

## Die Regulation des Qi im Wildgans-Qigong

Aufnahme und Abgabe von Qi erfolgen über den gesamten Organismus.

Eine deutliche Abgabe von verbrauchter und die Aufnahme frischer Lebensenergie erfolgt jedoch vor allem über eine gute, tiefe Bauchatmung.

Lebensenergie ist im ständigen Fluss und wird laufend erneuert. Über die Zentren Laogong und Yongquan erfolgt ein verstärkter Austausch von Qi mit der Umwelt.

Diese insgesamt vier Zentren werden als die „Vier Tore“ bezeichnet, über die Qi aus dem Organismus deutlich aus- und eintreten kann. Als fünftes Tor kommt der Kopf mit dem wichtigen Zentrum Baihui (LG 20) hinzu.

Als Grundübung und Vorübung können Sie die „Fünf-Tore-Atmung“ aus den Vorübungen praktizieren.

Viele Figuren des Wildgans-Qigong dienen zur Harmonisierung des Gesamtorganismus – etwa wenn Sie nach oben dehnen oder die Wirbelsäule abrollen. Be-

stimmte Sequenzen haben einen besonders deutlichen reinigenden oder aufnehmenden Charakter.

### Zur Abgabe von Qi

Neben positiver Lebensenergie nehmen wir aus Atemluft, Getränken, Nahrungsmitteln und unserer Umwelt auch ungesunde, belastende Faktoren auf. Umweltgifte, negative Emotionen, klimatische Faktoren oder Umwelteinflüsse wie Druck und Stress sollten keinen Platz in uns haben. Durch ausscheidende Übungen lassen sich natürliche Reinigungsvorgänge aktivieren und unterstützen.

Lebensenergie ist an allen Lebensprozessen beteiligt und wird dadurch in Menge und vor allem Qualität gemindert. Sie bekommt einen schweren Charakter und sinkt nach unten. Durch Bewegungsmangel, ungünstige – oft kollabierte oder verspannte – Körperhaltungen bleibt ein größerer Teil davon im Organismus.

Ebenso reichert sich qualitativ minderwertiges Qi in uns an, wenn wir ungünstig atmen, qualitativ minderwertige Nahrung zu uns nehmen oder zu wenig Wasser trinken.

Dies kann die Ursache von Antriebslosigkeit, einem Mangel an Wohlbefinden bis hin von Krankheiten sein. Das Ausleiten dieses alten, verbrauchten Qi ist für ein gutes Energie-Management also von entscheidender Bedeutung.

Klimatische Faktoren, welche im Übermaß den Qi-Fluss hemmen und die Entstehung von Krankhei-



**Reinigung der Beine**

ten fördern, sind Wind, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte.

Ähnliches gilt für die krankmachenden emotionalen Beeinflussungen von Ärger, Begierde, Grübeln, Trauer, Angst, Furcht und Erschrecken.

Alte, verbrauchte Lebensenergie hat Qualitäten von schwer, klebrig, schmutzig, zäh fließend, müde machend, krankmachend oder trüb.

Diese Qualitäten gilt es aus dem Organismus auszuscheiden.

Im Wildgans-Qigong finden sich mehrere reinigende Sequenzen – etwa wenn Sie sich auf die Fersen fallen lassen.

### **Innere Aspekte – Die drei reinigenden Übungen im Wildgans-Qigong**

Die folgenden reinigenden Übungen können durch die sogenannte reinigende Atmung in ihrer Wirkung verstärkt werden.

Dabei wird durch die Nase ein- und durch den weit geöffneten Mund ausgeatmet.

Die Ausatmung geht mit einer deutlichen Vorstellung der Reinigung einher.

In der Vorstellung wird dabei das verbrauchte Qi nach außen gezogen und nicht geschoben oder gedrückt. Durch die ziehende Vorstellung entsteht mehr Weite und Qi kann besser fließen.

Die reinigenden Übungen können bei Bedarf auch einzeln geübt werden. Führen Sie in diesem Fall drei bis sechs Wiederholungen durch.

Diese gehen mit einer deutlich reinigenden Vorstellung einher und werden mit einem „Wahrnehmen der Wirkung“ abgeschlossen. Dazu verwenden Sie am besten Figur 64.

### **Figuren 5 und 7 – Die Flügel schütteln**

Bei dieser Abfolge handelt es sich um die reinigende Übung für die Beine.

Alte, verbrauchte Lebensenergie hat eine schwere Qualität und die Tendenz abzusinken. Wenn sie in

die Beine sinkt, macht sie diese schwer, den Stand unsicher und verringert Qi- und Blutzirkulation in den Beinen.

*„Der Tod kommt von den Beinen“,*

sagt die traditionelle chinesische Medizin.

In dieser Übung gilt es, dieses schwere Qi zu aktivieren und über die Laogong-Punkte und Yongquan-Punkte auszuschleiden. Der eigentlich ausschleidende Teil ist das Nach-vorne-Schleudern der Arme. Die vorgehenden Bewegungen dienen zur Kontaktauf-



**Reinigung innerer Organe**

nahme mit den Beinen und dazu, die verbrauchte Lebensenergie zu aktivieren und zu heben, damit sie ausgeschieden werden kann.

Der krankmachende klimatische Faktor für die Beine ist die Kälte.

### **Figuren 35 und 36 – Die Luft wegdrücken**

In diesen beiden Bewegungen verstecken sich reinigende Übungen für die inneren Organe.

Innere Organe leiden besonders unter Überschüssen von Qi und Überhitzung. Ähnlich wie ein elektrisches Gerät, welches zu viel



**Reinigung oberer Bereich**

Stromspannung erhält. Einen Grund können kollabierte oder verspannte Körperhaltungen darstellen. Andere Ursachen sind ein genereller Bewegungsmangel, ungünstige Ernährungsgewohnheiten, bestimmte klimatische Einflüsse und krankmachende emotionale Faktoren.

Das dadurch entstehende Qi bekommt heiße, dampfartige, stickige Qualität und wird mit dieser Übung nach unten geleitet, in die Beine geführt und schließlich über die Yonquan-Punkte ausgeschieden. Dazu dient das jeweils entspannte hintere Bein, da ja Entspannung bekanntlich Qi besser fließen lässt.

### **Figur 50 – Die Flügel heben**

In dieser Bewegung ist die reinigende Übung für den oberen Bereich verborgen.

Die Übung wird in unmittelbarem Anschluss an wesentliche aufnehmende Übungen ausgeführt. Eine Gefahr bei aufnehmenden Übungen ist es, dass aufgenommenes Qi nicht vollständig nach unten geleitet und im Unterbauch eingespeichert wird.