



Alles, was wir denken und fühlen –
unsere Handlungen, unsere Worte, unser Atem –,
wirkt sich auf unsere Energie aus

Die
Energie zum
Fließen
bringen

Ist diese Kraft blockiert, fällt uns alles schwer – geistig und körperlich. Die Zen-Buddhistin und Qigong-Meisterin Sandy Taikyu Kuhn Shimu hat einfache, aber sehr effektive Übungen zusammengestellt, die uns helfen, diese Energie wieder anzuregen.

„Alles ist bereits in uns vorhanden“, sagt sie.
„Wir müssen uns dieser Quelle nur noch öffnen ...“

GESICHT WASCHEN

Diese Übung zählt zu den sehr leichten, aber effizienten Qigong-Übungen – sie stellt die natürliche Harmonie von Körper und Geist wieder her. Während des „Waschens“ wird das Gesicht mit frischer Energie versorgt, belebt und verjüngt; Blockaden und Ermüdungserscheinungen werden beseitigt, und der Qi-Fluss wird gestärkt. Die Übung macht wach, fördert klares und konzentriertes Denken und entspannt den Geist. Ablauf: Setze oder stelle dich aufrecht hin; Brillenträger legen ihre Brille ab. Lass deinen Atem während der gesamten Übung natürlich durch die Nase ein- und ausströmen. Reibe nun die Handflächen aneinander, bis eine angenehme Wärme entsteht. Stelle dir dann deine Hände als einen Waschlappen vor; „wasche“ oder reibe mit der Handfläche dein ganzes Gesicht, beziehe ruhig Hals und Nacken mit ein, wenn du magst. Die Übung darf täglich so oft und so lange wiederholt werden, wie es angenehm ist.

Schmetterling

Der erwachsene Mensch besteht aus 206 Knochen. Jede Hand hat 27 Knochen, somit befindet sich ein Viertel aller Knochen unseres Körpers in unseren Händen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) macht sich diesen Umstand zunutze und hat ein spezielles Qigong-Fingersystem entwickelt, das die Gesunderhaltung und den Genesungsprozess von Körper und Geist positiv unterstützt. Das Fingerspiel Schmetterling stärkt das Herz und das Herz-Kreislauf-System, erfrischt den Geist und trainiert das Gehirn. Ablauf: Lege die Handflächen flach vor der Brust aneinander. Die Fingerspitzen zeigen nach oben. Spreize die Finger leicht. Bewege bzw. verschränke nun die kleinen Finger miteinander, und zwar abwechselnd so, dass einmal der linke und einmal der rechte Finger außen liegt. Wiederhole dies zehnmals. Dann führe die gleiche Übung mit dem Ring-, dem Mittel-, dem Zeigefinger und dem Daumen aus.

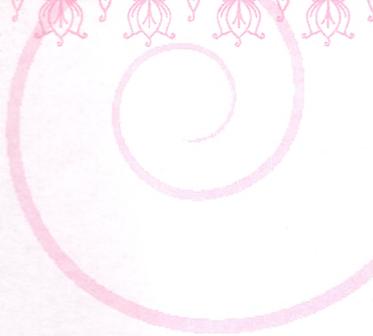


AUGENÜBUNG

Jedes Auge wird von sieben Muskeln bewegt – die regelmäßig trainiert, aber auch entspannt werden sollten.

Diese Übungen erhalten und verbessern unsere Sehkraft, helfen bei müden und bei trockenen Augen und bringen das Qi wieder zum Fließen.

Ablauf: Reibe zunächst die Handflächen aneinander, bis eine angenehme Wärme entsteht, und lege die Handflächen sanft für etwa 30 Sekunden über die geschlossenen Augen. Gähne dann herzhaft ein paar Mal hintereinander. So befeuchtest du deine Augen auf natürliche Weise. Halte nun den Kopf gerade und blicke je achtmal so weit wie möglich nach links, dann nach rechts, nach oben und nach unten. Danach lass deine Augen achtmal in beide Richtungen kreisen. Zum Abschluss beschreibe achtmal mit beiden Augen eine liegende Acht. Anschließend lass deinen Blick durch das Zimmer wandern und fokussiere Gegenstände in unterschiedlicher Entfernung. Blicke aus dem Fenster – schau in die Weite und danach auf einen Gegenstand direkt vor dem Fenster, dann wieder in die Weite. Zum Ausklang lege noch einmal die warmen Hände über die Augen und wiederhole das Gähnen. Lass deine Augen ruhig ein wenig länger geschlossen.



Stehen wie ein Baum

Diese Übung geht auf den Gelben Kaiser zurück, der vor mehr als 4000 Jahren in China lebte, und wird bis heute in den chinesischen Kampfkünsten und Heilsystemen angewendet. Das Wie-ein-Baum-Stehen gilt als wichtige energetische Grundlage – Meister verschiedener Systeme lassen ihre Schüler meist Wochen oder Monate diese Haltung üben, bevor sie bewegte Foren aus dem Qigong oder dem Kung-Fu unterrichten. Die Übung stärkt die Knochen, die Abwehrkräfte, die Ausdauer und die Konzentrationsfähigkeit sowie das Herz und den Kreislauf. Sie entspannt und beruhigt, steigert aber zugleich die Sauerstoffzufuhr in den Zellen und die Energie im ganzen Körper. Ganz allgemein spricht man von fünf Regulationen, die diese Übung bewirkt: die Regulation des Körpers, die der Atmung, die des Geistes, die des Bewusstseins (der Vorstellung) und die der Energie. Ablauf: Stelle dich aufrecht hin. Deine Füße stehen hüftbreit auseinander. Die Beine sind leicht gebeugt, die Kniekehlen entspannt. Kippe das Becken so weit, dass du nicht ins Hohlkreuz fällst. Deine Wirbelsäule ist nun aufrecht. Ziehe das Kinn sanft zurück, sodass auch die Halswirbelsäule gerade ist. Atme durch die Nase. Hebe nun die Arme vor der Brust an. Die Handflächen zeigen zum Oberkörper und befinden sich etwa auf der Höhe des Brustbeins. Die Finger weisen zueinander. Stelle dir vor, dass du einen kräftigen Baum umarmst oder einen großen Ball in den Armen hältst. Bleibe zu Beginn des Trainings eine Minute regungslos so stehen, erhöhe später bis auf zehn Minuten.

Rückwärts gehen

Normalerweise bewegen wir uns immer vorwärts. Doch es tut uns gut, einfach einmal die Blickrichtung zu wechseln und andere Muskelgruppen zu benutzen. Eine neue Perspektive einzunehmen, schult die Sinne enorm. Ein asiatisches Sprichwort besagt: „100 Schritte rückwärts bringen mehr als 1000 Schritte vorwärts.“ Das Rückwärtsgehen ist vor allem bei den Chinesen und Japanern sehr beliebt. Es wird in Gruppen oder alleine geübt; Fortgeschrittene gehen sogar rückwärts die Treppen hoch. Auch in anderen Systemen, zum Beispiel im Yoga, kennt man Umkehrhaltungen und ihre positiven Auswirkungen auf den Praktizierenden. Die Übung schult die Koordinations- und Konzen-

trationsfähigkeit und verbindet die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander. Sie erhöht die Vorstellungskraft und baut Muskeln auf, die beim Vorwärtsgehen vernachlässigt werden. Rücken, Knie und Hüfte profitieren; unser Hörvermögen und unser Gleichgewicht werden geschult. Ablauf: Üben Sie in einem geschützten Umfeld. Beginnen Sie mit kleinen, langsamen Schritten, und laufen Sie in einem großen Kreis. Vermeiden Sie, den Kopf nach hinten zu drehen, und versuchen Sie, zu hören und zu fühlen, wie und wo Sie laufen. Mit zunehmender Praxis können Sie dann längere gerade Strecken rückwärts gehen. Führen Sie die Übung so lange aus, wie Sie sich dabei wohlfühlen. >



KEINE ZEIT FÜR HUSTEN. HÖCHSTE ZEIT FÜR UNS.



- Löst den Schleim
- Beruhigt so die Bronchien
- Naturstark und schnell¹ gegen Husten

AB 6
MONATEN

HOCH-
KONZENTRIERT²

Bronchicum®. Und der Husten ist um.

¹ Zeitschrift für Phytotherapie 2017; 38 (Suppl. 1), S. 33. Studie mit Bronchicum® Tropfen. ² Im Vergleich zu Bronchicum Elixir.

Bronchicum® Elixir. Anwendungsgebiete: Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Warnhinweise: Enthält 4,9 Vol.-% Alkohol. Enthält Sucrose (Zucker) und Invertzucker. Bronchicum® Tropfen. Anwendungsgebiete: Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Warnhinweise: Enthält 27,7 Vol.-% Alkohol, Sucrose (Zucker), Invertzucker, Eukalyptusöl, Levomenthol. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

HUMMEL- ATMUNG

Grundsätzlich können wir anhand unserer Atmung erkennen, wie es um unsere physische und psychische Gesundheit steht.

Negative Gedanken machen unsere Atmung klein und eng, und positive Gedanken machen sie weit, offen und groß. Umgekehrt beeinflusst natürlich eine ruhige, tiefe, fließende Atmung genauso unseren Geist wie eine stockende, oberflächliche und unregelmäßige Atmung. Die Hummelatmung ist eine sehr einfache und sehr wirkungsvolle Technik, die Nerven und Gedanken beruhigt. Sie beseitigt mentale Spannungen, fördert die Konzentration und bringt Körper und Geist wieder in ein natürliches Gleichgewicht. Sie verbessert Stimme und Atemkapazität und ist eine gute Vorbereitung für die Meditation; außerdem hilft sie bei Angstzuständen, denn sie erfüllt den Geist mit Freude. Ablauf: Diese Übung wird im Sitzen oder im Stehen ausgeführt. Achte auf eine aufrechte Wirbelsäule. Verschließe nun die Ohren, indem du die Arme anhebst und die Ohrmuschel mit Daumen oder Zeigefinger zuhältst. Die Ellenbogen zeigen während der gesamten Übung zur Seite. Lass deine Schultern entspannt. Schließe die Augen und atme durch die Nase ein. Atme durch die Nase wieder aus und summe dabei gleichmäßig und anhaltend wie eine Hummel. Übe dies fünf oder zehn Atemzüge lang. Löse die Finger von den Ohren, entspanne die Arme, spüre ein paar Atemzüge nach.

Shavasana

„Shavasana“ ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bezeichnet eine der wichtigsten Yoga-Übungen zur Tiefenentspannung in Rückenlage. Sie gilt als Symbol für ganzheitliches Loslassen und wirkt wie ein Jungbrunnen auf Körper und Geist. Erlebtes kann verarbeitet und integriert werden; Glückshormone werden ausgeschüttet. Ablauf: Lege dich flach auf den Rücken auf eine ebene, nicht zu weiche Unterlage. Halte deine Wirbelsäule gerade; die Arme liegen in einem Winkel von etwa 45 Grad zum Körper ausgestreckt; die Handflächen zeigen nach oben. Die Beine liegen hüftbreit auseinander, die Füße zeigen entspannt nach außen. Schließe die Augen, entspanne bewusst Gesicht, Kiefer, Zunge und Kehle. Bewege dich ab jetzt nicht mehr. Gib geistige Entspannungsimpulse – sage dir etwa in Gedanken: „Mein ganzer Körper ist ruhig und entspannt. Mein ganzer Körper ist angenehm schwer und warm. Ich entspanne meine linke Handfläche, ich entspanne meine rechte Handfläche, ich entspanne meine linke Fußsohle ...“ Bleibe für fünf bis 20 Minuten bewegungslos liegen. Versuche, wachsam, aber gedanklich still zu werden. Lass körperlich und geistig alles los, ohne dabei einzuschlafen. Genieße diesen Moment des Loslassens, der Ruhe und der Achtsamkeit.

BUCHTIPP

Sandy Taikyu Kuhn Shimu: „Was die Energie zum Fließen bringt: Der Energieratgeber für jeden Tag: 75 überraschend einfache Powerkicks für jeden Tag“ (136 S., Schirner, 14,95 Euro)

ZUSAMMENGESTELLT VON DOROTHEE TEVES FOTO PR

Schüttelübung

Diese einfache Übung aus dem Qigong baut körperliche und geistige Spannungen ab.

Mit ihr bahnt sich die Energie selbst den Weg durch den Körper und vertreibt die Müdigkeit. Sie regt an, wirkt zudem heilend, vitalisierend und ausgleichend.

Ablauf: Stelle dich aufrecht hin. Die Beine stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Schließe die Augen, atme durch die Nase. In dieser entspannten Haltung bleibe etwa eine Minute. Dann beginne, dei-

nen gesamten Körper von den Beinen her zu schütteln. Die Schüttelbewegung soll ganz intuitiv erfolgen. Versuche, den ganzen Körper einzubeziehen. Schütteln Sie jedes Körperteil, jeden Muskel, jedes Organ, jede Zelle. Lassen Sie alles los, schüttle alles ab, ohne Kontrolle, Denken oder Beeinflussung. Schüttle mindestens 5 bis 10 Minuten lang. Verlangsame dann deine Bewegungen und lass das Schütteln ausklingen. Verweile anschließend ein paar Minuten in vollkommener Ruhe.



SOS
KINDERDORF

Hilf vernachlässigten Kindern, deren Leid niemand sieht.

Alle 13 Minuten muss ein Kind in Deutschland zum Schutz aus seiner Familie genommen werden.

Jetzt spenden



Erfahre mehr unter
sos-kinderdorf.de