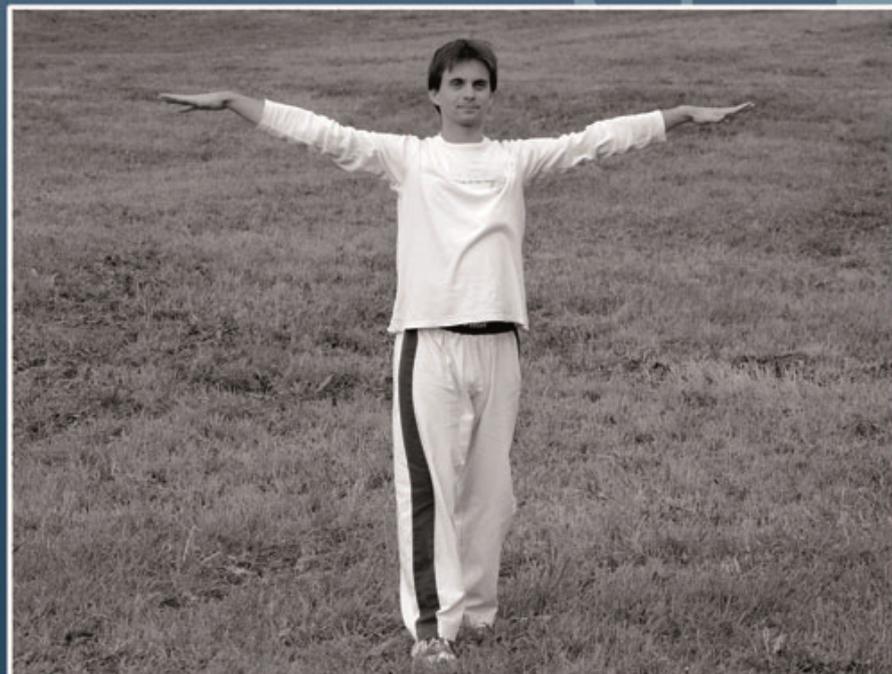


# Wildgans-Qigong

Armin Fischwenger



# Wildgans- Qigong



Bewegung

Atmung

Innere Aspekte

Verborgene Anwendungen

# Inhaltsverzeichnis

Qigong .....	
Qigong in Ruhe und Bewegung.....	
Innere Aspekte – Die drei Standübungen im Wildgans-Qigong .....	
Die fünf Regulationen .....	
Regulation von Körperposition und Bewegung .....	
Regulation der Atmung.....	
Regulation von Bewusstsein und Vorstellung .....	
Regulation des Qi.....	
Regulation des Geistes.....	
Der Fluss des Qi.....	
Der Blasenmeridian .....	
Lenkergesäß und Konzeptionsgefäß.....	
Die Lage von wichtigen Energiezentren und Akupunkturpunkten .....	
Yin und Yang.....	
Allgemeines zum Wildgans-Qigong .....	
Geschichte des Wildgans-Qigong .....	
Charakteristika des Wildgans-Qigong .....	
Die Regulation des Qi im Wildgans-Qigong .....	
Zur Abgabe von Qi .....	
Innere Aspekte – Die drei reinigenden Übungen im Wildgans-Qigong .....	
Die Aufnahme von Qi.....	
Innere Aspekte – Die drei aufnehmenden Übungen im Wildgans-Qigong.....	
Die Wandlungsphase Wasser.....	
Vorgeburtliche Energie – Primär-Qi .....	
Innere Aspekte – Stärkung der Primärenergie im Wildgans-Qigong.....	
Vorübungen .....	
Auf die Fersen fallen lassen.....	
Nach unten abrollen .....	
Flattern.....	
Schritte .....	
Wildgans-Qigong in 64 Bewegungsbildern.....	

# Qigong

# 氣功

Qigong – Üben mit Lebensenergie

Unter dem Begriff Qigong werden Übungssysteme zusammengefasst, die in China im Lauf von Jahrtausenden entwickelt wurden. Eine wörtliche Übersetzung könnte „Arbeiten mit Lebensenergie“ lauten oder auch „Fähigkeit, mit Qi umzugehen“.

Qigong gilt als jene „Wissenschaft, welche Qi in der Natur studiert“ (Dr. Yang Jwing-Ming). Daher ist Qigong jede Art von Training, welches mit Qi arbeitet.

Etwas spezifischer kann man Qigong auch als „Studium des Qi im menschlichen Organismus“ bezeichnen. Zum Qigong zählen in diesem Fall Akupunktur, Kräuterheilkunde, Kampfkünste, Qigong-Massage, Qigong-Übungen und spirituelles Qigong.

## **Qigong in Ruhe und Bewegung**

Im Qigong werden Übungen in Ruhe und solche in Bewegung unterschieden. Erstere werden auch als Stilles Qigong bezeichnet. Bei Letzterem kann man Übungen mit beabsichtigter und Übungen mit unbeabsichtigter – spontaner – Bewegung differenzieren.

Im Wildgans-Qigong (chinesisch: „Dayan Qigong“) findet sich eine wunderbare Abwechslung von ruhigen Übungen und bewegten Übungen. Die bewegten Sequenzen reichen von meditativ und langsam bis hin zu kraftvoll und dynamisch.

Stilles Qigong – oft im Sitzen oder Liegen praktiziert – hat den Vor-

teil, dass früh am persönlichen Übungsweg damit begonnen werden kann, auf Atmung und Bewusstsein zu achten. Es ist gut geeignet, eine innere Strukturierung zu finden. Dies ermöglicht oft eine raschere und bessere Entspannung der Muskulatur und des Geistes.

Es heißt, das Stille Qigong sei außen ruhig und innen bewegt; während das bewegte Qigong außen bewegt und innen ruhig ist. Diese Aussage drückt einen wunderbaren Yin-Yang-Zusammenhang im gut gemachten Qigong aus.



**Standübung „Himmel“**

### **Innere Aspekte – Die drei Standübungen im Wildgans-Qigong**

Die folgenden drei Standübungen können auch einzeln und unabhängig vom restlichen Wildgans-Qigong durchgeführt werden.

Der Vorteil ist zu Beginn die leichtere innere Strukturierung und äußere Entspannung.

Es gelingt Ihnen zu Beginn in den Standübungen sicher einfacher, Ihre Schultern und den Oberkörper zu entspannen, Ihre Atmung tiefer werden zu lassen und Ihr Bewusstsein zu beruhigen.

Üben Sie daher zu Beginn diese drei Übungen des Stillen Qigong, um sich innerlich zu strukturieren und um Atmung und Bewusstsein zu beruhigen.

### **Figur 1 – Anfangsposition**

In dieser Figur finden wir die Standübung für den Himmel. Über die Laogong-Punkte und Baihui wird Kontakt zum Himmel aufgenommen (siehe Kapitel zur „Lage von wichtigen Energiezentren“).

Vom Becken ausgehend kann jeder Wirbel vom darunter liegenden Wirbel steigen. So entsteht Raum nicht nur für Ihre Bandscheiben, sondern für den gesamten Rumpf.

Der Baihui hat eine entscheidende Bedeutung bei der Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule. In den klassischen Sprüchen des Taiji Quan heißt es:

*„Stehe so, als ob Du an Baihui an einem goldenen Faden aufgehängt wärst. Eine insubstanzielle Energie führt den Kopf nach oben.“*

Im Baihui („Hundert Zusammenflüsse“) vereinigen sich die Yang-Energien des Organismus. Die Verbindung zum Himmel erfolgt innerlich über das Becken, die gesamte Wirbelsäule und den Kopf. Richten Sie sich in der Schwerkraft aus. Sprunggelenke, Hüftgelenke und Schultern stehen senkrecht übereinander. Die Position erfordert ein Minimum an Spannung und Kraft.

Die Haltung ist so gewählt, dass der Rücken deutlich geweitet ist. Auf der Rückseite verläuft das Lenkergesäß (Du Mai), welches eine Verbindung zu allen sechs

Yang-Meridianen hat (siehe Abschnitt „Lenkergesäß und Konzeptionsgefäß“).

Der Kontakt zur Erde geht dabei nicht verloren, denn:

*„Wo es ein Oben gibt,  
gibt es auch ein Unten“,*

besagt ein weiterer klassischer Spruch aus dem Taiji.

Für diesen Kontakt nach unten spielen der Huiyin und die Yongquan-Zentren wesentliche Rollen.

Himmels-Qi wird grundsätzlich über die Atmung aufgenommen. Mit einigen Atemzügen werden die Körperhaltung und die Atmung leichter, weiter und freundlicher. Dies sind Eigenschaften des Himmels, welche es in dieser Position zu verwirklichen gilt.

So bekommt in dieser Übung des Stillen Qigong jedes Gelenk mehr Raum. Die gilt besonders für die Wirbelsäule und die Schultern. In weiterer Folge erhalten alle inneren Organe ebenfalls mehr Platz.

### **Figur 8 – Die Flügel heben**

In diesem Bewegungsbild finden

wir die Standübung für die Erde. Die Laogong-Punkte weisen Richtung Baihui. Über Kopf, Wirbelsäule, Becken, die Beine und schließlich die Yongquan-Punkte wird Kontakt zur Erde aufgenommen.

Schweres Qi sinkt in der Ausatmung über den Rücken, leichtes Qi steigt in der Einatmung über die Vorderseite und breitet sich aus.

Erd-Energie steigt auf diese Art über die Vorderseite nach oben. Die Haltung und der Oberkörper werden leichter und entspannter;



**Standübung „Erde“**

die Beine werden stabiler, der Stand sicherer. Wiederum gilt es, sich in der Schwerkraft – zwischen Himmel und Erde – auszurichten und unnötige Spannung zu lösen. Vom Kopf ausgehend kann jeder Wirbel vom darüber liegenden Wirbel sinken. So entsteht wieder Raum und Leichtigkeit in der Wirbelsäule und im gesamten Rumpf.

Wählen Sie eine Haltung – speziell für Ellbogen und im Becken – die es Ihnen ermöglicht, Ihre Vorderseite zu weiten.

Auf der Vorderseite verläuft das Konzeptionsgefäß (Ren Mai), welches einen Bezug zu allen sechs Yin-Meridianen hat.

### **Figur 53 – Von Seite zu Seite hochfliegen**

Am Beginn dieser Figur finden wir die Standübung für den Menschen. Dantian ist der physische Schwerpunkt und das energetische Zentrum des Menschen. Die Laogong-Punkte weisen zum Dantian – jeweils ohne Berührung – sodass diese drei Zentren auf einer Linie liegen. Die linke Hand ist

dabei außen, die Finger weisen eine Tendenz nach unten auf.

Wählen Sie eine Haltung, in der sowohl die Vorderseite als auch die Rückseite weit und geöffnet sein können.

Spüren Sie Ihre Verbindung zu Himmel und Erde. Nehmen Sie das durch die Übungen nun gefüllte und gestärkte Zentrum im Unterbauch deutlich wahr. Von diesem Zentrum ausgehend breiten Sie Ihr Energiefeld in alle Richtungen aus.

Die linke Hand wird traditionell dem Yang-Prinzip zugeordnet, die rechte Seite dem Yin. In dieser Standübung verbinden sich diese beiden Prinzipien miteinander und nehmen gemeinsam Kontakt mit dem Dantian auf. So verbinden sich diese polaren Kräfte auch mit Ihrem energetischen Zentrum.

### **Bemerkung**

Die Reihenfolge Himmel – Erde – Mensch findet sich häufig in daoistischen Übungsreihen. Sie symbolisiert die Entstehung des Universums und des Menschen. Dementsprechend sind dem Himmel die Einheit und die Zahl 1 zuge-

ordnet. Der Erde entspricht die zwei und somit das Prinzip Yin und Yang. Dem Menschen kommt in dieser Reihenfolge die dritte Position zu. Er hat die Aufgabe, sich in diesem Kraftfeld von Yin und Yang (Erde und Himmel) auszurichten.

Laotse schreibt dazu im Spruch 42:

*„Das Dao gebar das Eine,  
das Eine gebar die Zweiheit,  
die Zweiheit gebar die Dreiheit,  
aus der Dreiheit wurde die Vielzahl  
der Dinge.“*



**Standübung „Mensch“**

# Wildgans-Qigong in 64 Bewegungen

# 大雁氣功

Dayan Qigong

## Bewegungen 1 bis 8

Die ersten Bewegungen im Wildgans-Qigong dienen zur Kontaktaufnahme mit Himmel und Erde. Finden Sie Ihre Position in der Schwerkraft und in der Umwelt mit Hilfe zweier Standübungen. Achten Sie auf Ihre Atmung und eine gute Entspannung.

Es ist von Vorteil, im Freien zu üben, wenn es das Wetter zulässt. Machen Sie sich klar, wo Ihre Richtungen vorne und hinten sowie links und rechts sind.

Sie benötigen Platz, um sechs Schritte vorwärts und acht Schritte nach links ausführen zu können.

Figur 1 ist die Standübung für den Himmel.

In Figur 2 wird das Qi des Himmels aufgenommen und in Figur 3

eingespeichert. Wiederholen Sie diese Bewegung nach Bedarf bis zu drei Mal.

Die Figuren 5 und 7 beinhalten die reinigenden Übungen für die Beine. Eine mehrfache Wiederholung ist hier möglich.

In Figur 8 finden Sie die Standübung für die Erde.

### 1. Anfangsposition

Stehen Sie hüft- bis schulterbreit, die Fußinnenkanten sind parallel, der Blick gleitet sanft in die Ferne. Führen Sie einige ruhige, tiefe Atemzüge durch und beruhigen Sie so Ihren Geist.

Sammeln Sie Ihre Aufmerksamkeit, um die nächsten Minuten

freudvoll und ohne Ablenkungen zu üben.

Mit einer Ausatmung werden die Arme schalenförmig vor den Unterbauch gebracht.

Führen Sie Ihre Zungenspitze an den Gaumen und aktivieren Sie den Beckenboden am Ende der Ausatmung.

Nehmen Sie Kontakt zum Himmel auf, wie im ersten Abschnitt beschrieben – **Abb. 1**.

### **Bemerkung**

Diese Standübung ist die „Himmelsübung“.



**Abb. 1**

Werden Sie in jeder Einatmung weiter und größer in allen Gelenken. In jeder Ausatmung gilt es, Spannungen zu lösen und entspannter und leichter zu stehen.

### **2. Die Flügel ausbreiten**

In einer stetigen Bewegung werden die Arme erst nach vorne, und dann nach schräg hinten oben geführt. Die Handflächen weisen dabei schräg Richtung Himmel. In keiner Phase führt die Bewegung nach unten – **Abb. 2**

Achten Sie drauf, die Vorderseite



**Abb. 2**

gut zu öffnen und die Rückenmuskeln zu aktivieren. So stützen Sie von der Rückseite und vermeiden ein Zusammenfallen, was in dieser Position ungünstig für die Lendenwirbelsäule wäre.

Während dieser Bewegung atmen Sie ein.

Mit dieser Bewegung wird das Qi des Himmels gesammelt.

### 3. Die Flügel schließen

Richten Sie sich wieder auf und lassen Sie die Arme vor den Unterbauch sinken, die Handflächen



**Abb. 3**

weisen dabei zum Unterbauch – **Abb. 3.**

Während dieser Bewegung atmen Sie aus.

### Bemerkung

Das aufgenommene Qi wird zum Dantian geführt und gespeichert.

Lassen Sie im Beginn der Ausatmung das aufgenommene Qi von oben bis zum Unterbauch sinken, um es dort zu speichern.

Am Ende der Ausatmung stellen Sie einen deutlichen Rundrücken her und lenken das Qi mit der Vorstellung nach innen zum Dantian.

Bei Bedarf können die Figuren 2 und 3 mehrmals hintereinander ausgeführt werden.

### 4. Die Flügel zum Rücken ziehen

Mit der Einatmung die Hände nahe am Körper bis Nabelhöhe nach oben steigen lassen. Die Handflächen zeigen zum Körper, die Finger nach unten.

Mit einer Ausatmung die Arme nach vorne strecken, währenddes-

sen die Kleinfingerseiten langsam nach vorne drehen.

Die Finger zeigen am Ende nach oben – **Abb. 4a**.

Mit der Einatmung schwingen die Hände im großen Bogen nach außen. Die Handflächen zeigen zur Seite und die gesamte Vorderseite des Rumpfes ist weit geöffnet.

Führen Sie die Arme weiter nach hinten bis die Handrücken am unteren Rücken aufliegen. Mit den Akupunkturpunkten Di4 wird dabei zu den Zustimmungspunkten der Nieren (B23) Kontakt aufgenommen. – **Abb. 4b**.



**Abb. 4a**



**Abb. 4b – Di4 auf B23**

Mit der Ausatmung die Handrücken am Rücken entlang bis auf Höhe des Kreuzbeins nach unten gleiten lassen.

## 5. Die Flügel schütteln

Mit der Einatmung lassen Sie die Hände bis zur Höhe der unteren Rippen wieder am Rücken entlang steigen. Die Fersen vom Boden heben.

Zum Beginn der Ausatmung streifen die Handrücken langsam an der Taille nach vorne.

Die Fingerspitzen werden zusammengeführt und bilden so einen „Schnabel“. Das Handgelenk weist hierbei einen deutlichen Knick auf – **Abb. 5a** und **Abb. 5b**.

Am Ende der Ausatmung lassen Sie sich wie in der Vorübung auf



**Abb. 5a – Der „Schnabel“**

die Fersen fallen, die Knie sind leicht gebeugt. Dabei schleudern Sie die Arme rasch nach vorne. Die Ellbogen schlagen seitlich an die unteren Rippen, die Unterarme sind in der Endposition waagrecht und die Schnabel-Hände



**Abb. 5b**

öffnen sich wieder – **Abb. 5c.** Diese Ausatmung wird mit einem hörbaren Geräusch ausgeführt.

### **Bemerkung**

Mit dieser Übung werden die Beine gereinigt. Am Ende von Figur 4 nehmen Sie Kontakt zu den Beinen auf und zu dem, was Sie loswerden möchten.

In der Einatmung lenken Sie diese alte, verbrauchte Lebensenergie nach oben. In der Ausatmung schleudern Sie diese nach vorne weg und scheiden sie auf diese Art aus.



**Abb. 5c**

## 6. Die Flügel zum Rücken ziehen (Wiederholung)

Mit der Einatmung die Hände sinken lassen und die Handflächen zum Dantian drehen. Sie landen in Figur 3 – **Abb. 3**. Lassen Sie die Hände nah am Körper bis Nabelhöhe nach oben steigen.

Wiederholen Sie die vierte Figur – **Abb. 4a** und **Abb. 4b**.



**Abb. 8**

## 7. Die Flügel schütteln (Wiederholung)

Wiederholen Sie die fünfte Figur – **Abb. 5a**, **Abb. 5b** und **Abb. 5c**.

## 8. Die Flügel heben

Aus der Position von Abbildung 5c heben Sie die Hände mit einer Einatmung vor dem Körper bis über den Kopf.

Zunächst weisen die Handflächen nach oben. Auf Schulterhöhe schwenken die Ellbogen nach außen, sodass die Finger schräg zueinander zeigen. Über die beiden Laogong-Punkte nehmen Sie zum Baihui Kontakt auf – **Abb. 8**.

### **Bemerkung**

Diese Standübung ist die „Erdübung“. Beachten Sie die Hinweise zu Standübungen aus Bewegung 1 und von Seite 14.

In der Einatmung nehmen Sie über den gesamten Organismus Kontakt zur Erde und Ihrer Verbindung zur Erde auf – verstärkt über den Huiyin, den Yongquan und die Laogong-Punkte.

## Der Autor:



Armin Fischwenger, Jahrgang 1975, begann nach seinem Studium der technischen Mathematik als Lehrer für Taiji Quan und Qigong zu arbeiten. Als Basis für seine praktische Arbeit war ihm dabei eine intensive Auseinandersetzung mit den östlichen und westlichen Wissenschaften wichtig. Heute lebt und unterrichtet er in Graz, wo er seit 1999 regelmäßig Kurse und Seminare für Taiji Quan, Qigong, Atmung und Meditation abhält.

Weitere Informationen über den Autor und seine Arbeit finden Sie unter [www.philosophisch.at](http://www.philosophisch.at).

## Qualifizierte Ansprechpartner für Qigong und Taiji Quan:



Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich; <http://www.tqg.at>

IQTÖ – Interessenvertretung der Qigong-, Taiji-Quan- und Yi-Quan-Lehrenden Österreichs, <http://www.iqtoe.at>

Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan; <http://www.ddqt.de>