

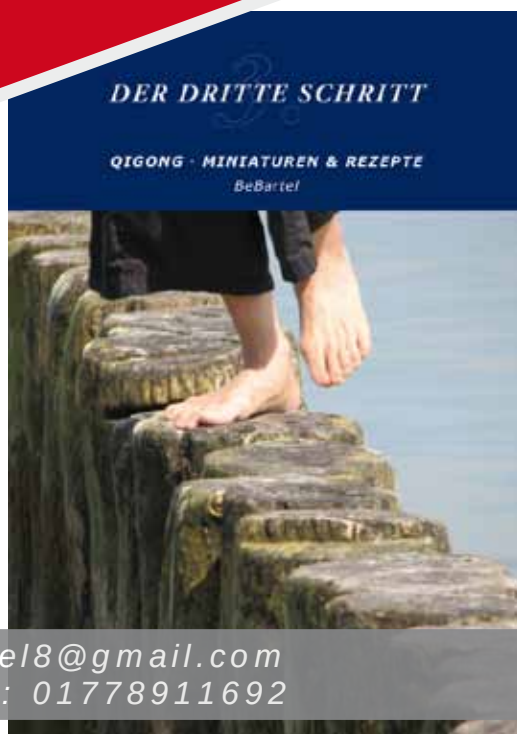
# DER DRITTE SCHRITT

**QIGONG · MINIATUREN & REZEPTE**

FÜR BEGINNER, ZWEIFLER UND DOZENTEN

Be Bartel

**LESEPROBE**  
**Nr. 5 AUFRECHT**



*bbartel8@gmail.com*  
*mobil: 01778911692*

# 5 GRUNDLAGEN BASIC - ZIELE FÜR ANFÄNGER

## *Erläuterung zur physischen Struktur*

### **AUFRECHT · »Lebendiges Stehen«**

*Aufrecht / Assoziation: Gerade / Ehrlich / Licht / Übersicht / Input / Frei*

*Frei im Sinne von »nicht gebeugt«, gedrückt zu sein. Nicht nur meine inneren Organe, sondern auch mein Geist, mein Shen (Geist Qi), oder meine Seele ist frei.*

*Warum ist es wichtig sich aufzurichten? Als erstes wir sehen mehr, als jemand der gebeugt durchs Leben geht, wir bekommen eine »Übersicht« über die uns umgebende Welt. Zum zweiten nach der Krabbelei auf der Erde, haben wir nun die Hände frei zum »tätig sein« (greifen, arbeiten, winken, streicheln usw.). Eine spannende Evolutionsgeschichte, die zum Beispiel auch bei Friedrich Engels in »Dialektik der Natur« (Aufsatz 1896) beschrieben wurde.*

*Imagination: In den 1970er Jahren gab es beim Karaté–Training Hinweise zur tiefen Schritt-positionierung - eine tiefhängende Decke zwingt uns das Becken sinken zu lassen und unter dieser Decke laufen wir unsere Kata (Form, Übung).*

*Im Taiji und im Qigong wäre solch eine Idee undenkbar. Dort benötigen wir die innere Verbindung mit dem Himmel und mit der Erde. Der Gedanke an den Himmel streckt uns, richtet uns elastisch auf und gleichzeitig trägt und stabilisiert uns die Erde – physisch und energetisch. Erst einmal nur in einem geistigen Bild und später hoffentlich auch in unserer energetischen Realität - die Verbindung zur Erde: Sie trägt mich und gibt mir Kraft - ist meine Basis. Die innere Wahrnehmung eine Verbindung zum Himmel zu haben ist unser Gegenpol zur Erde, ermöglicht mir Weite und Leichtigkeit.*

*An dieser Stelle ergibt sich eine Dualität bei der viele Dozenten und Meister des Qigong ins Schwärmen geraten und über Yin und Yang, sowie Daoismus philosophieren. Himmel und Erde und Mensch - es gibt ausgiebig Literatur zu diesem Thema.*

*Diese Imagination kann mir beim Aufrichten hilfreich sein. Ich weite nicht nur meinen geistigen Raum, sondern auch meinen physischen, gebe sozusagen den Wirbeln und Bandscheiben Platz, sich zu strecken. Solche mentalen Assoziationen haben die erstaunliche Gabe gesamtkörperliche Wirkung zu erzielen. Ich denke nicht mehr abschnittsweise an »Brust raus!«, »Rücken strecken!«, »Achseln frei!«, »Körperspannung!«; sondern ich richte mich auf und alles funktioniert gleichzeitig.*

*Siehe Aufrichtung mit dem »Goldenen Faden« (Bezeichnungen für diese Körperarbeit).*

# 5 GRUNDLAGEN BASIC - ZIELE FÜR ANFÄNGER

*Wem das schwierig erscheint, oder von zu weit hergeholt, der sollte kurz den Oberkörper sinken lassen, sich »krumm machen«. In dieser Position spüren wir die Last auf den gedrückten inneren Organen – Enge im Rumpf (eine Körperhaltung die in der heutigen Zeit leider sehr alltäglich geworden ist). Wenn wir uns nun wieder aufrichten, wird die körperliche Wahrnehmung von Weite und Leichtigkeit evtl. etwas klarer werden.*

*Im Abschnitt Atmung – Körper – Emotion, werden einige körperliche Befindlichkeiten beschrieben, die meine physische Aufrichtung und Harmonie stark beeinträchtigen können. Es darf nicht vergessen werden, dass zu diesen Einflüssen auch soziale, familiäre, partnerschaftliche, sogar politische Bedingungen gehören können.*

*Wir merken, wenn wir genau hinsehen, die geistige Freiheit ist ebenso wie die physische, soziale, emotionale, kommunikative, religiöse nicht nur von mir selbst abhängig. Sondern auch direkt oder indirekt von meinem Umfeld, meiner Familie, meiner Community - der Welt in der ich lebe.*

*In den meisten Fällen wird mir die Freiheit nicht geschenkt, sondern ich muss sie mir erkämpfen im Zuge des »Erwachsenwerdens«. Das kann auch kein anderer Mensch für mich tun! Andere Menschen können mir vielleicht den Weg ebnen, wenn es optimal läuft. Also Eltern, Lehrer, Freunde, Familie können Bedingungen schaffen, in denen meine eigene Emanzipation gedeihen kann. Letztendlich gehen muss ich allein, denn ich bin allein für mich verantwortlich.*

*Wie auch immer dieser Prozess sich entwickelt, mich entwickelt – mein Körper reagiert in jedem Fall. In dieser Zeit und in den Jahrzehnten danach, optimieren sich Stück für Stück meine geistigen, emotionalen, sozialen Kompetenzen, ebenso wie meine körperlichen Fähigkeiten. Wenn Organe, Muskeln, Gefäße ausgereift sind, müssen sie benutzt, trainiert werden, um für die verschiedensten Anforderungen des Lebens gerüstet zu sein – oder auch nicht.*

*Ich bitte um Vergebung für diesen kleinen Ausflug, aber mir kam in den Sinn, dass auch heute noch für viele Menschen die Begrifflichkeit einer aufrechten Position mehr ist, als das gerade Stehen und Sitzen.*

*(siehe Lit. Stehen im Qigong, tiandiren journal, 41-2017 DQGG, img.Kiefer, ©C.Janshen)*

*(S.47, Abb.: cover tiandiren journal, 41-2017 DQGG, img.Kiefer, ©C.Janshen)*



# 5 GRUNDLAGEN BASIC - ZIELE FÜR ANFÄNGER

## Erläuterung zur physischen Struktur

Jan Silberstorff,  
Meister im Chen Taiji,  
(20. Generation, WCTA)  
eröffnete seit 2013,  
mit der Gründung  
des Institute of  
Daodejing Studies,  
die neuzeitliche  
Diskussion zum  
Daoismus und  
dem Daodejing.  
Spannend für  
Anfänger ist der  
Bezug geistiger  
Ausgewogenheit,  
zur körperlichen  
Ausgewogenheit.  
Auch wenn der  
Rahmen der Sprache  
bis in die Philosophie  
reicht, wir können in  
diesem Sinne eine  
Gedankenverbindung  
bis in die Knochen  
spüren -  
wenn wir wollen.

Also Gerechtigkeit  
für uns selbst.

Das ist ein  
wundervoller Beginn  
im Taiji und im  
Qigong um an  
unserer physischen  
Struktur zu arbeiten.

Die Gerechtigkeit, [yi].

Was aber ist nun die Gerechtigkeit in unserer Taiji-Form?

Gerechtigkeit bezeichnet im sozial-gesellschaftlichen Sinne ein Ausbalancieren der Bedürfnisse aller Menschen, so dass keiner zu kurz kommt. Gerechtigkeit bedeutet daher, dass der eine mit dem anderen so in Balance gesetzt wird, dass alle innerhalb einer gewissen Flexibilitätsebene in Ausgewogenheit zueinander sind. Hat der eine zuviel, gibt er dem anderen.

Bezogen auf unsere Form bedeutet dies: ich muss nun, nachdem die grundlegenden Anforderungen der Form gemeistert sind, anfangen, alle Teile des Körpers, seien sie äußerlich, seien sie innerlich, seien sie stofflich oder seien sie geistiger Natur, miteinander in ein Gleichgewicht zu bringen.

Die Aufmerksamkeit soll mit dem Herzen ausgewogen sein. Die innere Energie soll mit der Kraft ausgewogen sein. Die Sehnen und Knochen sollen zueinander ausgewogen sein, wie auch Schultern und Hüften, Ellenbogen und Knie, sowie die Hände mit den Füßen. Genauso alles, was bis ins Allerkleinste dazwischen liegt jeweils mit ihrem Gegenüber.

Ganz wie Chen Xin, 16. Generation der Chen Familie darüber in seinem Taijiquan Tushuo in Bezug auf die Schiebenden Hände schreibt:

„Die Hände sind wie eine Waage. Wiege etwas und du weißt, es ist Gewicht. Der Pfad der Kampfkunstpraxis ist der, eine Waage in deiner Aufmerksamkeit zu haben. Durch diese unsichtbare Waage kannst du dich deinem Gegner annähern in Bezug auf seine Bewegungen nach vorne und nach hinten und zu seiner Geschwindigkeit.

Benutze das Bewusstsein, welches zu meistern ist in täglicher Praxis. Sichtbare Zeichen durch eine unsichtbare Waage wiegen und das regulieren, was beide Hände wahrnehmen, dabei hinzufügen oder hinwegnehmen, wenn nötig:

Wer das vermag, wird eine Exzellente Hand (Meister) genannt.“

So müssen wir dies in den Solo-Formen innerhalb unseres Geistes und Körpers absolvieren. Alles im Körper muss ausgewogen und in Harmonie zueinander sein. Dann entsteht im inneren des Körpers auf natürliche Weise das, was innerhalb einer gerechten Gesellschaft im Äußeren geschehen mag: Wir werden zufrieden. Bei weiterer Harmonisierung innerhalb unseres Geist-Körpers steigert sich diese Zufriedenheit hin zu einem wunschlosen Glücksgefühl, hervorgerufen durch den buchstäblichen inneren Frieden, der sich hierdurch bei uns eingestellt hat. Dieses Glücksgefühl führt uns automatisch zu einem Gefühl liebender Güte, [ren].

Jan Silberstorff

Das Daodejing im Taijiquan – Vers 38

[wctag.de/daoismus.html](http://wctag.de/daoismus.html)

Institute of Daodejing Studies (IDS)

[iods.eu/](http://iods.eu/)



# 5 GRUNDLAGEN BASIC - ZIELE FÜR ANFÄNGER

## Der »Goldene Faden«

Der »Goldene Faden« ist eine Hilfsbezeichnung für die Vorstellung einer optimal aufgerichteten Wirbelsäule. Hierbei geht es nicht um eine simple Streckung durch Zug oder Dehnung. Der »Goldene Faden« bedeutet eine gesamt – körperliche Aufrichtung mit Hilfe der eigenen Aufmerksamkeit. Wenn wir so wollen des eigenen Willens.

Hinzu kommt die individuelle Imagination / Vorstellungskraft, das ein »Goldener Faden« meinen Körper (meine Wirbelsäule) zum Himmel empor aufrichtet (zieht). In der TCM [Traditionellen Chinesischen Medizin] sind es die Punkte Hui Yin (Beckenboden / Damm) sowie Bai Hui (Scheitelpunkt / Fontanelle), die sich gegenüberstehen.



Den gleichen Effekt erreicht man mit einer historischen Übung, mit der Großmütter vor 100 Jahren ihren Enkelinnen das aufrechte Schreiten gelehrt hatten. Sie legten den Mädchen ein Buch auf den Scheitel und ließen sie mit dieser »Last« durch Zimmer und Flure stolzieren.

Die Wirkung war simpel: Das Buch drückt den Kopf durch sein geringes Gewicht ja nicht wirklich herab; trotzdem entwickelt unser Körper eine Spannung gegen diesen Widerstand und richtet sich auf. Dazu kommt noch die Balance-Arbeit um den Gegenstand auf dem Kopf zu fixieren. Sie ist wundervoll für das Training der Feinmotorik im Hals – Nacken – Kopf – Bereich.

Das Schöne an der Arbeit mit dem »Goldenen Faden« ist, dass wir nicht mit einer drückenden Last, sondern mit der Weite des Universums umgehen. Indem wir uns so zum Himmel aufrichten, haben wir eine Verbindung zu ihm.

Egal wie wir diese Verbindung individuell wahrnehmen wollen, die Vorstellung von Offenheit und Weite ist in jedem Fall positiv für die Arbeit mit der Wirbelsäule, wie auch für die gesamte Körper- und Energiearbeit. (bb.10.2011)



# 5 GRUNDLAGEN BASIC - ZIELE FÜR ANFÄNGER

## Wurzeln · Grounding » Lebendiges Stehen «

*Dieses Grounding / Erden / Wurzeln, bedeutet nichts anderes als gut zu stehen. Gemeint ist, nicht einfach nur zu Stehen, sondern unseren Körper mit der Kraft der Muskulatur zu tragen. Das hört sich normal an, ist es aber nicht. Unsere soziale Entwicklung hat uns trainiert, gestauchte Ruhepositionen einzunehmen. Für einen ruhigen Stand, ist es wirklich günstig die Knie durchzudrücken, um somit die Ermüdung der Muskulatur zu reduzieren, wenn sie uns mit entspannten Knien trägt. Der Vorteil der gestreckten, stabileren Haltung ist, das größere Gruppen von Menschen besser dirigiert bzw. kommandiert werden können, wenn sie ruhig stehen. Unruhe wird also reduziert, da meine Möglichkeiten mit durchgedrückten Gelenken eingeschränkt sind. Mit durchgedrückten Knien gleicht mein Schwanken mehr dem, eines aufrechten Zinnsoldaten. Der Nachteil ist ich stauche meine Lendenwirbelsäule (LWS) und Knie. Die Durchblutung der Beine und Füße ist minimal, ebenso wie der Nährstoffaustausch in den Zellen, da die Muskulatur der Beine kaum benötigt wird. Die Gelenke benötigen einen Neustart, wenn die Bewegung wieder einsetzt, da sie schlecht mit Flüssigkeit versorgt sind. Je älter wir werden, desto schwerer fällt uns dieser Neustart, wenn die Bewegung der Gelenke wieder benötigt wird. Stehen wir mit durchgedrückten, steifen Beinen, haben wir vergessen, dass wir keine Vögel sind, sondern von Säugetieren abstammen, die nur in Extremsituationen durchgedrückte Gelenke benötigen. Für den Nährstoffaustausch, die Erneuerung unserer Zellen benötigen wir die Aktivierung der Muskulatur - also Bewegung.*

*Das Stehen mit der Kraft der Muskulatur funktioniert nicht mit durchgedrückten Knien. Deshalb müssen wir die Spannung in ihnen lösen.*

*Jetzt sinkt mein Becken etwas und kippt leicht nach vorn – wunderbar. Nun begradigt sich meine Lendenwirbelsäule LWS, die Bandscheiben können sich ebenfalls entspannen. Die Wirbel sind flexibel.*

*Diese Beweglichkeit ist in Becken, Beinen und den Füßen zu spüren. Wir stehen etwas unruhiger, als mit durchgedrückten Knien.*



# 5 GRUNDLAGEN BASIC - ZIELE FÜR ANFÄNGER

*Plötzlich benötigen wir die Kraft der Oberschenkelmuskulatur und der Waden. Die Füße haben nun viel mehr zu arbeiten und meine unruhige Position auszugleichen. Das ist genau richtig. Nicht nur der Nährstoffaustausch in den Bandscheiben, sondern die gesamte Durchblutung im Becken, Iliosakralgelenk, den Beinen, den Knien, Waden, Knöcheln, Füßen wird aktiviert.*

*Grounding bedeutet jedoch auch, diesen gesamten Prozess des Sinkens mit meiner Aufmerksamkeit zu begleiten. Meine Beobachtung fließt mit dem Atem durch Rumpf und Becken in die Beine, Knie, Waden, Knöchel, Füße. Noch genauer: durch den Spann hinunter zum Yongquan-Punkt und darüber hinaus in die Erde. Muskulär genügt es an die Fußsohle zu denken. Energetisch geht meine Aufmerksamkeit über die Füße hinaus in die Erde.*

*Für Anfänger ist diese energetische Atmung noch nicht wichtig. Sie sollten sich auf das Becken und die Fußsohle konzentrieren. Wir spüren unsere gesamte Fußsohle. Wir spüren die Unruhe, wie unser Schwerpunkt sich verändert. Die Füße werden durch die Bewegung gut durchblutet. Die Endpunkte der Meridiane werden massiert – aber auch*

## *Knie – Beine – Füße*

*Wenn wir Sinken (beim Vorgang des Grounding/Wurzeln/Erden) kann es geschehen, dass die Knie sich nähern und wir mit »X-Beinen« (Volksmund) stehen. Es gibt diverse Wushu, Taiji, sogar Qigong-Techniken, bei denen solch eine Beinposition eine wichtige Rolle spielt – jedoch nicht in der Grundposition Grounding. Besonders bekannt sind ähnliche Beinstellungen aus dem Wing Chun, den Rückwärtsschritten im Taiji, oder zum Beispiel dem Tiger Qigong. Alles nicht beachtenswert für Beginner im Qigong Training.*

*Die wichtigste Beinstellung bleibt das Sinken mit der Vorstellung eines stabilen Standes, ohne die Beweglichkeit des Beckens zu verlieren. Die Spannung der Beine geht nach außen (also nicht nach innen zum »X«).*

*In Bildern gesprochen wir stehen wie eine Pyramide, wie ein stark verwurzelter Baum. Wir spüren wie die Spannung an den Außenseiten der Beine zunimmt. Die Knie sind durchlässig, beweglich und befinden sich über den Füßen. Die Last des Körpers nehmen wir auf der gesamten Fußfläche wahr, nicht nur an einer Stelle. Das Fußgewölbe bleibt frei. Die Belastung darf wandern, je nach Gewichtsverlagerung, die in Becken, Beinen, Rumpf vollzogen wird. Diese Belastungsänderungen sind lebendig, sanft, fließend. Sie fördern die Durchblutung der Füße und sind (wie oben schon erwähnt) anregend, aktivierend für diverse Funktionskreise der Meridiane.*

# 5 GRUNDLAGEN BASIC - ZIELE FÜR ANFÄNGER

## Grundposition im Sitzen

*Alle Hinweise zur Aufrichtung, für die Beachtung unserer physischen Struktur beim Stehen, gelten ebenso für die sitzende Körperhaltung. Wir befinden uns wiederum zwischen Himmel und Erde und können eine Verbindung in beide Richtungen eingehen.*

*Es gibt mehrere Details die wir beim Sitzen beachten sollten.*

*Wir tragen alle einen großen Erfahrungsschatz zur sitzenden Körperhaltung in uns herum. Dazu gehört die unausgesprochene Ruhe-Aufforderung, wenn wir gebeten werden Platz zu nehmen. Auch die Aufrichtung und Hinwendung zu anderen Menschen gehört dazu. Diese liegt an vielen Tagen im Zwiespalt mit dem inneren Wunsch, endlich die Körperspannung aufzugeben, um sich über den Tisch zu legen, oder in den Sessel zu schmiegen.*

*Die Erdanziehungskraft scheint im Sitzen wesentlich größer zu sein, als in der stehenden Position – wir sind ja schon auf dem halben Weg zur Erde. Soziale Erwartungshaltungen, wie geschlossene oder übereinandergeschlagene Beine, das Präsentieren der ruhigen Hände und Ähnliches, erhöhen den Wunsch nach Gelöstheit und Entspannung.*

*Es sind meist unbewusste Körpererfahrungen an die sich mein Rücken, mein Becken, mein Gesäß erinnert, wenn eine Übung im Sitzen beginnt.*

### SITZEN / aufrecht und gerade · Der »Goldene Faden«





# 5 GRUNDLAGEN BASIC - ZIELE FÜR ANFÄNGER

*Als Erstes nehmen wir unserem Körper diesen Zwang, die Aufforderung zur Ruhe. Ab sofort ist UNRUHE erwünscht. Wir spüren unser Becken ist beweglich. Die Lendenwirbelsäule freut sich über Kreise und Spiralen. Wir hängen uns einfach mal aus, genießen die Dehnung des Rückens. Danach erinnern wir uns an die Aufrichtung der Wirbelsäule, an diesen Goldenen Faden. Wir heißen die freie Atmung willkommen und können nun auch an unser tiefes Zentrum denken. Zu meiner Erinnerung gehört auch, dass Qigong ein Trainingsprozess ist und ich wollte ja üben. Die aufrechte Haltung trainiert meine Rücken- und Bauchmuskulatur, streckt die Wirbelsäule. Ich kann den Raum gut überblicken und werde auch von anderen gut erkannt. Wenn die Körperhaltung zu anstrengend wird, reduziere ich den zeitlichen Rahmen meiner Übung.*

*Mit wachsender Erfahrung kann ich auf meinem Sitzplatz etwas nach vorn rutschen und frei aufrecht sitzen, ohne die Rücklehne zu benötigen.*

*Diese kleine Positionsänderung hat eine enorme Wirkung auf die Peripherie meines Körpers. Wenn wir uns im Alltag auf einen Platz niedersetzen, beenden wir häufig die Aktivität unserer Beine. Wir beachten sie wenig und klemmen sie oftmals noch unter den Sitz und reduzieren ihre Durchblutung. Beim freien Sitzen auf meinem Platz können die Füße nun wieder eine gute Wahrnehmung der Erde erreichen. Es besteht jetzt außerdem die Möglichkeit Druck auf die Füße und Fußsohlen auszuüben und damit die Last für Becken und Gesäß zu erleichtern. Für die meisten von uns ist diese Variante eine sehr ungewöhnliche, da wir beim Sitzen die Aktivität unserer Beine mehr mit Entlastung, denn mit Belastung programmiert haben. Das muss jedoch nicht so bleiben.*

*Es gibt viele Möglichkeiten während des Sitzens die Aktivität der Beine und Füße zu entwickeln und zu pflegen. Für den Anfänger reicht es den Kontakt mit der Erde nicht zu verlieren. Die Korrektur und Kontrolle meiner Struktur, verläuft wie in der stehenden Position und ich beziehe Becken, Beine, Knie, Waden, Knöchel und Füße bewusst mit ein. Die Gelenke sind durchlässig, so kann meine Aufmerksamkeit und später auch Atmung und Energie, durch Becken und Beine die Füße erreichen.*

*Geduld ist hilfreich, denn es kann geschehen, dass meine Aufmerksamkeit mit dem Aufrichten, der Korrektur von Lendenwirbelsäule (Hohlkreuz oder Rundrücken), sowie mit der Atmung zum Zentrum voll ausgelastet ist. Zur Belebung der Beine in der sitzenden Position, kann sanftes Tapping/Klopfen oder Streichen beitragen - innen hoch außen hinunter.*

# 5 GRUNDLAGEN BASIC - ZIELE FÜR ANFÄNGER

*Fußposition schulterbreit, wie in der stehenden Haltung (in Abhängigkeit von den geplanten Übungen) Kniekehlen frei - durchlässig. Das heißt, keine zivilisierten, sitzamen Bein- oder Fußhaltungen. Ebenso sind Lotussitz, Seiza, Schneidersitz, oder ihre Varianten für Anfänger nicht von Vorteil, außer man lebt mit diesen Körperpositionen, ist sie von Kindheit an gewohnt. Die Begründung ist einfach: alle diese Positionen, sind mit Gefäßverengungen und Durchblutungsminderungen, bishin zu Durchblutungsstörungen verbunden. Es ist natürlich kontraproduktiv die Arbeit an der Durchlässigkeit unserer Gefäße mit einer Blockade zu beginnen. »STYLE« und elitäre Äußerlichkeiten, sind hier in den Grundpositionen und der inneren Energiearbeit, vollkommen fehl am Platz.*

*Wenn ich jedoch in der sitzenden Position meine Körperstruktur optimiere und meine Ruhe und Gelassenheit zurückerobere, kann es geschehen, dass diese Haltung nach außen strahlt und in den Raum, die Umgebung transferiert wird.*

*Es ist die Haltung einer Königin und eines Königs.*



*Da diese Einflussnahme auf meine Haltung und Position aus meiner Mitte entsteht, ist sie natürlich und gesund. Das kann manchen irritieren. Es ist jedoch nicht meine Aufgabe, es jedem recht zu machen – ich habe genug mit mir zu tun.*

# 5 GRUNDLAGEN BASIC - ZIELE FÜR ANFÄNGER

## Grundposition im Liegen

*Liegen ist einfach - jeder kann das.*

*Meist ist jedoch der Übergang für Erwachsene das Problem, also hinunter zu kommen und wieder aufzustehen. Für 14jährige wahrscheinlich indiskutabel, für Teilnehmer über 40 Jahre schon eher interessant. Schön wäre es, sich einfach nur fallen zu lassen, wie zu Hause auf dem Sofa – alle Viere von uns weg und – »aaaaahhhh...« Doch leider liegt vor unseren Füßen meist nur eine dünne Gymnastikmatte, die nicht sehr einladend aussieht.*

*Übergang: Warum ist das Gespräch darüber wichtig? Weil wir uns nicht verletzen wollen. Die liegende Position soll wiederholbar bleiben, ohne Komplikationen. Ich kenne Kursteilnehmer, die aus diversen Gründen manchmal lieber auf die liegende Meditation verzichten.*

*Zu diesen Gründen gehören: Zweifel an der eigenen Kraft (hinunter und wieder hinauf), Probleme mit den Gelenken, der Wirbelsäule (Beweglichkeit, Schmerzen), Adipositas, die Sorge des Einschlafens während der Meditation (Erschöpfung, evtl. auch hörbar).*

*Wenn wir endlich liegen, uns am Boden lang ausstrecken, müssen wir zu unserer Verblüffung feststellen – wir liegen nicht gerade auf dem Boden. Unser Körper gleicht einer Welle, mit Höhen und Tiefen, wie der Schwung meiner Wirbelsäule.*

*Um wirklich eine entspannte Position zu erreichen, benötigen wir Hilfe. Das ist ein riesiger Geschäftsbereich für Entwickler, Designer und Produzenten von Matratzen und Möbeln.*



# 5 GRUNDLAGEN BASIC - ZIELE FÜR ANFÄNGER

*Die Länge und Schwere der Beine zieht während der Rückenlage an unserem Becken und verstärkt den Bogen unserer Lendenwirbelsäule, des sogenannten Hohlkreuzes. Wir können die Spannung deutlich an der vorderen Oberschenkelmuskulatur spüren. Erst ein Keilkissen (oder ähnliche Hilfsmittel) unter den Knien, ein Hochlegen der Waden, bzw. Anstellen der Beine, hilft der Entspannung und begradigt, beruhigend den unteren Teil der Wirbelsäule.*

*Eine ähnliche Unterstützung benötigen einige Teilnehmer für die Positionierung von Hals und Kopf. Ein kleines Kissen, oder eine gerollte Decke kann helfen, die Entspannung im Hals-, Nacken-, Kopfbereich zu fördern.*

*Diese Regelung meiner Liegeposition ist Strukturarbeit! Und sollte nicht belächelt werden. Wir sind alle verschieden, unsere Befindlichkeiten, unsere Problemzonen kann ein Dozent nicht einschätzen. Ich muss sie selbst klären, bzw. mir Erleichterung verschaffen, je nach Bedarf und Möglichkeit.*

WWW

## WICHTIG:

*Je mehr ich in der Übung (den Grundpositionen) physisch arbeite, ausgleiche, korrigiere, desto weniger bin ich in der Lage mich auf die inneren Prozesse, die innere Energiearbeit zu konzentrieren.*

## EBENSO WICHTIG:

*Es wird uns nicht gelingen, einige, über Jahrzehnte gewachsene Körperhaltungen oder Körperentwicklungen in einer Stunde Qigong-Kurs pro Woche auszugleichen und zu regulieren. Wir können unsere bewusste Wahrnehmung von Rücken, Becken, Haltungen und Gewohnheiten schulen, um im Alltag Änderungen anzustreben. Mehr nicht. Illusionen sind destruktiv, aber kleine, neue Ziele können helfen.*