, hebst du den linken Arm etwas über Kopfhöhe an (wehrt einen Schlag auf den Kopf ab) und die rechte Hand dreht sich auf dem Weg nach vorne wieder nach oben, der Arm wird (geschraubt) gerade nach vorne geführt (versetzt dem Gegner einen Stich...) .
- Du bist mit dem Gewicht hauptsächlich auf dem linken Bein, das rechte ist locker gestreckt.
- Nun drehst du den linken Arm nach hinten weg und führst ihn im Bogen neben die linke Hüfte (Handfläche nach unten) während du dich wieder in die Mittelposition setzt.
- Der rechte Arm wird zeitgleich zurückgezogen; die Handfläche körperwärts auf Solarplexus-höhe.
- Nun folgt die Aktion zur rechten Seite.
- Abschließend: Qi-Regulierung (siehe Einleitung)

### **Der Holzfäller zeigt den Weg, links**

- Vorbereitung: aufrechter Stand mit zusammengelegten Fersen und geöffneten Fußspitzen (ca. 60°)
- Linken Fuß einen Schritt nach vorne stellen und einen Ausfallschritt machen (Gewicht vor), beide Hände nach vorne und nach oben in Schulterhöhe heben und Handflächen zueinander, Finger vorne; Blick vorne.
- Zurücksetzen, aus dem Becken nach links drehen, linke Hand nach hinten in Hüfthöhe schieben und Handfläche nach unten wenden; rechte Hand nach links vor die linke Brusthälfte in Herzhöhe schieben und Handfläche nach oben wenden, Blick hinten.
- Aus dem Becken nach vorne drehen, Gewicht Mittelposition, beide Hände mit Handflächen nach oben neben den Rippenbögen (Hände: Waage).
- Gewicht nach vorn verlagern und erneut einen Ausfallschritt bilden, rechte Hand nach hinten in Hüfthöhe strecken, Handfläche nach oben; linke Hand in Schulterhöhe nach vorne strecken und Handfläche nach unten, Blick zur linken Hand; (beide Hände können auch als „Fingerschwert oder Schwerthände“ gestreckt werden).
- Beide Arme im Kreisbogen zurück in die Mittelposition bringen, Gewicht ebenfalls
- Wieder mit dem Zurücksetzen beginnen.
- Bewegung in der Mittelposition beenden; Bein wieder anstellen.
- Dann die Bewegungsfolge spiegelbildlich nach rechts wiederholen.
- Abschließend: Qi-Regulierung (siehe Einleitung)

### **Der alte Fischer wirft das Fangnetz aus, links**

- Vorbereitung: aufrechter Stand mit zusammengelegten Fersen und geöffneten Fußspitzen (ca. 60 Grad)
- Einen Schritt nach vorne links machen, den linken Fuß auf der Ferse aufstellen ohne das Gewicht zu verlagern (Leerer Schritt). Beide Hände nach vorne und nach oben hinauf heben, Handflächen zueinander, Blick nach vorne.
- Gewicht nach vorne verlagern und aus dem Becken nach rechts drehen, beide Hände nach rechts schwenken (Fangnetz auswerfen), rechte Hand hinter dem Körper in Herzhöhe, Handfläche unten, linke Hand vor dem rechten Rippenbogen, Handfläche nach oben, Blick zur rechten Hand.
- Beide Arme im großen Bogen nach vorne führen (Fangnetz ziehen) bis sie vor dem linken Bein ankommen.
- Bein zurücksetzen, Gewicht nach hinten, li. Fußspitze heben, Arme neben die linke Körperseite bringen und anschl. wieder in Startposition anheben.
- Ablauf beginnt von vorne.
- Nach einigen Wiederholungen Abfolge spiegelbildlich nach rechts durchführen.
- Abschließend: Qi-Regulierung (siehe Einleitung)

Ca. 3 x „Qi Regulierung“ – danach die Hände aufeinander auf dem Dan Tian auflegen und einen Moment stehen bleiben. Danach Abschlussübungen (Gesicht streichen, Arme und Beine klopfen) wie gewohnt.