

2. KREIS:

DEN BALL HEBEN UND SENKEN

Einführung:

Diese Übung schliesst du am besten fließend die vorangegangene an. Während du in der vorigen Übung vor allem das Qi im Unterbauch stärkst, lässt du es jetzt etwas hochsteigen und sich im Körper verteilen.

Im Qi Gong ist es immer wichtig, dass wir die Energie nicht nach oben zwingen. Das könnte zu Herzklopfen, Schwindel, Druck im Kopf oder gar Kopfschmerzen führen. Auch sollte der Kopf nicht heiss werden. Im Unterbauch kann es sich warm und fest anfühlen, das ist sogar gut so, doch der Kopf sollte immer frei und leicht bleiben.

Darum müssen wir das Qi zuerst absenken, bevor es hochsteigt. Nur auf der Basis eines starken Unterbauchs können wir in die Höhe steigen; nur kräftige Wurzeln lassen eine schöne Blume erblühen. Wenn wir das Qi gut absenken, steigt das, was aufsteigen soll, von alleine auf. Dieses Qi hat

dann eine hohe Qualität; das Qi hingegen, das wir willentlich und unvorbereitet nach oben drängen, ist eher grob und unecht.

Zudem sollten wir den Ball in der folgenden Übung nicht höher steigen lassen als bis zur Brust. Vor allem für Anfänger ist es wichtig, sich an diese Anweisung zu halten.

Übung

Du bleibst in der Grundstellung oder nimmst sie erneut ein. Während du aufrecht stehst, gräbst du mit beiden Händen in die Erde hinein. Natürlich kannst du so nicht wirklich die Erde berühren, doch während du die Hände in einer schöpfenden, grabenden Bewegung nach unten gehen lässt, greifst du in der Vorstellung tief in die Erde hinein und bildest einen Ball aus dem Erd-Qi, dass du auf diese Weise schöpfst.

Lasse die Hände wieder bis vor den Unterbauch steigen, die Handflächen nach oben gerichtet. Du hältst den Qi-Ball vor dem Unterbauch; er ruht in den Händen wie in einer Schale.

Langsam beginnst du nun, den Ball in die Höhe zu heben, immer eine gute Handbreit vom Körper entfernt. Lass ihn nicht höher steigen als bis auf Herzhöhe.

Oben wendest du langsam die Hände, so dass die Handflächen nach unten zeigen und der Ball unterhalb der Handflächen liegt. Stosse den Ball nun sanft nach unten.

Unten drehst du die Hände wieder, so dass der Ball wie am Anfang in den Händen liegt.

Wiederhole diese Bewegung nun während einiger Minuten. Du solltest die Übung mindestens 24 mal ausführen.

Wichtig: Wenn die Arme vorne hochsteigen, sollten sie sich ganz leicht anfühlen, so, als ob der Ball ganz von alleine hoch schwebt und die Arme einfach folgen. Beim Senken des Balls wendest du ein kleines bisschen Kraft an, so, als ob du den Ball langsam ins Wasser drücken würdest. Achte aber darauf, dass du dich nicht verspannst. Wende nur wenig Kraft an, denke eher an die Kraft, anstatt tatsächlich deine Muskeln einzusetzen. Schau auch, dass du die Wirbel in den Gelenken entspannt lässt; stell dir vor, dass der Zwischenraum zwischen den Gelenkwirbeln grösser wird.

Um die Übung abzuschliessen, hältst du den Ball wieder vor den Unterbauch. Wende die Hände langsam und fliegend, so dass die Handflächen wie in der vorherigen Übung zueinander schauen. Der Qi-Ball schwebt jetzt zwischen den Händen.

Lasse den Ball nun langsam kleiner werden und bringe die Handflächen immer näher zu einander. Je kleiner der Ball wird, umso dichter und strahlender wird das Qi.

Wenn der Ball nur noch so gross ist wie ein Tennisball, führst du ihn langsam mit den Händen bis zum Unterbauch. Verweile so ein bis zwei Minuten lang.

Versuche, die Qi-Kugel in deinem Unterbauch klar zu sehen und zu spüren. Stell sie dir am besten als schimmernde Perle vor oder als strahlend goldene Lichtkugel.

Wenn du zwischendurch abschweifst, dich in Gedanken verlierst und die Perle vergisst, ist das ganz normal. Komm einfach immer wieder zurück und bleibe solange beim Bild der Perle, wie du kannst. Und wenn es jeweils nur ein paar Sekunden sind: Wichtig ist, dass du in dieser kurzen Zeit ganz bei der Perle bist.

Alleine dieses Abschliessen stärkt deine innere Kraft und Gesundheit. Mache es täglich während ein paar Minuten, und schon nach ein paar Wochen wirst du eine erstaunliche Wirkung spüren.