

	SEITE
Vorwort (Dr. Claudia Langer & Foen Tjoeng Lie)	4
1 Den Tiger zähmen (Dr. Claudia Langer)	8
1.1 Einleitung	8
1.2 Die biologische Stressreaktion	9
1.3 Stressbewältigung	13
1.4 Qigong	18
2 Stressbewältigung nach fernöstlichen Prinzipien (Foen Tjoeng Lie)	21
2.1 Pathologie/Pathogenese in der TCM und ihr Behandlungskonzept	21
2.2 Warum Qigong bei der Stressbewältigung hilft	23
3 Qigong-Übungen zur Stressbewältigung (Foen Tjoeng Lie)	30
3.1 Übungen für die Phase 1 der Behandlung	30
3.2 Übungen für die Phase 2 der Behandlung	46
3.3 Übungen für die Phase 3 der Behandlung	60
Glossar	80
Danksagung	88
Über die Autoren	88
Literatur- und Quellenverzeichnis	89
Impressum	91

Cai TianDi Zi Qi
採天地之氣

3.1.2.3 Qi vom Himmel und von der Erde aufnehmen



Abb. 1.2.3.1



Abb. 1.2.3.2

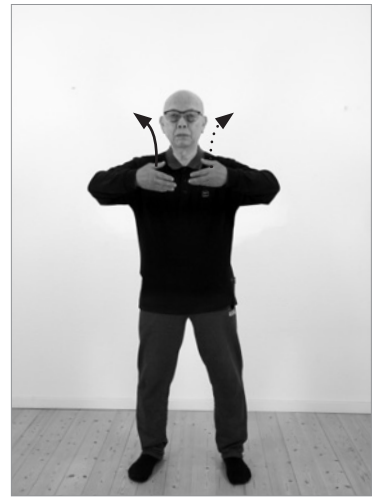


Abb. 1.2.3.3

Sie stellen die Füße, je nach Tiefe des Standes, ein bis zwei Schulterbreiten auseinander. Die Fußspitzen werden nach vorne oder leicht nach außen gerichtet. Rumpf und Kopf werden durch gezielte Lockerung des ganzen Körpers senkrecht nach unten gebracht, so dass das Kreuz ebenfalls nach unten sinkt und die Beine angemessen tief gebeugt werden. Eine Hohlkreuzhaltung wird dabei vermieden. Das Körpergewicht wird auf beide Füße gleichmäßig verteilt (**Abb. 1.2.3.1**).

Sie bringen die Hände vor den Unterleib und lassen die Handflächen nach oben und die Finger zueinander zeigen. Sie heben die Hände mit sich beugenden Armen körpernah hinauf. Sie drehen die Hände dabei um und platzieren sie über den Schultern. Die Handflächen zeigen nach oben und die Finger schräg zum Kopf. Sie blicken nach vorne. Sie schieben die Hände über den Schultern hinauf und die Arme werden deutlich gestreckt, jedoch nicht arretiert. Die Handflächen zeigen schräg nach oben. Sie blicken nach oben. Dann entspannen Sie sich, um mit den Händen eine kreisende Bewegung zu machen, zuerst nach hinten, dann nach außen und nach vorne, um sie wieder



Abb. 1.2.3.4



Abb. 1.2.3.5

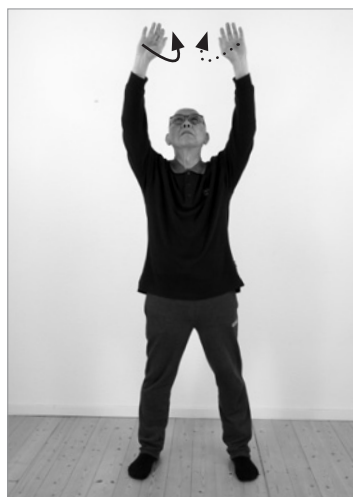


Abb. 1.2.3.6



Abb. 1.2.3.7



Abb. 1.2.3.8



Abb. 1.2.3.9

nah zueinander zu bringen. Sie bringen die Hände vor die Stirn und blicken nach vorne. Sie verweilen kurz in dieser Position (**Abb. 1.2.3.2 - Abb. 1.2.3.8**). Diese Aktion wird als „Qi des Himmels aufnehmen“ (Cai Tian Zhi Qi 採天之氣) bezeichnet.

Sie schieben die Ellenbogen nach außen, bis die Arme waagrecht zum Boden gerichtet sind. Dabei positionieren Sie die Hände mit nach unten zeigenden Handflächen unter dem Kinn. Sie blicken nach vorne. Arretieren Sie die Beine und entspan-

Regeneration 3.2 Übungen für die Phase 2 der Behandlung

3.2.1 Stilles Qigong

ZhanZhuang¹ 3.2.1.1 „Liegende Säule“

WoGong²
站桩卧功

„Liegende Säule“ ist eine besondere Version der Übungen der „Stehenden Säule“ (ZhanZhuang 站桩), die in sechs Phasen eingeteilt ist. Die besondere Übungsweise, – nämlich geringe körperliche Arbeit durch Beibehalten einer Körperhaltung unter maximal möglicher Entspannung und mit geistiger Ruhe –, schult die geistige Konzentration und in einem geringeren Umfang auch Ausdauer und Geduld. Auf diese Weise kann sie die scheinbare Paradoxie – Aktivität und Passivität – harmonisch unter einen Hut bringen. Außerdem hat diese Übung eine beruhigende und erholsame, sowie Qi-regulierende und -mobilisierende Wirkung.

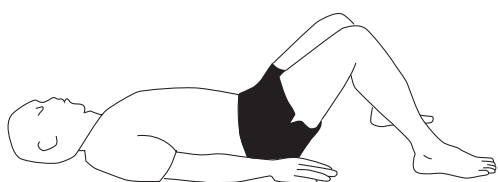


Abb. 2.1.1.1

Legen Sie sich rücklings auf den Boden und achten Sie darauf, dass Kopf und Wirbelsäule eine Linie bilden. Lassen Sie Arme und Hände entspannt auf dem Boden neben dem Körper liegen. Stellen Sie die Füße auf, so dass die ganzen Fußsohlen den Boden berühren und die Beine rechtwinklig gebeugt auf dem Boden stehen. Versuchen Sie, sich zu entspannen und loszulassen, so dass der gesamte Rumpf möglichst flach auf dem Boden liegt (**Abb. 2.1.1.1**). Ggf. können Sie ein Kissen unter Ihren Kopf und

¹ ZhanZhuang (站桩) „Stehende Säule“ ist eine Qigong-Methode zur Kräftigung von Qi, Körper und Geist. Meist nimmt man eine bestimmte Körperhaltung im Stehen (ein- oder beidbeinig) ein und übt, den Körper bei Bewahrung der eingenommenen Körperhaltung loszulassen (körperliche Durchlässigkeit und geistige Ruhe) und ggf. das eigene Qi innerhalb des Körpers zu zirkulieren, evtl. unter Einsatz einer Atemtechnik. Im Allgemeinen stehen die Übenden zwischen mehreren Minuten und einer halben Stunde.

² WoGong (卧功) ist ein Fachbegriff im Qigong, mit dem man Übungen bezeichnet, die im Liegen praktiziert werden.

Ihre Knie legen. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und aus. Bei dieser Übung ist es unwichtig, ob Sie die natürliche Brustatmung oder die Zwerchfellatmung einsetzen. Wichtig ist, dass Sie ruhig und frei atmen, ohne die Atemdauer in die Länge zu ziehen. Achten Sie jedoch darauf, dass die Atmung nicht beschleunigt wird.

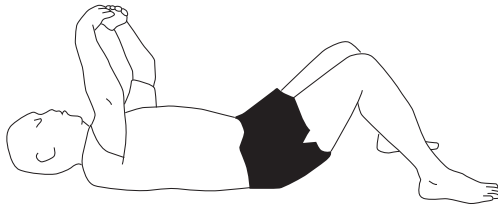


Abb. 2.1.1.2

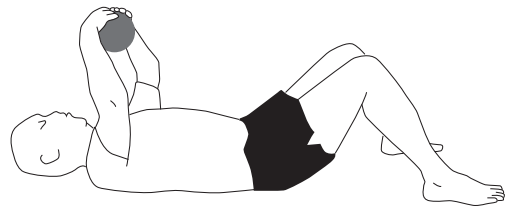


Abb. 2.1.1.3

1. Phase:

Heben Sie die Arme auf Brusthöhe (knapp unterhalb der Schlüsselbeine). Beugen Sie dabei die Arme, als wollten Sie einen großen Baumstamm umarmen. Die Handgelenke bleiben relativ entspannt, ohne jedoch schlaff nach unten zu hängen. Die Handflächen zeigen zum Körper (**Abb. 2.1.1.2**). Sie können die Finger auch locker strecken, als hielten Sie einen Ball in den Händen (**Abb. 2.1.1.3**). Nun entspannen Sie Hände, Arme und Schultern noch einmal, ohne dabei die Haltung zu verändern. Schließen Sie die Augen. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Hände und Arme bzw. auf den Zwischenraum zwischen Armen, Händen und Brustkorb. Bleiben Sie ca. zwei bis drei Minuten in dieser Position. Diese Übungsdauer gilt auch für die 2. bis einschließlich 5. Phase.

- Am Anfang der Übungspraxis bleiben die Hände für ca. 20 - 30 Sekunden in der eingenommenen Position der jeweiligen Phase. Später können Sie, wenn Ihre Kondition sich verbessert hat, nach und nach auf 2 – 3 Minuten oder gar auf 4 – 5 Minuten verlängern.