

Entspannung mit Stille und Entschleunigung

Ein Workshop auf dem 9. Sportkongress 2018

Ruth Arens www.gelassendurchdentag.de

Im Herbst steht

in den Gärten die Stille,
für die wir keine Zeit haben.

Victor Auburtin

Meridianklopfen

Den Herzbeutel-Meridian entlang (= die Innenseite der Arme)

Zwei Punkte auf dem Herzbeutelmeridian (die Ellbeuge und auf dem Unterarm)

Gallenblasen-Meridian: an den Körperseiten unter den kurzen Rippen und auf dem Oberschenkel
(dabei leicht hin und her wippen)

Mit den Fingerspitzen Gallenblase 21 (im Nacken)

Das Steißbein

Gehen – Entschleunigen - Wandeln

Drei Eingangs-Übungen aus dem Qigong

- im schulterbreiten Stand die Arme bis in Schulterhöhe steigen und wieder sinken lassen
- dito aber die Fersen mit heben
- die Arme dabei hoch über den Kopf und außenherum wieder nach unten
- dito aber die Fersen mit heben

„Die trübe Wolke ausatmen“:

- Das Ausatmen ist länger als das Einatmen
- Einatmen durch die Nase – Ausatmen leicht blasend durch den Mund
- Alles Trübe aus dem Körper (zum Beispiel Stress) hinausblasen (in der Vorstellung vielleicht durch ein offenes Fenster)

Die Atemblume

1. Der Keim

Stellen Sie sich in die schulterbreite Grundhaltung, die Hände auf dem Bauch. Ziehen Sie die Ellbogen langsam nach vorne bis die Handrücken sich vor dem Dantian berühren, die Fingerspitzen zeigen nach unten. Zuerst wächst eine Wurzel nach unten in die Erde, um dem neuen Spross Halt zu geben. Lassen Sie sich ein klein wenig zur Erde „sinken“. Auch die Fingerspitzen sinken etwas nach unten.

2. Die Knospe

Stellen Sie sich jetzt vor, daß ein Spross nach oben aus dem Keim wächst und eine Knospe bildet. Die Hände steigen nach oben, die Handrücken bleiben zuerst noch zusammen und lösen sich erst weiter oben ohne jedoch den Kontakt zueinander ganz zu verlieren. Die Arme steigen weiter nach oben, bis sie über den Kopf angekommen sind. Die Handflächen „schauen“ sich jetzt an, die Fingerspitzen berühren sich.

3. Die Blüte steht in der Sonne und die Knospe entfaltet sich zur Blüte.

Lösen Sie nun die Finger voneinander und lassen Sie die Arme „sanft wie Blütenblätter“ in einem weiten Bogen nach unten sinken, bis sie vor Dantian wie zu einer Schale zusammenkommen. Die Fingerspitzen können sich leicht berühren.

4. In der Blüte nach oben

Stellen Sie sich vor, wie Sie mit den Fingern die Staubgefäße in der Blüte nach oben streichen: Heben Sie die Hände nach oben bis höchstens zur Brustbeinmitte (Herznest), ohne die Schultern mit anzuheben.

5. In der Blüte nach unten

Drehen Sie die Handflächen ohne den Kontakt zu verlieren nach unten und lassen Sie sie bis vor Dantian sinken. Jetzt reifen im Fruchtknoten auf dem Blütengrund die Samen heran.

6. Den Samen aussäen

Stellen Sie sich vor, wie die Samen sich lösen und mit dem Wind in alle Richtungen geblasen werden. Wenden Sie die Handflächen zu Dantian und streifen Sie mit beiden Händen nach hinten ohne den Körper zu berühren, bis in die Handflächen zu ihrem Rücken zeigen.

7. Zu den Wurzeln sinken

Im Spätherbst verwelkt die Blume. Die Hände gleiten Sie an den Außen- und Rückseiten der Beine so weit nach unten, wie es möglich ist. Der Rücken wird dabei sanft abgerollt, bis der Kopf nach unten hängen kann.

8. Zurück zum neuen Keim

Die Hände wechseln an die Innenseiten der Beine, der Körper richtet sich Wirbel für Wirbel auf. Dabei streichen die Handflächen an den Innenseiten nach oben, bis sich vor Dantian die Handrücken wieder treffen. Sie sind wieder in der Ausgangsstellung und können die Übung von neuem beginnen.

Nach ein paar Atemzügen mit den Händen auf dem Bauch können Sie mit dem nächsten Zyklus beginnen.

(nach: VHS – Kursbuch : Qigong, Klett-Verlag, sehr empfehlenswert)

Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Pause einlegen, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben (indisch)