



## Der Kleine Kreislauf (~ 30 min)

(stilles Qi Gong)

Der Kleine Kreislauf gehört zu den grundlegenden taoistischen Übungen des Stillen Qi Gong. Es ist eine formale Übung. Sie aktiviert den Fluss des Qi auf einer Kreisbahn, die an der Rückseite des Körpers aufwärts und an der Vorderseite abwärts führt.

Dadurch werden zwei Kanäle verbunden, die im Qi Gong eine zentrale Rolle spielen: den Ren Mai (Dienergefäß) auf der Vorderseite des Körpers, einen Yin-Meridian, und den Du Mai, ein Yang - Meridian, der entlang der Wirbelsäule verläuft. Innerhalb dieser Kreisbahn gibt es bestimmte Punkte, die als hauptsächliche Stationen des Kreislaufs lokalisiert werden. Diese Punkte kann man sich eher als Bereiche vorstellen mit der größten Dichte in der Mitte.

### A) Die neun Stationen des Kleinen Kreislaufs:

1. Unteres Dantien. Es ist ein Yang - Qi - Speicher im Unterbauch, ca. zwei Fingerbreit oberhalb der Schambeingrenze. Dies ist jedoch nur eine ungefähre Angabe, da sich der Ort dieses Punktes bei jedem Menschen ein klein wenig verschieben kann, nach oben oder unten, innen oder außen.
2. Dammpunkt. Der mittlere Punkt auf dem Damm zwischen äußeren Genitalorganen und After.
3. Steißbeinpunkt. Direkt am Ende des Steißbeins.
4. Lebenstor. Zwischen dem 2. und 3. Lendenwirbel, gegenüber dem Nabel.
5. Brustwirbelpunkt. Zwischen dem 7. Halswirbel (prominenter Punkt) und dem 1. Brustwirbel.
6. Jadekissen. Fläche in der Mitte des unteren Hinterhauptes, etwas über dem Rand der Schädelbasis.
7. Scheitelpunkt oder Himmelstor. Auf der Kopfmitte, auf dem Kreuzungspunkt des Mittleren Kanals und einer gedachten Linie von Ohr zu Ohr.
8. Oberes Dantien. An der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen. Dieser Punkt steht mit den geistigen und visuellen Fähigkeiten in Verbindung. Oberster Qi -Speicher.
9. Mittleres Dantien. In der Mitte des Brustbeines, in Herzhöhe, zwischen den Brustwarzen. Medizinisch von besonderer Bedeutung für die Funktionskreise von Herz, Lungen und Leber.

### B) Vorbereitung

- Bequeme Sitzposition einnehmen
- Aufrichten – Loslassen – Entspannen (nur vollständige Entspannung kann zum Erfolg führen)
- Schultern fallen lassen, Brust heben, Kinn anziehen (1 mm), HWS entspannen, Schultern sinken, Körper entspannen
- Faden am Scheitel zieht Wirbelsäule noch aufrechter
- Welle der Entspannung fließt durch Körper
- Bis ans Ende des Universums hören – zurückkommen – nach Innen hören – Ohren abschließen
- Stirn zwischen den Augenbrauen öffnen, weiten, Augenbrauen auf Ohren ablegen



- Hände auf Unteres Dantien ( $\sigma$  linke Hand unten,  $\delta$  rechte Hand unten) – spüren
- Gesicht trägt ein Lächeln, breitet sich auf Körper aus, lächle Herz zu

### C) Hauptübung

- Bewegung des Qi erfolgt allein durch die Vorstellung
- Beginnend im Unteren Dantien fließt Qi auf einer Kreisbahn unter der Haut – wie ein heller Strom – von Punkt zu Punkt nach Ansage
- Vorstellung einer Gießkanne im Unteren Dantien, die Qi ausgießt, welches dann auf dieser Kreisbahn durch Körper wandert
- Gedanken zur Ruhe kommen lassen
- Aufmerksamkeit auf Übung belassen – Bewusstsein!
- Nicht halbherzig auf Kreisbahn “trudeln” (geistesabwesender Leerlauf ist eher schädlich)
- Bei festgestellter Unaufmerksamkeit zum Unteren Dantien zurückkehren – erneut Vorbereitung zur vollständigen Entspannung – Neuanfang
- Während des Übens kann es zu körperlichen Empfindungen wie Kribbeln und Jucken kommen – dann öffnen sich Meridianpunkte – Vorgang nicht durch Kratzen beeinträchtigen
- Am Ende der Übung im Unteren Dantien abschließen – Qi einsammeln – Nachspüren – Verharren

### D) Abschluss

- Hände mit frischem Qi waschen (Handflächen reiben)
- Gesicht mit frischem Qi einreiben
- Augenbrauen, Augenränder/Wangen mit frischem Qi einreiben
- Ohren (ganzer Körper steckt in Ohren) mit Qi einreiben (mit Fingern über Rand massieren)
- Mit Fingerspitzen kräftig von vorne nach hinten durchs Haar fahren
- Kopf von vorne nach hinten mit leichter Faust abklopfen
- Nacken mit frischem Qi einreiben
- Oberkörper/Arme mit frischem Qi einreiben
- 7 x Kranich nimmt Wasser auf (mit dem Kinn ovale Kreise beschreiben – HWS entspannen)
- Nach unten mit geradem Rücken → ausatmen
- Zurück Rücken Wirbel für Wirbel aufrollen → einatmen



## Seidenraupen-Übung

(stilles Qi Gong)

Sie gehört zu den zusammengesetzten Übungen. Die Übungen beinhalten grundlegende leichte Bewegungen oder bestimmte Körperhaltungen in Verbindung mit dem imaginativen Lenken des Qi. Es ist dabei sehr wichtig, die Bewegung nicht als den primären Faktor zu sehen. Das Hauptgewicht der Aufmerksamkeit sollte auf dem Lenken des Qi liegen; dann folgen die Bewegungen in einer natürlichen und mühelosen Weise.

Füße schulterbreit, die Zehen zeigen nach vorn. Beine sind locker gestreckt, nicht durchgedrückt. Augen geschlossen. Nach den drei Vorbereitenden Übungen (siehe oben) wird das Qi in sechs Stationen von unten nach oben „gepflückt“.

Dazu breitet man beim Einatmen die Arme aus und holt es in der Vorstellung aus den Fernen des Universums zu sich heran („pflücken“). Dabei rundet sich der Rücken, wie wenn man die Arme ausbreitet, um jemanden zu umarmen. Wenn die Hände das Qi zum Körper herangeholt haben, machen sie eine Bewegung, als öffneten sie einen Vorhang vor dem Körper; dabei öffnet man in der Vorstellung den entsprechenden Körperabschnitt („aufreißen“) und lässt das frische, kühle Qi beim Einatmen ins Körperinnere und bis zur Wirbelsäule in den Du Mai fließen („eingießen“). Dabei werden die Arme zum erneuten „Pflücken“ geöffnet.

### Die sechs Stationen des „Eingießens“

- Steißbein (Unterbauch)
- Lendenwirbelsäule (Oberbauch)
- Brustwirbelsäule (Brustmitte)
- Halswirbelsäule (Kehle)
- Unter Hinterkopf (Mund, Nase)
- Oberer Hinterkopf (Stirn)

Das „Pflücken“ (Rücken runden) und „Eingießen“ (Rücken aufrichten), erneute Pflücken und so weiter ergibt eine sechsmalige Wellenbewegung der Wirbelsäule, bei der alle Muskulaturen sanft beteiligt sind. Doch sollte man sich am Anfang immer wieder nachdrücklich an den Grundsatz erinnern: Die Bewegung ist sekundär, die Vorstellung vom Heranholen und Eingießen ist primär.

Diesen Durchgang durch die sechs Stationen kann man sechsmal wiederholen und dabei die „Eingießpunkte“ jeweils ein wenig verschieben, so dass die Wirbel einzeln angesprochen werden. Nach dem letzten Eingießen werden die Arme mit einer einholenden Bewegung und nach oben gerichteten Handflächen seitlich hoch – „himmlwärts“ – über den Kopf geführt. Ein kurzes Anheben der Fersen und kräftiges Ausstrecken der Arme unterstützen die Vorstellung, sich dem Himmel zuzuwenden und „himmlisches Qi zu empfangen. Während sich die Fersen wieder senken, wird das Qi eingeholt.

Die Hände fassen das Qi zusammen (bis die Handkanten einander berühren), als wollten sie verhindern, dass es wieder zum Himmel zurückfliegt. Die weich gerundeten Hände bilden eine Art Dach für das eingesammelte Qi, die Unterarme befinden sich vor dem Gesicht. So wird das Qi zum Scheitelpunkt geführt und dort „eingegossen“. Die Hände senken sich weiter und



begleiten vor dem Gesicht das Qi, das im Innern des Kopfes nach unten fließt, mit dieser zusammenfassenden, bewahrenden Geste; dabei öffnen sich die Unterarme.

In Kinnhöhe werden die Hände zusammengelegt („Gebetshaltung“), und so gefaltet begleiten sie das Absinken des Qi bis zum Mittleren Dantien. Die Schultern werden bewusst gelockert, wenn sich die Hände in Brusthöhe befinden.

Hier öffnen sich die Hände und führen mit nach unten gerichteten Handflächen (die Fingerspitzen weisen zueinander, und die Hände sind weich und locker) das Qi bis zum Unteren Dantien, wo die Hände übereinandergelegt werden und ein paar Atemzüge lang verharren. Die Übung ist beendet, wenn sich das Qi im Unteren Dantien gesammelt hat.

Nachzulesen in:

- Das Stille Qi Gong nach Meister Zhi – Chang Li von Ulli Olvedi



## Schüttelübung (~ 15 min)

(stilles Qi Gong)

### A) Grundstellung

- Stand schulterbreit
- Verlagern vor/zurück, Zehen greifen, loslassen, fest stehen
- Fußgelenke offen, Knie, Hüfte offen (Lot zieht Wirbelsäule tief)
- Schultern fallen lassen, Brust heben, Kinn anziehen (1 mm), HWS entspannen, Schultern sinken, Körper entspannen, Qui unter Achseln spüren, Finger leicht strecken
- Faden am Scheitel zieht Wirbelsäule noch aufrechter
- Welle der Entspannung fließt durch Körper
- Bis ans Ende des Universums hören – zurückkommen – nach Innen hören – Ohren abschließen
- Stirn zwischen den Augenbrauen öffnen, weiten, Augenbrauen auf Ohren ablegen
- Gesicht trägt ein Lächeln, breitet sich auf Körper aus, lächle Herz zu
- Augen bleiben geschlossen
- Meridiane des Körpers als Röhrensystem visualisieren

### B) Schütteln

- Durch leichte Bewegungen auf und ab der Knie den gesamten Körper im Rhythmus der Musik locker ausschütteln
- Arme und Körper schwingen mit
- Am Tag verbrauchtes Qi, das sich auf Innenwände der Meridiane abgesetzt hat, wird dadurch gelöst
- Meridiane lösen, begradigen, lockern, durchlässig machen
- Am Ende der Musik nachspüren

### C) Qi ausatmen

- Das verbrauchte Qi sinkt wie Staub/grauer Schnee in die Beine und sammelt sich dort
- Auf Klingen wird eingeadmet – nichts denken, Körper heben
- Auf Blasen ausatmen – dabei verbrauchtes Qi durch Yu sen (Punkt in Mittelfuß) ausatmen und zum Mittelpunkt der Erde schicken – Körper senken
- Verbrauchte Gefühle und Emotionen ausatmen – nach unten schieben – zum Mittelpunkt der Erde schicken
- Verbrauchtes Qi kann auch über Finger abfließen

### D) Qi zurückfließen lassen

- Innehalten – aufrichten – nachspüren
- Hände auf Unteres Dantien ( $\sigma$  linke Hand unten,  $\delta$  rechte Hand unten)
- Qi zurückfließen lassen – reines frisches Qi steigt im Körper auf und breitet sich vom Unteren Dantien über den gesamten Körper aus (Vorstellung von Wärme/Licht od. ähnl.)



## E) Qi konzentrieren (evtl. im Sitzen möglich)

- Im unteren Dantien kleine Qi-Kugel (Stecknadelgroß) entstehen lassen – langsam wachsen lassen, bis an die Körperfürzen (Dammbein – Zwerchfell) – danach kleiner werden lassen, bis sie verschwindet und Vorstellung loslassen
- Aufmerksamkeit auf Fußgelenke richten – kleine Qi-Kugeln entstehen lassen – langsam wachsen lassen, bis an Körperfürzen – spüren wie sich Meridiane öffnen und Qi fließen kann – dann Kugeln kleiner werden lassen, bis sie verschwinden und Vorstellung loslassen
- Aufmerksamkeit auf Mittleres Dantien (Brustwirbel zwischen Schulterblattspitzen im Rücken) und dort Qi-Kugel entstehen lassen, die wächst und Brustbereich weitert – Schulterblätter werden gelöst – Meridiane werden durchlässig – Qi fließt – Kugel kleiner werden lassen, bis sie verschwindet und Vorstellung loslassen
- Aufmerksamkeit auf Schultern (siehe oben)
- Aufmerksamkeit auf Handgelenke (siehe oben)
- Nachspüren

## F) Abschluss

- Hände mit frischem Qi waschen (Handflächen reiben)
- Nieren mit frischem Qi einreiben (mit Handflächen reiben)
- Gesicht mit frischem Qi einreiben
- Augenbrauen, Augenränder/Wangen mit frischem Qi einreiben
- Ohren (ganzer Körper steckt in Ohren) mit Qi einreiben (mit Fingern über Rand massieren)
- Mit Fingerspitzen kräftig von vorne nach hinten durchs Haar fahren
- Kopf von vorne nach hinten mit leichter Faust abklopfen
- Nacken mit frischem Qi einreiben
- Oberkörper/Arme mit frischem Qi einreiben
- 7 x Kranich nimmt Wasser auf (mit dem Kinn ovale Kreise beschreiben – HWS entspannen)
- Nach unten mit geradem Rücken → ausatmen
- Zurück Rücken Wirbel für Wirbel aufrollen → einatmen
- Knie im Rhythmus heben und senken
- Verbeugung – Dank



## Lockerungsübungen

(bewegtes Qi Gong)

### A) Grundstellung

- Stand schulterbreit
- Verlagern vor/zurück, Zehen greifen, loslassen, fest stehen
- Fußgelenke offen, Knie, Hüfte offen (Lot zieht Wirbelsäule tief)
- Schultern fallen lassen, Brust heben, Kinn anziehen (1 mm), HWS entspannen, Schultern sinken, Körper entspannen, Qi unter Achseln spüren, Finger leicht strecken
- Faden am Scheitel zieht Wirbelsäule noch aufrechter
- Welle der Entspannung fließt durch Körper
- Bis ans Ende des Universums hören – zurückkommen – nach Innen hören – Ohren abschließen
- Stirn zwischen den Augenbrauen öffnen, weiten, Augenbrauen auf Ohren ablegen
- Hände auf Unteres Dantien ( $\sigma$  linke Hand unten,  $\varphi$  rechte Hand unten) – spüren
- Gesicht trägt ein Lächeln, breitet sich auf Körper aus, lächle Herz zu
- Augen langsam öffnen, ohne etwas Bestimmtes wahrzunehmen
- Hände sinken

### B) Gelenke öffnen (damit Qi fließen kann, alle Bewegungen langsam im Einklang mit Atmung)

#### 1. Kopf

- Kopf in Nacken fallen lassen, Mund offen (nicht überdehnen) → ausatmen
- Zurück in neutrale Position → einatmen
- Kopf sinken lassen → ausatmen
- So weiter (~ 5 mal)
- Kopf rechts fallen lassen → ausatmen
- Zurück in neutrale Position → einatmen
- Kopf links fallen lassen → ausatmen
- So weiter (~ 5 mal)
- Kopf über rechte Schulter drehen → ausatmen
- Zurück in neutrale Position → einatmen
- Kopf über linke Schulter drehen → ausatmen
- So weiter (~ 5 mal)

#### 2. HWS

- Mit dem Kinn ovale Kreise beschreiben (Kranich nimmt Wasser auf)
- Nach unten mit geradem Rücken → ausatmen
- Zurück Rücken Wirbel für Wirbel aufrollen → einatmen
- Knie im Rhythmus heben und senken
- Kreise größer werden lassen – bis Lendenwirbelsäule erreicht (~ 5 mal)



### 3. Schultern

- rechte Schulter nach vorne unten → ausatmen
- Schulter über Faden auf Schulterdach nach hinten oben gezogen bekommen → einatmen
- Schulter fallen lassen → ausatmen (~ 5 mal)
- Wechsel andere Schulter
- Beide Schultern kreisen (Brust öffnen, Schulterblätter über Rippen bewegen)
- Aufwärts → einatmen
- Abwärts → ausatmen
- Keine Muskelarbeit – aufrichten und im Rhythmus leicht in die Knie sinken und entspannen
- So weiter (~ 5 mal)
- Richtung wechseln

### 4. Hände

- Hände um Außenlinien (Ränder) kreisen
- Dabei Ellbogen mitbewegen
- Aufwärts/zum Körper hin → einatmen
- Abwärts/vom Körper weg → ausatmen
- So weiter (~ 5 mal)
- Richtung wechseln
- Hände heben – leichte Faust – Finger bewusst strecken → ausatmen
- Finger wieder leicht zur Faust zusammenfallen lassen
- So weiter (~ 5 mal)
- Hände/Handgelenke nach vorne ausschütteln (Ellbogen hängen lassen)
- Hände offen nach vorne schleudern, leicht mit Fingern zugreifen → ausatmen
- Zurückziehen, Hand öffnen → einatmen
- So weiter (~ 5 mal)

### 5. Becken

- Hände in die Hüften – Rücken aufrecht – Knie entspannt
- Becken kreisen (am Dammbein hängt Lot, mit dem Kreise im Sand gezogen werden)
- So weiter (~ 5 mal)
- Richtung wechseln

### 6. Knie

- Füße zusammen - Hände auf Knie sinken lassen (nicht aufstützen)
- Knie kreisen
- Nach vorne → ausatmen
- Nach hinten → einatmen
- So weiter (~ 5 mal)
- Richtung wechseln
- Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander stellen – Hände bleiben auf Knie
- Knie nach außen kreisen – Becken öffnen
- Nach vorne → ausatmen
- Nach hinten → einatmen
- Richtung wechseln



## 7. Füße

- Aufrecht stehen – rechten Fuß fest auf Ferse stellen
- Rechten Fuß um Außenränder kreisen – Leiste öffnen
- So weiter (~ 5 mal)
- Richtung wechseln/Fuß wechseln

## 8. Nachspüren

- Hände auf Unteres Dantien ( $\sigma$  linke Hand unten,  $\delta$  rechte Hand unten)
- Körper aufrichten – entspannen – Rücken gerade – Schultern loslassen – Leiste/Knie lösen

