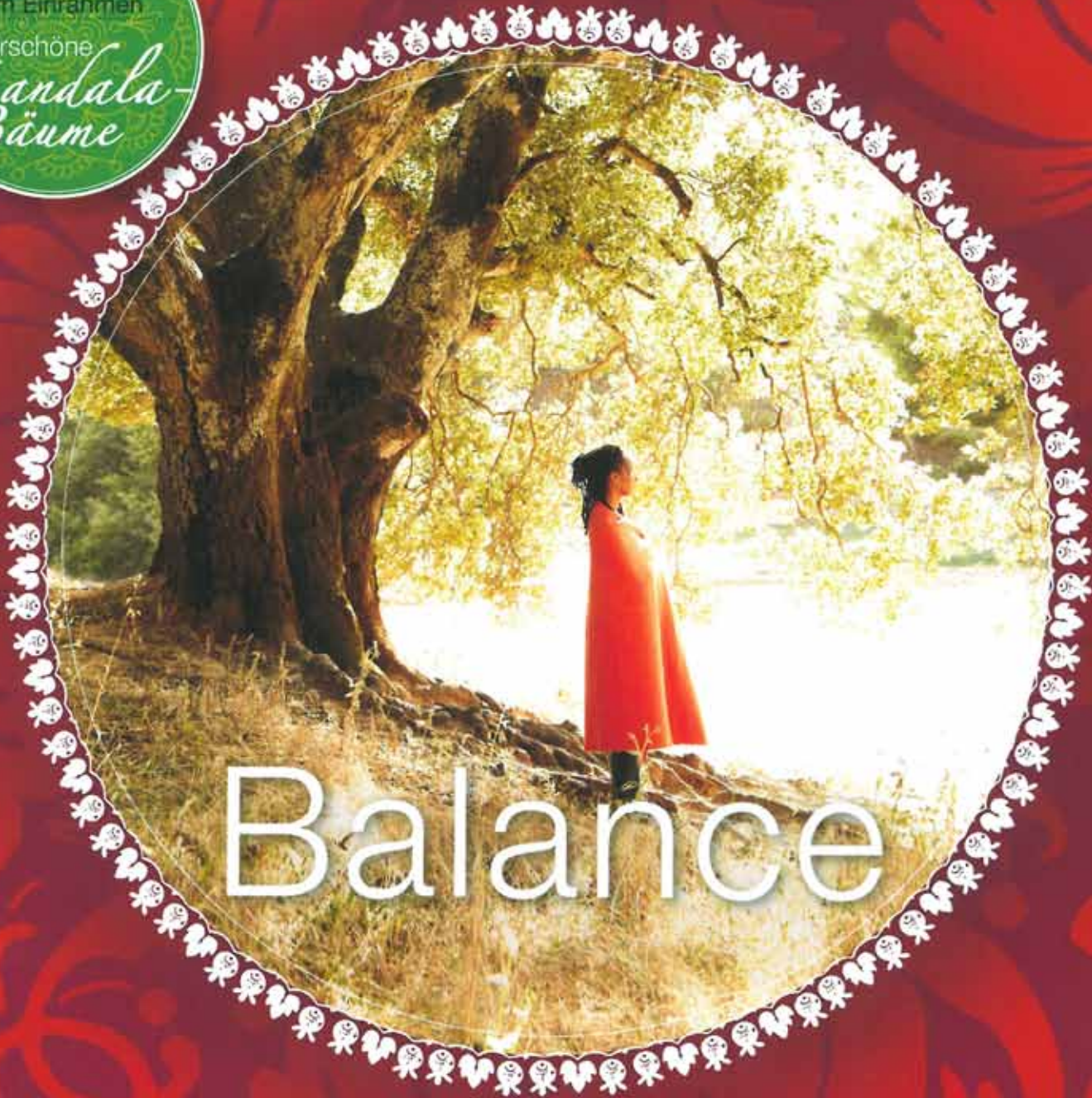


happinez

MINDSTYLE MAGAZINE

EXTRA2 exklusive Gemälde
zum EinrahmenWunderschöne
Mandala-
Bäume

Balance

Finde Dein inneres Gleichgewicht

Heilen mit den Wurzeln der Erde – Ninfa: Garten für die Ewigkeit

Das Leben verändern: mein magisches Jahr

Qigong: im Einklang mit dem Jetzt – Albert Schweitzer

RYUNOSUKE KOIKE, CEDRIC VILLANI, VERONIKA ZIMMERMANN, CHERYL RICHARDSON, ECKHART TOLLE, PAULO COELHO

NEUE FILME, BÜCHER, CDS – GESUNDHEIT, WEISHEIT, SPIRITUALITÄT – WORKSHOPS UND LESUNGEN



4 191887-004956 07



Die
Energie zum
Fließen
bringen

Alles, was wir denken und fühlen
– unsere Handlungen, unsere Worte, unser Atem –,
wirkt sich auf unsere Energie aus.

Ist diese Kraft blockiert, fällt uns alles schwer – geistig und körperlich. In ihrem neuen Buch hat die Zen-Buddhistin und Qigong-Meisterin Sandy Taikyu Kuhn Shimu einfache, aber sehr effektive Übungen zusammengestellt, die uns helfen, diese Energie wieder anzuregen. „Alles ist bereits in uns vorhanden“, sagt sie. „Wir müssen uns dieser Quelle nur noch öffnen ...“

Gesicht waschen

Diese Übung zählt zu den sehr leichten, aber effizienten Qi-gong-Übungen – sie stellt die natürliche Harmonie von Körper und Geist wieder her. Während des „Waschens“ wird das Gesicht mit frischer Energie versorgt, belebt und verjüngt; Blockaden und Ermüdungserscheinungen werden beseitigt und der Qi-Fluss gestärkt. Die Übung macht wach, fördert klares und konzentriertes Denken und entspannt den Geist. Ablauf: Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin; Brillenträger legen ihre Brille ab. Lassen Sie Ihren Atem während der gesamten Übung natürlich durch die Nase ein- und ausströmen. Reiben Sie nun die Handflächen aneinander, bis eine angenehme Wärme entsteht. Stellen Sie sich dann Ihre Hände als einen Waschlappen vor; „waschen“ oder reiben Sie mit der Handfläche ihr ganzes Gesicht, beziehen Sie ruhig Hals und Nacken mit ein, wenn Sie mögen. Die Übung darf täglich so oft und so lange wiederholt werden, wie es angenehm ist.

Rückwärts gehen

Normalerweise bewegen wir uns immer vorwärts. Doch es tut uns gut, einfach einmal die Blickrichtung zu wechseln und andere Muskelgruppen zu benutzen. Eine neue Perspektive einzunehmen, schult die Sinne enorm. Ein asiatisches Sprichwort besagt: „100 Schritte rückwärts bringen mehr als 1000 Schritte vorwärts.“ Das Rückwärtsgehen ist vor allem bei den Chinesen und Japanern sehr beliebt. Es wird in Gruppen oder alleine geübt; Fortgeschrittene gehen sogar rückwärts die Treppen hoch. Auch in anderen Systemen, zum Beispiel im Yoga, kennt man Umkehrhaltungen und ihre positiven Auswirkungen auf den Praktizierenden. Die Übung schult die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit und verbindet die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander. Sie erhöht die Vorstellungskraft und baut Muskeln auf, die beim Vorwärtsgehen vernachlässigt werden. Rücken, Knie und Hüfte profitieren; unser Hörvermögen und unser Gleichgewicht werden geschult. Ablauf: Üben Sie in einem geschützten Umfeld. Beginnen Sie mit kleinen, langsamen Schritten, und laufen Sie in einem großen Kreis. Vermeiden Sie, den Kopf nach hinten zu drehen und versuchen Sie, zu hören und zu fühlen, wie und wo Sie laufen. Mit zunehmender Praxis können Sie dann längere gerade Strecken rückwärts gehen. Führen Sie die Übung so lange aus, wie Sie sich dabei wohlfühlen.

Schmetterling

Der erwachsene Mensch besteht aus 206 Knochen. Jede Hand hat 27 Knochen, somit befindet sich ein Viertel aller Knochen unseres Körpers in unseren Händen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) macht sich diesen Umstand zunutze und hat ein spezielles Qi-gong-Fingersystem entwickelt, das die Gesunderhaltung und den Genesungsprozess von Körper und Geist positiv unterstützt. Das Fingerspiel Schmetterling stärkt das Herz und das Herz-Kreislauf-System, erfrischt den Geist und trainiert das Gehirn. Ablauf: Legen Sie die Handflächen flach vor der Brust aneinander. Die Fingerspitzen zeigen nach oben. Spreizen Sie die Finger leicht. Bewegen bzw. verschränken Sie nun die kleinen Finger miteinander, und zwar abwechselnd so, dass einmal der linke und einmal der rechte Finger außen liegen. Wiederholen Sie dies zehnmal. Dann führen Sie die gleiche Übung mit dem Ring-, dem Mittel-, dem Zeigefinger und dem Daumen aus.

Hummelatmung

Grundsätzlich können wir anhand unserer Atmung erkennen, wie es um unsere physische und psychische Gesundheit steht. Negative Gedanken machen unsere Atmung klein und eng, und positive Gedanken machen sie weit, offen und groß. Umgekehrt beeinflusst natürlich eine ruhige, tiefe, fließende Atmung genauso unseren Geist wie eine stockende, oberflächliche und unregelmäßige Atmung. Die Hummelatmung ist eine sehr einfache und sehr wirkungsvolle Technik, die Nerven und Gedanken beruhigt. Sie beseitigt mentale Spannungen, fördert die Konzentration

Schüttelübung

Diese einfache Übung aus dem Qigong baut körperliche und geistige Spannungen ab. Mit ihr bahnt sich die Energie selbst den Weg durch den Körper und vertreibt die Müdigkeit. Sie regt an, wirkt zudem heilend, vitalisierend und ausgleichend. Ablauf: Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Schließen Sie die Augen; atmen Sie durch die Nase. In dieser entspannten Haltung bleiben Sie etwa eine Minute. Dann beginnen Sie, Ihren gesamten Körper von den Beinen her zu schütteln. Die Schüttelbewegung soll ganz intuitiv erfolgen. Versuchen Sie, den ganzen Körper einzubeziehen. Schütteln Sie jedes Körperteil, jeden Muskel, jedes Organ, jede Zelle. Lassen Sie alles los, schütteln Sie alles ab, ohne Kontrolle, Denken oder Beeinflussung. Schütteln Sie mindestens 5 bis 10 Minuten lang. Verlangsamen Sie dann Ihre Bewegungen, und lassen Sie das Schütteln ausklingen. Verweilen Sie anschließend ein paar Minuten in vollkommener Ruhe.

Stehen wie ein Baum

Diese Übung geht auf den Gelben Kaiser zurück, der vor mehr als 4000 Jahren in China lebte, und wird bis heute in den chinesischen Kampfkünsten und Heilsystemen angewendet. Das Wie-ein-Baum-Stehen gilt als wichtige energetische Grundlage – Meister verschiedener Systeme lassen ihre Schüler meist Wochen oder Monate diese Haltung üben, bevor sie bewegte Foren aus dem Qigong oder dem Kung-Fu unterrichten. Die Übung stärkt die Knochen, die Abwehrkräfte, die Ausdauer und die Konzentrationsfähigkeit sowie das Herz und den Kreislauf. Sie entspannt und beruhigt, steigert aber zugleich die Sauerstoffzufuhr in den Zellen und die Energie im ganzen Körper. Ganz allgemein spricht man von fünf Regulationen, die diese Übung bewirkt: die Regulation des Körpers, die der Atmung, die des Geistes, die des Bewusstseins (der Vorstellung) und die der Energie. Ablauf: Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander. Die Beine sind leicht gebeugt, die Kniekehlen entspannt. Kippen Sie das Becken so weit, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen. Ihre Wirbelsäule ist nun aufrecht. Ziehen Sie das Kinn sanft zurück, sodass auch die Halswirbelsäule gerade ist. Atmen Sie durch die Nase. Heben Sie nun die Arme vor der Brust an. Die Handflächen zeigen zum Oberkörper und befinden sich etwa auf der Höhe des Brustbeins. Die Finger weisen zueinander. Stellen Sie sich vor, dass Sie einen kräftigen Baum umarmen oder einen großen Ball in den Armen halten. Bleiben Sie zu Beginn des Trainings eine Minute regungslos so stehen, erhöhen Sie später bis auf zehn Minuten.

und bringt Körper und Geist wieder in ein natürliches Gleichgewicht. Sie verbessert Stimme und Atemkapazität und ist eine gute Vorbereitung für die Meditation; außerdem hilft sie bei Angstzuständen, denn sie erfüllt den Geist mit Freude. Ablauf: Diese Übung wird im Sitzen oder im Stehen ausgeführt. Achten Sie auf eine aufrechte Wirbelsäule. Verschließen Sie nun die Ohren, indem Sie die Arme anheben und die Ohrmuschel mit Daumen oder Zeigefinger zuhalten. Die Ellenbogen zeigen während der gesamten Übung zur Seite. Lassen Sie Ihre Schultern entspannt. Schließen Sie die Augen und atmen Sie durch die Nase ein. Atmen Sie durch die Nase wieder aus und summen Sie dabei gleichmäßig und anhaltend wie eine Hummel. Üben Sie dies fünf oder zehn Atemzüge lang. Lösen Sie die Finger von den Ohren, entspannen Sie die Arme, spüren Sie ein paar Atemzüge nach.

Shavasana

„Shavasana“ ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bezeichnet eine der wichtigsten Yoga-Übungen zur Tiefenentspannung in Rückenlage. Sie gilt als Symbol für ganzheitliches Loslassen und wirkt wie ein Jungbrunnen auf Körper und Geist. Erlebtes kann verarbeitet und integriert werden; Glückshormone werden ausgeschüttet. Ablauf: Legen Sie sich flach auf den Rücken auf eine ebene, nicht zu weiche Unterlage. Halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade; die Arme liegen in einem Winkel von etwa 45 Grad zum Körper ausgestreckt; die Handflächen zeigen nach oben. Die Beine liegen hüftbreit auseinander, die Füße zeigen entspannt nach außen. Schließen Sie die Augen, entspannen Sie bewusst Gesicht, Kiefer, Zunge und Kehle. Bewegen Sie sich ab jetzt nicht mehr. Geben Sie geistige Entspannungsimpulse – sagen Sie sich etwa in Gedanken: „Mein ganzer Körper ist ruhig und

entspannt. Mein ganzer Körper ist angenehm schwer und warm. Ich entspanne meine linke Handfläche, ich entspanne meine rechte Handfläche, ich entspanne meine linke Fußsohle...“ Bleiben Sie für fünf bis zwanzig Minuten bewegungslos liegen. Versuchen Sie, wachsam, aber gedanklich still zu werden. Lassen Sie körperlich und geistig alles los, ohne dabei einzuschlafen. Genießen Sie diesen Moment des Loslassens, der Ruhe und der Achtsamkeit.

Augenübung

Jedes Auge wird von sieben Muskeln bewegt – die regelmäßig trainiert, aber auch entspannt werden sollten. Diese Übungen erhalten und verbessern unsere Sehkraft, helfen bei müden Augen und trockenen Augen und bringen das Qi wieder zum Fließen. Ablauf: Reiben Sie zunächst die Handflächen aneinander, bis eine angenehme Wärme entsteht, und legen Sie die Handflächen sanft für etwa 30 Sekunden über die geschlossenen Augen. Gähnen Sie dann herzhaft ein paar Mal hintereinander. So befeuchten Sie Ihre Augen auf natürliche Weise. Halten Sie nun den Kopf gerade und blicken Sie je achtmal so weit wie möglich nach links, dann nach rechts, nach oben und nach unten. Danach lassen Sie Ihre Augen achtmal in beide Richtungen kreisen. Zum Abschluss beschreiben Sie achtmal mit beiden Augen eine liegende Acht. Anschließend lassen Sie Ihren Blick durch das Zimmer wandern und fokussieren Gegenstände in unterschiedlicher Entfernung. Blicken Sie aus dem Fenster – schauen Sie in die Weite und danach auf einen Gegenstand direkt vor dem Fenster, dann wieder in die Weite. Zum Ausklang legen Sie noch einmal die warmen Hände über die Augen und wiederholen das Gähnen. Lassen Sie Ihre Augen ruhig ein wenig länger geschlossen.

BUCHTIPP

Sandy Taikyu Kuhn Shimu: „Was die Energie zum Fließen bringt“ – einfache, aber effektive Energie-Übungen für jeden Tag (112 Seiten, 6,95 Euro, Schirner-Verlag)

ZUSAMMENGESTELLT VON DOROTHEE TEVES FOTO CORBIS