



Katja Hildebrandt

Qigong Kursleiterin

Kleistgasse 23/12 * 1030 Wien * Tel.: 0676/49 68 557

www.hildebrandt.at * katja@hildebrandt.at

Qigong in Hirschstetten – 8.9.2019, 17 Uhr

Warum Qigong/“Energiearbeit“?

Gesundheit aus Sicht der TCM ist gegeben, wenn das Qi (die Lebensenergie) frei fließen kann. Kommt es zu einer Störung im Qi-Fluss (zB Qi-Stau oder zu wenig Qi) zeigt sich der Organismus nicht mehr im Gleichgewicht und eine Krankheit kann entstehen oder ist vielleicht schon entstanden.

Qigong unterstützt den Körper **dabei**, sein energetisches Gleichgewicht – also **die Gesundheit – zu erhalten** oder sogar wiederherzustellen.

Sitzposition

- im Sitzen auf rechte Winkel achten (zwischen Fußsohle und Unterschenkel, zwischen Unterschenkel und Oberschenkel und zwischen Oberschenkeln und Rumpf)
- gegebenenfalls mit Decke unter den Füßen oder unter der Sitzfläche Neigungen ausgleichen
- gegebenenfalls mit Decke den Lendenwirbelbereich unterstützen
- die Hände auf den Oberschenkeln ablegen und das Gewicht der eigenen Arme durch minimales Verschieben der Position der Hände auf den Oberschenkeln für mehr Stabilität einsetzen

Lockerungsübungen (im Stehen oder Sitzen)

- nach oben dehnen und strecken
- Halswirbelsäule: zur Seite ein- zur Mitte ausatmen
- Schultern kreisen (vorwärts, rückwärts, versetzt)
- Handgelenke massieren und/oder ausschütteln
- Koordination: „die Schale kreisen lassen“ – beide Hände machen vor dem Körper eine 8er-Schleife, die Handgelenke berühren sich
- Wirbelsäule: Becken kreisen bzw. im Sitzen Oberkörper kreisen
- Sprunggelenke: Füße kreisen

Grundstellung – einen guten Stand finden

- Füße flach auf dem Boden (Hüft- bis schulterbreit, parallel)
- Knie gebeugt – Becken losgelassen/gesetzt – Rücken aufgerichtet
- die Schultern „können sich am Oberkörper ausruhen“ (Raum in den Achselhöhlen, Arme locker hängen lassen)
- der Kopf wird am höchsten Punkt des Scheitels von einem goldenen Seidenfaden nach oben gezogen, wodurch das Kinn ein Stückchen nach hinten wandert

San Bao – Die drei Schätze

- einen guten Stand finden

1. Phase (mind. 4 min) – Schütteln

- zB erst lebhafter und besonders die Stellen wo es „hängt“, dann langsam immer ruhiger und gleichmäßiger
- am Ende des Schüttelns die äußere Bewegung ganz zur Ruhe kommen lassen und der inneren Bewegung noch ein wenig nachspüren
- in der Vorstellung während des Schüttelns alle blockierten Stellen durchlässig machen und alles, was wir nicht mehr brauchen loslassen und in die Erde abfließen lassen (über die Fußsohlen, über die Fingerspitzen)

2. Phase – Frisches Qi (frische Energie) einsammeln

- die Hände/Arme beschreiben einen großen Bogen über die Seiten des Körpers nach oben
- am Ende der Bewegung die Handflächen nach unten drehen und von oben (Himmel) frisches Qi (Atemluft) nach unten in den Körper führen; die Bewegung der Hände verläuft vor dem Körper
- mehrmals wiederholen; die äußere Bewegung zur Ruhe kommen lassen, die innere Bewegung in der Vorstellung fortsetzen

3. Phase – In die Stille kommen

- alle Gedanken und jede Vorstellung ziehen lassen; Hände seitlich hängen lassen (oder die Hände auf den Unterbauch legen) und nachspüren
- zum Abschluss mit den Händen einen Kreis in Richtung Unterbauch beschreiben und dort ablegen (falls sie nicht schon dort liegen) und für einige Atemzüge in dieser Stellung die Übung abschließen

Selbstmassage

- Hände reiben
- hohle Hände erst auf die Augen legen („Qi-Bad“), dann das Gesicht massieren
- Augen (mit Ring- und Mittelfinger) massieren
- Ohren (mit Mittel- und Zeigefinger) massieren
- Nase (zwischen den Daumenballen) massieren
- Kopfhaut massieren und anschließend mit den Fingern (locker aus dem Handgelenk) den Kopf abklopfen
- Brust massieren, Oberbauch, Unterbauch, Leisten, Hüften, LWS- und Kreuzbeinbereich massieren; (im Sitzen auch noch Knie und Fußsohlen)
- den ganzen Körper massieren:
 - Hände auf den Bauch, über die Hüften nach hinten, Oberschenkelrückseite, Waden, um die Füße herum, vorne innen nach oben bis zum Kopf, um den

- Kopf herum, zur Seite und nach hinten und noch ein mal hinten runter, vorne und innen rauf bis zum Bauch
- eine Hand fährt nun außen über die andere bis zur Schulter, um die Schulter rum, vorne innen runter bis zu den Fingerspitzen, um diese herum und außen wieder rauf, dann in der Körpermitte runter zum Bauch – hier die andere Hand auf die erste auflegen und nun auf deren Außenseite nach oben bis zur Schulter, um die Schulter rum, vorne innen runter bis zu den Fingerspitzen, um diese herum und außen wieder rauf bis zur Schulter, dann über die Körpermittelachse bis zum Bauch
- hier übernehmen wieder beide Hände und fahren seitlich über die Hüfte nach hinten, über die Oberschenkelrückseite und die Waden bis zu den Füßen etc. (also insgesamt alles noch ein 2. Mal ausführen)
- zum Abschluss auf dem Unterbauch stoppen
- auf dem Unterbauch mit übereinandergelegten Händen kreisend massieren (erst im dann gegen den Uhrzeigersinn) und zur Ruhe kommen



Kursbeginn: 30.9.2019

Mit Qigong in eine neue Woche gehen

30.9.2019 bis 27.1.2020

15x, montags 17:30 – 19:00 Uhr

Shambhala, Josefstädter Straße 5

Kursraum JS3 im Mezzanin

16. bis 22.9.2019

Gratis Kurswoche im Shambhala

Alles Infos unter: <https://www.shambhala.at/gratis-kurswoche/>

Gratis Schnuppern in meinem Kurs „**Mit Qigong in eine neue Woche gehen**“:

Montag, 16.9., 17:30 Uhr, JS3