

Hartes Qigong im Weißen Kranich



Qigong

Qigong ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von Übungssystemen mit unterschiedlichen Zielsetzungen. Eine wörtliche Übersetzung könnte "Üben mit Lebensenergie" lauten. Die Übungen reichen von ruhigen, meditativen Standübungen bis hin zu dynamischen, raumgreifenden Abfolgen. Die Ursprünge des Qigong sind vielfältig, sie liegen in der Medizin ebenso wie in der Kampfkunst, im spirituellen Bereich wie auch in der Lebenspflege. Ihnen allen liegt das Konzept der Lebensenergie "Qi" zugrunde, auf dem unter anderem



auch die Traditionelle Chinesische Philosophie aufbaut, sowie der Gedanke, dass Körper, Seele und Geist als eine Einheit zu verstehen und zu behandeln sind. Dementsprechend werden durch die Übungen des Qigong die Körperhaltung, die Atmung, die Vorstellung, der Fluss der Lebensenergie und der Geist reguliert.

Qi wird heute meist mit Lebensenergie übersetzt oder bleibt als Fachbegriff unübersetzt. Qigong (wörtlich "Arbeiten mit Qi") nennt man alle Methoden, mit deren Hilfe man auf die (menschliche) Lebensenergie Qi Einfluss nehmen kann. Ziel von Qigong kann es sein:

- Qi aufnehmen und vermehren
- Qi reinigen und verbrauchtes Qi aus dem Organismus zu leiten
- Qi im Organismus zum Fließen zu bringen
- Abwehrendes Qi aufzubauen, um sich vor schädigenden äußeren Einflüssen zu schützen

Historisch gesehen gibt es **vier Stammbereiche des Qigong:**

- Die sogenannte Lebenspflege, also den Versuch, ein möglichst glückliches und erfülltes Leben zu führen
- die Meditation
- die Kampfkünste
- und schließlich die Therapie, wobei der Qi-Haushalt des gesamten Organismus im Krankheitsfall reguliert werden soll.

Effekte bei regelmäßigem Qigong-Training

- Traditionelles Qigong wirkt sowohl auf körperlicher, als auch auf psychischer und geistiger Ebene
- Qigong entspannt die Muskeln und baut Kraft auf: reibungslose, elastische Kraft und Geschmeidigkeit ohne "aufgepumpte, plumpe" Stärke
- Die inneren Organe werden gestärkt
- Die Wirbelsäule wird beweglich, der Rücken schmerzfrei
- Die Herz-Lungen-Tätigkeit wird verbessert
- Die Nerven werden gestärkt und die Körperwahrnehmung sowie die Koordination werden so verbessert
- Die Blutgefäße werden elastischer, ohne das Herz zu belasten: Daher wirkt Qigong sowohl bei hohem als auch bei niedrigem Blutdruck
- Qigong entfaltet eine positive Wirkung auf alle Gelenke, Bänder und Knochen
- Qigong beschleunigt die Regeneration
- Qigong fördert den Kraftaufbau für Sportler und Kampfkünstler
- Die dauernde Gedankenflut ebbt ab, Stress schwindet und die Konzentrationsfähigkeit steigt
- Qigong wirkt ausgleichend auf die Emotionen

Die 5 "Säulen" des Qigong - Regulationen

Qigong beinhaltet die Regulation von Körperposition und Bewegung, von Atmung und Qi, sowie die Schulung der Intention und des Geistes. Übungen in Bewegung und Ruhe ermöglichen es dem Übenden, verbrauchtes Qi abzugeben, frisches Qi aufzunehmen und energetische Inbalancen auszugleichen.

Eine klar formulierte gerichtete Aufmerksamkeit (chin.: Yi) zieht neue Erfahrungen an wie ein Magnet.



Einteilungen der Qigong-Methoden

Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Übungssätzen bzw. Einzelübungen, die nach verschiedenen Blickwinkeln eingeteilt werden können. Eine mögliche Unterteilung dieser vielfältigen Methoden beruht auf der dabei verwendeten Muskelspannung:

- Im weichen Qigong steht der Versuch im Vordergrund, in bestimmten Körperpositionen und/oder Bewegungen ein Minimum an Körperspannung zu verwenden. Wenn diese vernünftige Entspannung nicht mit Erschlaffung verwechselt wird, ist dies förderlich für den Qi-Fluss und frei bewegliche Gelenke.
- Im harten Qigong wird mit verstärkter körperlicher Anspannung gearbeitet. Ziel ist es, mehr Qi, Kraft, Körpergefühl, geistigen Fokus und Selbstwertgefühl zu entwickeln. Ein Übermaß an Spannung in der Bewegung schädigt auf Dauer die Gelenke und führt zu Verkrampfung.
- In hart-weichen Übungssystemen kommt es zu einer Abwechslung von mehr oder weniger intensiver Anspannung und Entspannung. Die Phasen der muskulären Aktivierung finden gesunderweise ohne Bewegung statt. In den Entspannungsphasen kann Qi fließen, welches mit Hilfe der Anspannung aktiviert wurde.

Klassische Übungen aus dem letzten Bereich sind die 7. Brokatübung, die Spiralübungen, die Shaolin-Basisform und die hart-weichen Übungen des Weißen-Kranich-Qigongs.

Im Gegensatz zu einer sportlichen Aktivierung findet die Anspannung im hart-weichen Qigong in allen Muskeln und allen Schichten des Körpers statt. Dies beeinflusst Gelenke, Faszien, Sehnen und Bänder positiv. Sie werden ebenso wie die inneren Organe mit frischem Qi versorgt.

Hart-weiches Qigong trainiert darüber hinaus auf äußerst effiziente Weise unsere gerichtete Aufmerksamkeit Yi und unseren Geist. Durch den steten Wechsel von Yin- und Yang-Phasen, auf welche sich unser Aufmerksamkeit richtet, werden sowohl gelöste Konzentration als auch das Zurücknehmen des geistigen Fokus geübt.

Das Qigong des weißen Kranichs

Bai He Quan („Weißer Kranich“) ist ein traditionelles Kampfkunst-System mit einer Vielzahl von Übungen inklusiver einer meditativen Praxis und Partnerübungen. Das Qigong des Weißen Kranichs Bai He Qigong ist ein traditionelles Qigong-System, welches im Rahmen der so genannten „Südlichen Weißer Kranich Gongfu Stile“ entwickelt wurde. Die südlichen Stile der chinesischen Kampfkünste zeichnen sich dadurch aus, dass sie besonderen Wert auf Armtechniken legen und auf kurze Distanzen zum Gegner. Sie sind auf einen fixen, gut verwurzelten Stand ausgelegt. Damit geht eine deutliche Aktivierung im Brustkorb, der Wirbelsäule und der Arme einher.



Speziell die unterschiedlichen Möglichkeiten der Lenden- und Brustwirbelsäule werden erforscht und genutzt.

Die Übungen des weichen White Crane Qigong dienen dazu, Stärke und Ausdauer in den Gelenken, Sehnen und Bändern zu erlangen, Qi im unteren Dantian anzusammeln, sowie dazu, das Qi zum Fließen zu bringen und es nach außen in die Extremitäten zu lenken. Die darin enthaltenen sogenannten „harten“ Übungen (eig.: hart-weich) entwickeln im Rhythmus von erhöhter Muskelspannung und Loslassen Qi, Kraft, Körpergefühl, geistigen Fokus und Selbstwertgefühl. Mithilfe der „weichen“ Übungen wird Qi im Körper verteilt. Zusammen kommt es zu einer freien Beweglichkeit der Wirbelsäule, zur gesunden Aktivierung und vernünftigen Entspannung des gesamten Körpers.



Übungen des Weißen Kranichs

Im Folgenden werden die Harten Übungen beschrieben. Dazu gibt es Videos zu den Bewegungen. Dies sind unter www.philosophisch.at/sommercamp zu finden. Die 14 weichen Übungen werden im Skriptum der TQGÖ „Qigong des weißen Kranichs“ beschrieben. Zudem gibt es eine DVD zum Mitmachen zu diesen Übungen und einen Videokurs zu den Kranichübungen unter <https://www.philosophisch.at/qigong-online-lernen>.

Allgemeines zu den Übungen

- Die hart-weichen Übungen dieses Systems werden mit daoistischer Atemtechnik ausgeführt – umgekehrte Bauchatmung.
- Vier Übungen werden mit Fäusten gemacht → Fist Set.
- Vier Übungen werden mit locker aktivierter, geöffneter Handfläche ausgeführt (für Fortgeschritten kommt hier die Kranich-Handhaltung zum Einsatz) → Palm-Set.
- Ausgangsposition ist jeweils die hüftbreite Grundstellung.
- Die Anspannung erfolgt jeweils am Ende der Ausatmung ohne Bewegung, die Bewegung findet unter Entspannung statt.
- Diese Spannungsphase finden bei einem Teil der Übungen mit gedrehtem Becken, bei einem anderen Teil bei geradem Becken statt: Dadurch kommt es zur Kräftigung des Zentrums in unterschiedlichen Positionen, da ja die Beckenmuskulatur mit angespannt wird.
- Spannung erzeugt Qi: Die hart-weichen Übungen führen zu einer erhöhten Qi-Aktivierung und bei regelmäßigem Üben zu einer Vermehrung der aktiv verfügbaren Lebenskraft. Um Qi zu verteilen und Stau zu verhindern, werden die weichen Übungen eingesetzt. Auch allgemeine Lockerungsübungen werden zu diesem Zweck gerne verwendet.
- Daher gilt: Anfangs kurz und mit wenig Spannung üben, Intensität und Dauer langsam (!) steigern.

Fist-Set (Quan Tao)

Beide Arme nach vorne ausbreiten (Shuang Bi Ping Zhang)



Ausgangsposition

Die Fäuste befinden sich auf Schulterhöhe vor dem Körper, im Ellbogen einen Winkel von etwas über 90 Grad herstellen, die Faust-Vorderseiten weisen schräg nach oben. Die Wirbelsäule ist vorne geöffnet. **Ausatmen**.

Einatmung

Den Rücken runden, Mingmen öffnen, die Wirbelsäule vorne schließen. Die Fäuste in einer schwimmartigen Bewegung erst zur Seite, dann im Bogen an die Leistenbeuge bringen. Die Ellbogen sind etwas mehr gebeugt, die Fäuste weisen bereits nach vorne. Die Achselhöhlen behalten Raum.

Ausatmung

Vorne öffnen und die Fäuste in die Endposition (= Ausgangsposition) bringen. In den letzten 1 – 4 Sekunden der Ausatmung die Muskulatur der Beine, im Becken- sowie im Mingmen-Bereich deutlich aktivieren. Fäuste ballen und den Fokus in die Ferne richten.

Zu Beginn der nächsten **Einatmung** die Spannung im gesamten Körper wieder gut lösen.

Links und rechts den Bogen spannen (Zuo You Kai Gong)



Ausgangsposition

Das Becken und die Brustwirbelsäule sind nach rechts gedreht. Die linke Faust befindet sich auf Schulterhöhe vor dem Körper, etwas weiter als in der vorherigen Übung, die Handfläche weist schräg nach oben. Die rechte Faust ist knapp neben der rechten Schulter die Handfläche weist nach unten. Die Wirbelsäule ist vorne geöffnet. **Ausatmen**.

Einatmung

In die Mitte drehen, den Rücken runden, Mingmen öffnen, Wirbelsäule vorne schließen. Die Unterarme überkreuzen, der rechte Arm ist tiefer. Die Achselhöhlen behalten Raum.

Ausatmung

Nach links drehen, vorne öffnen und die Endposition (= Ausgangsposition) auf der anderen Seite einnehmen: Der rechte Arm ist nun weiter vor dem Körper, die linke Faust vor der linken Schulter. In den letzten 1 – 4 Sekunden der Ausatmung die Muskulatur der Beine, im Becken- sowie im Mingmen-Bereich deutlich aktivieren. Fäuste ballen und den Fokus in die Ferne richten.

Zu Beginn der nächsten **Einatmung** die Spannung im gesamten Körper wieder gut lösen.

Die Bewegung abwechselnd nach links und rechts ausführen.

Nach unten pressen und nach vorne bohren (Xia Ya Shang Zhuan)



Ausgangsposition

Das Becken und die Brustwirbelsäule sind nach rechts gedreht. Die Position ist ein wenig kompakter als die vorherige. Die linke Faust befindet sich auf Schulterhöhe vor der Körpermitte, die Handfläche weist schräg nach oben. Die rechte Faust ist vor dem Dantian, die Handfläche weist nach unten, die Achselhöhle hat Raum. Die Wirbelsäule ist vorne geöffnet. **Ausatmen**.

Einatmung

In die Mitte drehen, den Rücken runden, Mingmen öffnen, die Wirbelsäule vorne schließen. Die Unterarme so überkreuzen, dass der rechte Arm höher ist. Die Achselhöhlen behalten Raum.

Ausatmung

Nach links drehen, vorne öffnen und die Endposition (= Ausgangsposition) auf der anderen Seite einnehmen: Der rechte Arm ist nun weiter vor dem Körper, die linke Faust vor dem Dantian. In den letzten 1 – 4 Sekunden der Ausatmung die Muskulatur der Beine, im Becken- sowie im Mingmen-Bereich deutlich aktivieren. Fäuste ballen und den Fokus in die Ferne richten.

Zu Beginn der nächsten **Einatmung** die Spannung im gesamten Körper wieder gut lösen.

Die Bewegung abwechselnd nach links und rechts ausführen.

Verknüpfte Kanonenfaust (Lian Huan Pao Quan)

1. Vorwärts Kreisen



Ausgangsposition

Das Becken und die Brustwirbelsäule sind nach rechts gedreht. Die linke Faust befindet sich auf Schulterhöhe deutlich vor dem Körper, die rechte Faust auf Beckenhöhe am Körper. Die Daumen weisen jeweils nach oben. Die Wirbelsäule ist vorne geöffnet. **Ausatmen.**

Einatmung

In die Mitte drehen, den Rücken runden, Mingmen öffnen, die Wirbelsäule vorne schließen. Die linke Faust sinken lassen und zurücknehmen, die rechte Faust heben.

Ausatmung

Nach links drehen, vorne öffnen und die Endposition (= Ausgangsposition) auf der anderen Seite einnehmen: Die rechte Faust befindet sich nun deutlich vor dem Körper, die linke am Körper auf Beckenhöhe. In den letzten 1 – 4 Sekunden der Ausatmung die Muskulatur der Beine, im Becken- sowie im Mingmen-Bereich deutlich aktivieren. Fäuste ballen und den Fokus in die Ferne richten.

Zu Beginn der nächsten **Einatmung** die Spannung im gesamten Körper wieder gut lösen.

Die Bewegung abwechselnd nach links und rechts ausführen.

2. Rückwärts kreisen



Ausgangsposition

Das Becken und die Brustwirbelsäule sind nach rechts gedreht. Die linke Faust befindet sich auf Beckenhöhe deutlich vor dem Körper, die rechte Faust auf Schulterhöhe am Körper. Die Daumen weisen jeweils nach oben.

Die Wirbelsäule ist vorne geöffnet. **Ausatmen.**

Einatmung

In die Mitte drehen, den Rücken runden, Mingmen öffnen, die Wirbelsäule vorne schließen. Die linke Faust steigen lassen und zurücknehmen, die rechte Faust zum Becken sinken lassen.

Ausatmung

Nach links drehen, vorne öffnen und die Endposition (= Ausgangsposition) auf der anderen Seite einnehmen: Die rechte Faust befindet sich nun auf Beckenhöhe deutlich vor dem Körper, die linke am Körper auf Schulterhöhe. In den letzten 1 – 4 Sekunden der Ausatmung die Muskulatur der Beine, im Becken- sowie im Mingmen-Bereich deutlich aktivieren. Fäuste ballen und den Fokus in die Ferne richten.

Zu Beginn der nächsten **Einatmung** die Spannung im gesamten Körper wieder gut lösen.

Die Bewegung abwechselnd nach links und rechts ausführen.

In der ersten Variante gehen die Fauststöße also oben nach vorne, in der zweiten unten nach vorne.

Palm-Set (Zhang Tao)

Der weiße Kranich bedeckt seine Schwingen (Bai He Yan Chi)



Ausgangsposition

Das Becken und die Brustwirbelsäule sind leicht nach rechts gedreht. Beide Handflächen sind geöffnet und weisen zu Boden. Die Fingerspitzen weisen nach vorne. Die rechte Hand befindet sich vor der rechten Schulter, die linke vor dem Körper. Das linke Handgelenk befindet sich in einer deutlichen Yin-Aktivierung. Die Wirbelsäule ist vorne geöffnet.

Ausatmen.

Einatmung

Zunächst weiter nach rechts drehen. Den linken Arm beugen und auswärts drehen, so dass die Handfläche nach rechts weist.

Drauf nach links drehen: dabei wird der linke Arm zurück Richtung linke Schulter genommen, die Handfläche weist nach unten, der rechte Arm wird gestreckt, die Handfläche weist nach oben. In dieser Phase den Rücken runden und Mingmen öffnen.

Ausatmung

In die Ausgangsposition auf der anderen Seite zurückkehren. Den linken Arm weiter zurück vor die linke Schulter führen, den rechten Arm ein wenig beugen und die Handfläche nach unten drehen.

Fortgeschrittene können an dieser Stelle einen zusätzlichen, kleinen rechts-links-Impuls einbauen („Shake“).

In den letzten 1 – 4 Sekunden der Ausatmung die Muskulatur der Beine, im Becken- sowie im Mingmen-Bereich deutlich aktivieren. Hände aktivieren und den Fokus in die Ferne

richten. Zu Beginn der nächsten **Einatmung** die Spannung im gesamten Körper wieder gut lösen.

Die Bewegung abwechselnd nach links und rechts ausführen.

Links und rechts horizontal schneiden (Zuo You Pan Qie)



Ausgangsposition

Das Becken und die Brustwirbelsäule sind leicht nach rechts gedreht, die Halswirbelsäule nach links. Die rechte Hand ist vor der rechten Schulter, die Handfläche weist nach oben. Der linke Arm ist gestreckt und befindet sich auf Beckenhöhe seitlich vor dem Körper, die Handfläche weist nach unten. Der Blick ist leicht abwärts in die Diagonale gerichtet. Die Wirbelsäule ist vorne geöffnet. **Ausatmen.**

Einatmung

Zunächst nach rechts drehen, den linken Arm auf Schulterhöhe vor den Körper steigen lassen, die Handfläche nach oben drehen („großer Kreis mit dem linken Arm“).

Danach nach links drehen: den linken Arm zurück vor die linke Schulter nehmen, den rechten Arm nach vorne führen („ziemlich großer Kreis mit dem rechten Arm“). Weiterhin weisen beide Handflächen nach oben. In dieser Phase den Rücken runden und Mingmen öffnen.



Ausatmung

Zunächst eine kleine Drehung nach rechts: Der rechte Arm kommt ein wenig heran, der linke kreuzt unter dem rechten Unterarm („Fingerspitzenstoß“).

Danach zurück in die Ausgangsposition auf der anderen Seite: Becken und Brustwirbelsäule werden nach links gedreht Kopf und Blick nach rechts. Die linke Handfläche vor die linke Schulter zurücknehmen. Die rechte Handfläche langsam nach unten drehen, den Arm strecken.

In den letzten 1 – 4 Sekunden der Ausatmung die Muskulatur der Beine, im Becken- sowie im Mingmen-Bereich deutlich aktivieren. Hände aktivieren und den Fokus in die Ferne richten. Zu Beginn der nächsten **Einatmung** die Spannung im gesamten Körper wieder gut lösen.

Die Bewegung abwechselnd nach links und rechts ausführen.

Nach vorne den Bogen spannen, nach hinten stoßen (Qian Gong Hoi Tui)



Ausgangsposition

Die Hände auf Schulterhöhe nach vorne führen, die Ellbogen sind gerundet, die Handflächen weisen nach vorne, die Handgelenke sind in der Yang-Aktivierung. Die Wirbelsäule ist vorne geöffnet. **Ausatmen**.

Einatmung

Die Arme vor den Bauch sinken lassen, die Aktivierung der Handgelenke lösen, den Rücken runden, Mingmen öffnen.

Ausatmung

Die Hände seitlich hinter den Körper führen, die Wirbelsäule vorne öffnen. In den letzten 1 – 4 Sekunden der Ausatmung die Muskulatur der Beine, im Becken- sowie im Mingmen-Bereich deutlich aktivieren. Hände Yang-aktivieren und den Fokus in die Ferne richten.

Einatmung

Die Spannung gut lösen, den Rücken runden, Mingmen öffnen. Die Hände vor den Körper heben, bis die Hände auf Kopfhöhe zum Gesicht weisen, die Handgelenke sind leicht Yin-aktiviert.

Ausatmung

Die Hände nach vorne in die Ausgangsposition führen. In den letzten 1 – 4 Sekunden der Ausatmung die Muskulatur der Beine, im Becken- sowie im Mingmen-Bereich deutlich aktivieren. Hände Yang-aktivieren und den Fokus in die Ferne richten.

Der weiße Kranich lockert seinen Körper (Bai He Roan Shen)

Diese Bewegung entspricht im Ablauf der 6. Übung „Der Adler attackiert die Beute“ aus dem Skriptum „Qigong des weißen Kranichs“.

1. Variante: Daoistische Atmung, Hart-weiches Qigong



Ausgangsposition

Die Hände befinden sich seitlich am Becken, die Handflächen weisen nach oben. Die Wirbelsäule ist vorne geöffnet. **Ausatmen.**



Einatmung

Die Arme von Unterbauchhöhe im Bogen von außen zur Mitte nach vorne führen. Die Handrücken weisen zueinander, den Rücken runden, Mingmen öffnen.



Ausatmung

Die Arme vor der Körpermitte zurück spiralisieren, die Wirbelsäule vorne öffnen. In den letzten 1 – 4 Sekunden der Ausatmung die Muskulatur der Beine, im Becken- sowie im Mingmen-Bereich deutlich aktivieren. Den Fokus in die Ferne richten.

2. Variante: Weiches Qigong, beide Atem-Varianten möglich.

Derselbe Bewegungsablauf wie oben beschrieben wird ohne Stopp und mit der typischen Wellenbewegung der Wirbelsäule ausgeführt. Ziel ist eine Lockerung des gesamten Körpers, speziell im Brust- und Schulterbereich.

Dabei kann der Körper auch nach links und rechts gedreht werden, ein Bein nach vorne gebracht werden (Gewichtsverlagerung) und/oder die Arme höher bzw. tiefer nach vorne schwingen. Zurück werden die Arme jeweils ans Becken geführt.