



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf [oeins](http://www.oeins.de), UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats Mai 2010:

„Wecke das Qi“

von Manfred Folkers

(Diplompädagoge, Taijiquan- und Qigong- und Dharma-Lehrer, Oldenburg)

Die Übung nennt sich: „Wecke das Qi“ und besteht darin, dass man in Grunde nichts anderes tut als die Arme zu heben und zu senken und das mit der Atmung zu verknüpfen.

Sie können die Übung jederzeit und so gut wie überall ausführen. Vielleicht versuchen sie am Anfang nicht allzu viele Zuschauer dabei zu haben, weil sie auf den ersten Blick möglicherweise etwas ungewöhnlich aussehen mag, da die Bewegungen sehr langsam fließen, aber, wie ich vorhin erwähnte, mit viel Konzentration gemacht werden kann.

Stellen sie sich an einen schönen Platz schulterbreit hin, finden sie schön fest Kontakt mit dem Boden und bleiben sie aufgerichtet. Die Knie sind leicht eingebeugt und im Hüftbereich schön losgelassen. Der Rücken ist aufgerichtet und die Schultern sind locker. Die Arme hängen, der Kopf ist erhoben und der Blick ist beruhigt. Der Mund bleibt noch geschlossen und die Atmung fließt gleichmäßig.

Mit der nächsten Einatmung heben sie beide Arme nach vorne. Bleiben sie locker in den Schultern, den Ellenbogen und in den Handgelenken. Wenn die Arme ungefähr auf Schulterhöhe sind, schwingen die Hände ganz bis nach oben, aber die Arme sinken schon langsam runter bis sie für einen Moment wieder neben dem Körper hängen. Sie atmen beim Heben der Arme ein und beim Senken der Arme aus.

Sie können noch folgende Ergänzung hinzufügen indem sie beim Heben der Arme ein wenig aus den Knien hochkommen und beim Senkenlassen der Arme setzen sie sich ein wenig in die Knie und im Hüftbereich. Die Konzentration geht mehr zum Mittelpunkt des Körpers, also mehr in den Bauchbereich, und es darf das Gefühl entstehen, „Mein Zentrum steigt, die Arme kommen hoch. Ich setze mich hin, die Arme sinken“, so dass man insgesamt sagen kann, „Mein Zentrum kommt hoch, die Arme steigen, einatmen. Ich setze mich, die Arme folgen, ausatmen“. Das sollte man wiederholen und wieder einatmen und die Arme heben und ausatmen und wieder die Arme senken.

Je nach Lust und Laune können sie die Übung 10- oder 15-mal machen. Dabei behalten sie immer schön die Konzentration in der Mitte, so dass sie das Gefühl bekommen: „Von meiner Mitte her handle ich. Meine Mitte steuert die Arme nach oben. Das Senken meines Zentrums führt die Arme nach unten“. Ein- und ausatmen.

Üben-Angebote vom Meditationskreis „Achtsames Leben in Oldenburg e.V.:

Jeden Montag (3.5. - 13.9.2010) Qigong im Schlossgarten, Wiese hinter dem Tropenhaus

Jeden Mittwoch 19.30 - 21.15 Uhr Meditationskreis im Umwelthaus Oldenburg (PFL-Rückseite)

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion: horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast:

Manfred Folkers

Devrientstr. 8

26121 Oldenburg

Tel: 0441/ 88 500 40

e-mail: m.i.m.folkers@t-online.de