

# Ulli Olvedi

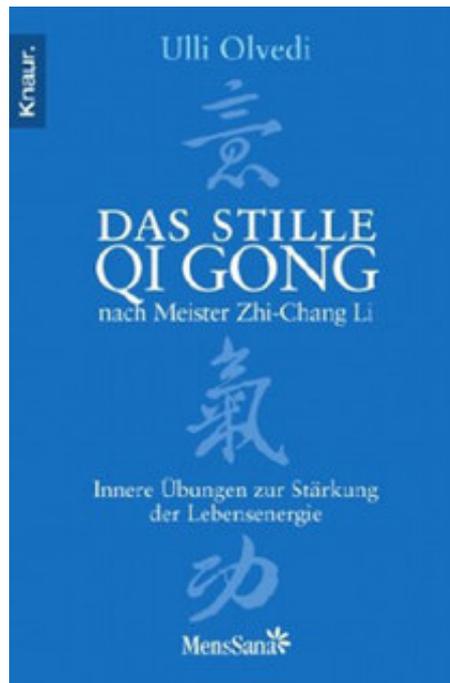
## Das stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li

Leseprobe

[Das stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li](#)

von [Ulli Olvedi](#)

Herausgeber: Droemer Knauer Verlag



<http://www.unimedica.de/b17372>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## *Übungen zum Trainieren der Bauchatmung*

### Froschübung

- Beim Üben im Sitzen wie auch im Liegen werden die Hände so auf den Unterbauch gelegt, dass die Handkanten entlang der Leisten aufliegen; auf diese Weise wird das Untere Dantian von den Handflächen bedeckt und damit geschützt.
- Zuerst werden alle Bereiche des Körpers entspannt, bis der Atem langsam und sanft geworden ist. Erst dann kann mit der Übung begonnen werden.
- Beim Einatmen durch die Nase richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Dehnung im Bauch. Wenn das Einatemvolumen etwa 70 % erreicht hat, wird der Atem zwei bis drei Sekunden lang angehalten und dann vollständig eingeatmet. Das Ausatmen wird mit einem sanften Blasen durch den Mund entlassen. So übt man neun Atemzyklen oder auch bis zu zehn Minuten lang.
- Zum Abschluss wird das Qi im Unteren Dantian eingesammelt.

Es ist wichtig, dass die Bauchdecke nicht durch muskuläre Anspannung gedehnt wird, sondern durch den Impuls, den die Übung selbst gibt. Wie immer soll das Atmen sanft und weich und ohne jede Anstrengung sein.

Diese Übung dient zur Stärkung der Vitalität und der Reinigung des Qi. Sie aktiviert den Blutkreislauf und damit auch die Versorgung des Gehirns.

Wer das Gefühl hat, grundsätzlich zu flach zu atmen und »nicht genug Luft zu bekommen«, sollte die Froschübung über einen längeren Zeitraum (mindestens ein paar Monate lang) regelmäßig praktizieren, am besten vor der Entspannungsübung.

Das Ausatmen kann auch mit einem Laut verbunden werden:

- Im Frühling atmet man aus mit dem Laut *Hshüüüüü*.
- Im Sommer atmet man aus mit dem Laut *Khhhh*.
- Im Herbst atmet man aus mit dem Laut *Sssss*.
- Im Winter atmet man aus mit dem Laut *Tüüüü*.

## Übung der Neun Abschnitte

In dieser »Übung der Neun Abschnitte nach der Art des Buddha« wird mit den drei mittleren Kanälen gearbeitet. Der Zentralkanal (»mit dem Durchmesser eines Schilfrohrs«) verbindet den Scheitelpunkt mit dem Unteren Dantian. Die beiden Seitenkanäle (»mit dem Durchmesser eines Weizenhalms«<sup>8</sup>) führen vom linken und rechten Nasenloch aufwärts bis zur Höhe der Nasenwurzel und dann rechts und links vom Zentralkanal abwärts zum Unteren Dantian, wo sie sich mit dem Zentralkanal vereinigen.

Anfänger verbinden diese Übung mit dem Atemrhythmus. Fortgeschrittene orientieren sich nicht mehr an der Atmung, sondern an der Vorstellung vom Fluss des Qi (Qi-Gong-Atmung).

Nach den vorbereitenden Übungen — »Zwischen den Augenbrauen entspannen«, »Kurz lauschen« und »Lächeln« (siehe S. 144 ff.) — wird in neun Schritten geübt:

1. Zunächst wird in der Vorstellung das linke Nasenloch geschlossen und durch das rechte Nasenloch Qi eingeatmet (wenn das Vorstellungsvermögen noch untrainiert ist, kann auch das jeweilige Nasenloch mit dem Mittelfinger oder Zeigefinger zugehalten werden). In der Vorstellung ist das Qi ein weißes Licht, das eingeatmet wird und sich auf seinem Weg im linken Kanal abwärts rot färbt.

Das rote Qi erreicht den Treffpunkt der drei Kanäle im Unteren Dantian, und beim Ausatmen steigt es durch den linken Kanal wieder nach oben und strömt durch das linke Nasenloch aus. Beim Austreten aus dem Nasenloch färbt es sich schwarz - das heißt, es nimmt auf seinem Weg durch den Körper das verbrauchte Qi mit sich und befördert es hinaus. Der Wechsel vom Einatmen zum Ausatmen findet beim Durchqueren des Unteren Dantian statt.

2. Nun wird durch das linke Nasenloch wieder weißes Qi eingeatmet. In derselben Weise wie zuvor färbt sich das Qi im Körper rot, und nachdem es mit dem Ausatmen im rechten Kanal hochgestiegen ist, strömt es schwarz aus dem rechten Nasenloch.

3. Nun wird durch beide Nasenlöcher zugleich weißes Qi eingeatmet. Im Körper färbt es sich rot und wird mit dem Einatmen in beiden Kanälen bis zum Treffpunkt der Kanäle gelenkt. Während des Ausatmens steigt das rote Qi im Zentralkanal nach oben, bis es am Scheitelpunkt anstößt. Mit dem nächsten Einatmen bewegt es sich wieder hinunter zum Unteren Dantian. Beim Ausatmen steigt das Qi in beiden seitlichen Kanälen hoch und wird als schwarzes Qi durch beide Nasenlöcher ausgeatmet.

4. Nun wird durch das linke Nasenloch weißes Qi eingeatmet. Es fließt als rotes Qi im linken Kanal zum Unteren Dantian. Dann wird das Qi durch den rechten Kanal aufwärts gelenkt und durch das rechte Nasenloch als schwarzes Qi hinaus befördert.

5. Durch das rechte Nasenloch und den rechten Kanal wird weißes Qi eingeatmet, färbt sich rot, wird beim Ausatmen

## *Nichtformale Übungen*

Nach einiger Vertrautheit mit den formalen Übungen lässt sich eine offene Qi-Gong-Praxis in den Alltag ausdehnen. Die Voraussetzung dafür ist allerdings eine grundlegende Verbindung mit dem Qi-Fluss im Körper. Diese Verbindung kann sich zunächst so äußern, dass die bildhafte Vorstellung des fließenden Qi keinerlei Mühe macht. In anderen Fällen steht eine körperliche Empfindung im Vordergrund; das ist eine sinnliche Erfahrung, und in einer sinnlichen Weise ist auch der Begriff »Vorstellung« zu verstehen. Die Vorstellung sollte natürlich von Anfang an kein zweidimensionales Bild sein. Der Fluss des Qi ist etwas ganz Lebendiges, und erst, wenn diese lebendige Eigenschaft empfunden wird, entsteht eine tatsächliche Beziehung zum Qi.

Das nichtformale Üben lässt sich in alle möglichen Situationen des Alltags einflechten — man kann beim Ausruhen, beim Spaziergehen, in der U-Bahn, beim Sitzen am Schreibtisch, sogar beim Fernsehen üben.

## Qi-Gong-Übung beim Fernsehen

Häufiges Fernsehen ist nach Meister Li ein ausgesprochener Qi-Raubbau. Um den Qi-Verlust zu verringern, empfiehlt er folgende Maßnahmen:

- Vor Beginn der Sendung richtet sich die Aufmerksamkeit auf das Untere Dantian, bis es spürbar wird. Dann wird diese Vorstellung losgelassen.

- Während des Fernsehens sollte eine gewisse geistige Distanz aufrechterhalten werden, so dass der Geist von den Inhalten der Sendung nicht völlig überflutet wird.
- Nach dem Ende der Sendung richtet sich die Aufmerksamkeit wieder auf das Untere Dantian und nimmt noch einmal ein paar Atemzüge lang die Beziehung auf. Erst dann sollte man aufstehen.

Die Pflege des Qi, die dieser kleinen Übung zugrunde liegt, kann man bei vielen Gelegenheiten üben, bei denen man Zeit hat, wie bei längeren Flügen, Zugfahrten oder beim Warten in einem Vorzimmer. Ist die Zeit, die zur Verfügung steht, überschaubar, kann man sich auch auf eine größere Übung einlassen (z.B. »Entspannen auf vier Bahnen«, siehe S. 147).

Vor allem, wenn man nicht zu Hause übt, kann es geschehen, dass man beim Üben unterbrochen wird (etwa vom Fahrkartenkontrolleur in der Bahn oder von der Stewardess im Flugzeug). Nach solch einer Unterbrechung sollte man, wenn es sich um eine größere Übung handelt, den Faden der Übung wieder aufnehmen und sie zu einem geordneten Abschluss bringen.

## Ableiten am Schreibtisch

Beim Arbeiten am Schreibtisch kommt es leicht zu einer Qi-Stauung im Kopf. Darum ist es gut, sich gelegentlich zurückzulehnen und das gestaute Qi abzuleiten. Die Füße sollten guten Kontakt zum Boden haben, und die Wirbelsäule sollte gerade aufgerichtet sein.

- Der Ausatem wird mit der Vorstellung verbunden, dass das Qi aus dem Kopf nach unten fließt bis in die Punkte »Sprudelnde Quelle« an den Fußsohlen. Der Einatem wird nicht besonders berücksichtigt; er sollte sanft und »geräumig« sein, so dass sich der Körper auf natürliche Weise nach hin-

ten und nach vorn ausdehnen kann. Das Schwergewicht liegt auf der Vorstellung des Fließens nach unten, neun Atemzüge lang (oder öfter). Wenn ein Gefühl von Leichtigkeit und Helligkeit im Kopf entsteht, hat die Übung guten Erfolg gehabt.

- Zum Abschluss kann man den Nacken reiben und neunmal die Übung »Der Kranich nimmt Wasser auf« (siehe S. 177) wiederholen.

Das Ableiten ist auch hilfreich bei Lampenfieber, Prüfungsangst, heftigem Ärger und anderen Gelegenheiten, bei denen das Qi dazu neigt, unliebsam hochzuschießen.

## Das Gedächtnis stärken

Die chinesische Anweisung zu dieser Übung lautet:

»Die Augen bis auf einen kleinen Spalt schließen und auf die Nasenspitze sehen, mit der Nasenspitze zum Mund sehen, mit dem Mund zum Herzen sehen. Von dort zu den Ohren gehen und zwei Minuten verweilen.«

## Übung vor dem Einschlafen

Im Liegen werden alle Körperbereiche entspannt. Der Atem ist langsam, gleichmäßig und sanft:

- Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das »Himmelsauge« zwischen den Augenbrauen. In der Vorstellung wird dieser Bereich nach oben und nach allen Seiten ausgedehnt, bis sich das Gefühl von einem weiten, hellen Raum einstellt.
- Nach zwei bis drei Minuten wird dieser Raum wieder »eingesammelt«; die Vorstellung zieht sich in das Untere Dantian zurück.
- Mit Körperatmung (zwanzigmal) wird Qi angereichert.
- Zum Abschluss Sammeln des Qi im Unteren Dantian.

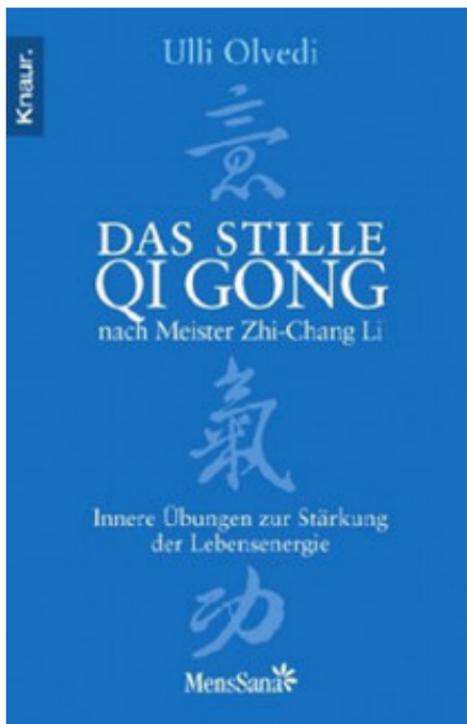
Daraufhin wird sich ein wohltuendes Gefühl einstellen; möglicherweise erscheint der Körper als sehr leicht, wie schwebend.

Diese Übung dient vor allem für einen besseren, erholsameren Schlaf.

## Körperatmung beim Spaziergehen

Die Art des Gehens ist ganz normal, nicht besonders langsam, nicht besonders schnell. Hierbei sollte die Vorstellung die Regie übernehmen, während der Atemrhythmus nebensächlich ist.

Vier Schritte lang wird Qi aus dem Kosmos mit Körperatmung (siehe S. 139) aufgenommen, dann wird das verbrauchte Qi vier Schritte lang ausgestoßen — »bis an das Ende des Universums«. Die Aufmerksamkeit ist leicht und schwebend. Diese Übung kann man so lange wiederholen, bis die Konzentrationsfähigkeit erlahmt.



Ulli Olvedi

[Das stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li](#)

Innere Übungen zur Stärkung der Lebensenergie

320 Seiten, Tb  
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)