

Daoyin Qi Gong – Energie fließen lassen-3



Brigitte Rosinski
Qi Gong Trainer
Body & Mind Expertin

Oft sind es Kleinigkeiten, die tiefgreifende Veränderungen herbeiführen.

Dies könnte auch für die folgenden Meridiandehnübungen aus dem Daoyin Qi Gong zutreffen. Auf den ersten Blick scheint es sich nur um Gymnastik zu handeln, doch dieser Eindruck täuscht. Die Bewegungsabläufe der Meridiandehnübungen sollen insbesondere die Lebensenergie (Qi) in den Meridianen anregen. Die Meridiane sind Leitbahnen, in denen bei einem gesunden Menschen das Qi ungehindert fließt. Die fernöstliche Heilkunde führt alle körperlichen Probleme darauf zurück, dass der Energiestrom in diesem Netzwerk ins Stocken gerät. Ob Qi Gong, Tai Chi oder Yoga:

Traditionelle asiatische Körperarbeit versucht, Körper und Geist vor solchen Blockaden zu bewahren oder sie abzubauen.

Mit den folgenden Übungen lassen sich Geschmeidigkeit und Vitalität steigern, das Immunsystem gerade für die kältere Jahreszeit aufbauen und kräftigen.

Dehnungsübungen werden in China seit jeher als Daoyin Qi Gong zur Aktivierung des Qi –Flusses in den Meridianen und zur Lösung von Blockaden geübt. In den beiden letzten Ausgaben wurden bereits Meridiandehnübungen vorgestellt, die das Körperbewusstsein und die Konzentration stärken und vitaler machen.

Meridiandehnung zum Funktionskreis Niere und Blase

Füße schließen und beide Hände falten und nach vorne über den Kopf heben. Dehnen Sie von unten nach oben, als wollten Sie den Himmel stützen. Den Rumpf nach vorne neigen und die gestreckten Arme nach unten führen. Langsam mit leicht gebeugten Beinen Wirbel für Wirbel nach oben aufrichten..



Meridiandehnung zum Funktionskreis Leber- und Gallenblase

Verschränken sie die Hände locker, führen Sie sie beim Einatmen vor dem Körper hoch und dehnen Sie die Handflächen nach oben. Die Arme sind jetzt über dem Kopf gestreckt. Beim Ausatmen neigen Sie den Oberkörper nach rechts zum rechten Bein hin. Beide Beine bleiben gestreckt. Beim Einatmen kommen Sie mit noch immer gestreckten Armen wieder nach oben und zurück in die Mitte. Mit dem nächsten Ausatmen neigen sie den Oberkörper nach links, um die rechte Seite zu dehnen. Bei der Einatmung wieder zurück in die Mitte. Dann senken Sie beim Ausatmen die Arme vor dem Körper wieder nach unten.

Wiederholen Sie die Übungen mehrmals und atmen Sie dabei ruhig und entspannt. In Zusammenarbeit mit einigen Krankenkassen bietet Tui im Hotel Son Caliu, Palma Nova, Kurse mit den Themenschwerpunkten Qi Gong, Yoga und Aqua- Fitness an. Die Kurse finden wöchentlich unter der Leitung von Brigitte Rosinski statt. Nähere Auskünfte zu den Kursen unter Tel. 607755521

Daoyin Qi Gong – Let your energy flow-3

Often it just the small things in life which result in far-reaching changes. This may also be the case with respect to the following Meridian stretching exercises from Daoyin QiGong. At first glance they just look like normal gymnastics but that impression is wrong. The motions of the Meridian stretches should in particular stimulate life energy (Qi) in the meridians. The meridians are energy channels through which, in case of a healthy person, Qi can flow freely. Far Eastern medicine traces all physical problems back to the fact that the energy flow in this network comes to a halt. Whether QiGong, Tai Chi or Yoga: traditional Asiatic bodywork tries to save body and spirit from such blockades or to reduce them.

Doing the following exercises can improve liveness and vitality and boost and strengthen the immune system especially for the colder season.

More information about the courses is available under Tel. 607755521

Stretching exercises have always been carried out in China as Daoyin Qi Gong to activate the Qi flow in the Meridians and to loosen blockages.

In the last two editions, I already introduced you to Meridian stretching exercises which strengthen and vitalize both body awareness and concentration.

Described below are Meridian stretching exercises for the functional circle

Kidney and bladder

Put your feet together, fold both hands and lift them at the front above your head.

Stretch yourself from the bottom to the top as if you wanted to support the sky.

Tilt your torso forward and bring your outstretched arms down.

Slightly bend your legs and slowly straighten up vertebra by vertebra.

Liver and gall bladder

Loosely fold your hands; when breathing in bring them up in front of your body and stretch your palms upwards.

Your arms are now stretched above your head. When breathing out, bend your upper body to the right to your right leg. Both legs remain stretched.

When breathing in you come up again - arms still stretched - and back to the centre.

When breathing out again, you bend your upper body to the left in order to stretch the right side. Breathe in again and come back to the centre. When breathing out, lower your arms in front of your body and bring them down again.

Repeat these exercises several times and breathe in a calm and relaxed manner.

Daoyin Qi Gong – Dejar fluir la energía-3

A menudo son las pequeñas cosas las que traen consigo grandes cambios. Lo mismo podría decirse del siguiente ejercicio de estiramiento del meridiano procedente del Daoyin Qi Gong. A primera vista parece gimnasia, pero es una impresión errónea. Las secuencias de movimiento dirigidas a ensanchar el meridiano tienen por fin activar sobre todo la energía vital (qi). Los meridianos son vías en las que la qi fluye sin obstáculos en una persona sana. La medicina oriental propugna que todos los achaques físicos tienen su origen en la obstrucción de estas vías energéticas. Sea con el qi gong, el tai chi o el yoga, lo que intentan estas prácticas tradicionales asiáticas es prevenir tales bloqueos o eliminarlos.

Los ejercicios que siguen contribuyen a aumentar la flexibilidad y la vitalidad, a la vez que activan y refuerzan el sistema inmunológico de cara a los meses de frío.

Los ejercicios de estiramiento se practican desde siempre en China en forma de daoyin qi gong para la activación del flujo qi en los meridianos y para la eliminación de bloqueos. En las últimas dos ediciones presentamos una serie de ejercicios de estiramiento del meridiano que fomentan la conciencia del cuerpo y la concentración y contribuyen a una mayor vitalidad.

En lo que sigue presentamos unos ejercicios de estiramiento del meridiano para la función de los riñones y la vejiga.

Juntamos los pies, las manos entrelazadas se elevan hacia delante por encima de la cabeza.

Estiramos el cuerpo de abajo hacia arriba, como si quisiéramos apoyar el cielo.

El torso se inclina hacia delante y bajamos los brazos estirados hacia abajo.

Lentamente, con las piernas ligeramente flexionadas, nos enderezamos vértebra por vértebra.

Hígado y vesícula biliar

Entrelace las manos sin presión, al inspirar elévalas delante del cuerpo y estire las palmas de las manos hacia arriba.

Los brazos están ahora estirados por encima de la cabeza.

Al expirar incline el torso hacia la derecha, hacia la pierna derecha. Ambas piernas están estiradas.

Al inspirar enderece el cuerpo con los brazos estirados recobrando la posición media. Al expirar incline el torso hacia la izquierda, para estirar el lado derecho. Al volver a inspirar recobre la posición media. Luego vuelve a bajar los brazos por delante del cuerpo al tiempo que expulsa el aire.

Repita estos ejercicios varias veces con respiración sosegada y relajada.

