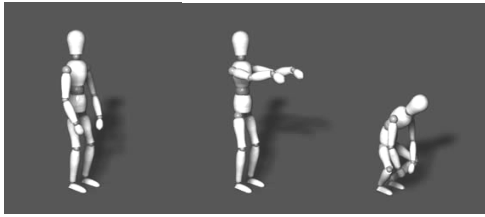


Qigong der fünf Wandlungsphasen

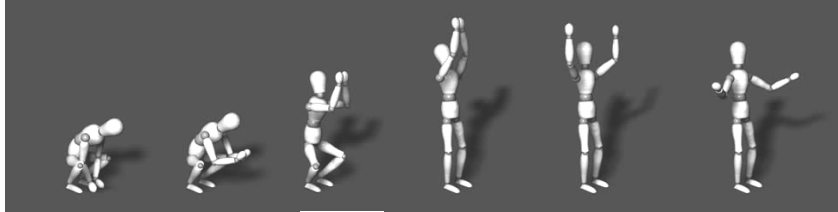
Fünf-Elemente Übung / „Harmonie“ 水木火土金

水 Wasser – Yin



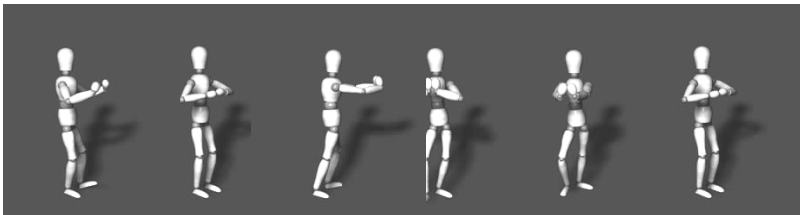
- Die locker herabhängenden Arme werden vor dem Oberkörper mit lockeren Handgelenken bis Schulterhöhe anheben
- wieder senken ("Handgelenke beugen sich sanft gegen den Widerstand des Wassers"), Übergang zu „**Holz**“ → Die sinkenden Arme von "Wasser" sinken weiter und leiten über zur Holzbewegung:

木 Holz – Yang



- In die tiefe Hocke¹ gehen, Fersen bleiben am Boden (!), dabei:
 - Hände Richtung Boden führen
 - Fußspitzen rutschen etwas auseinander
 - Hände drehen aus dem Handgelenk von innen nach außen ("Erde zum pflanzen eines Baumes zur Seite schieben"), Endposition mit Handflächen nach oben, kleine Finger berühren sich
 - aus der Hocke hochkommen (Füße dabei wieder parallel stellen)
 - die sich immer noch berührenden Hände steigen dabei auf, Blick folgt ihnen ("Der Baum wächst aus dem eingepflanzten Samen")
- Über dem Kopf Arme seitlich öffnen bis ca. zur waagerechten ("Die Baumkrone breitet sich aus"), in Brusthöhe wieder zusammenführen, Handflächen nach vorn - "Tigermaul", Zeigefingerinnen- und Daumeninnenseiten bilden ein Dreieck
 - Übergang zu "**Feuer**"
 - Dabei: Gewichtsverlagerung nach rechts, Drehung um die Körperlängstachse um ca. 45° nach links, dabei die linke Fußspitze heben und auf der Ferse drehen

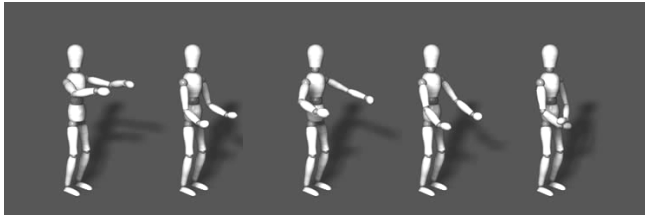
火 Feuer – Yin



- Bei aufrechtem (!) Oberkörper das Gewicht wieder vorverlagern
- "Tigermaul" (Daumen- und Zeigefingerinnenseiten beider Hände bilden ein Dreieck) in Brusthöhe mit nach vorne gerichteten Handflächen nach vorne "schieben" ("Energie abgeben"), dabei aufrecht bleiben, Schultern locker
 - Handflächen nach innen drehen
 - Fingerspitzen zueinander, Handflächen etwas an den Körper annähern ("Energie holen")
 - zurückgewichten und drehen zur Mittelposition
 - Füße wieder parallel stellen
 - seitenverkehrte Wiederholung, während der Drehung Hände wieder "Tigermaul"
 - Handflächen nach innen drehen, Fingerspitzen zueinander, zurückgewichten und drehen zur Mittelposition, Füße parallel stellen - Übergang zu „**Erde**“

¹ Bei Knieproblemen ist eine Variante im Stand natürlich sinnvoll und zulässig!

± Erde – Yin & Yang

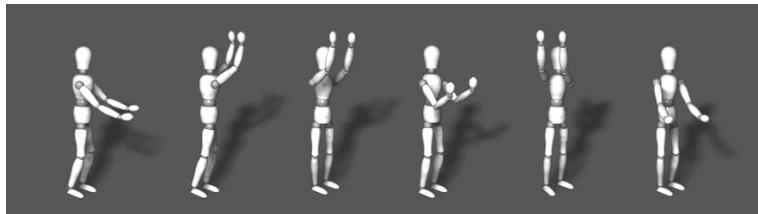


- In Lungenhöhe werden die Handflächen auf einem imaginärem Ball vor dem Körper "abgelegt"
- Die Handflächen beschreiben die Form des Balls an seinen Außenseiten nach unten
- Am tiefsten Punkt kreuzen sich die

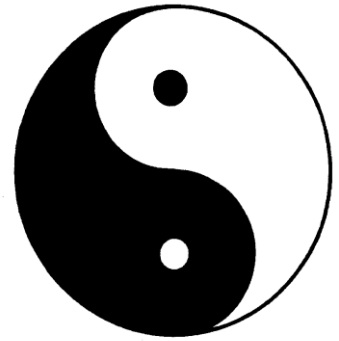
Handgelenke (links ist oben), Handflächen nach oben ("Die Früchte der Erde einsammeln...")

- Hände treiben auseinander, bis auf ca. Hüftbreite, dabei drehen sich die Handflächen nach unten ("... und unter den Menschen verteilen")
- Arme entspannt und kontrolliert senken → **Metall** (ggfs hier beenden)

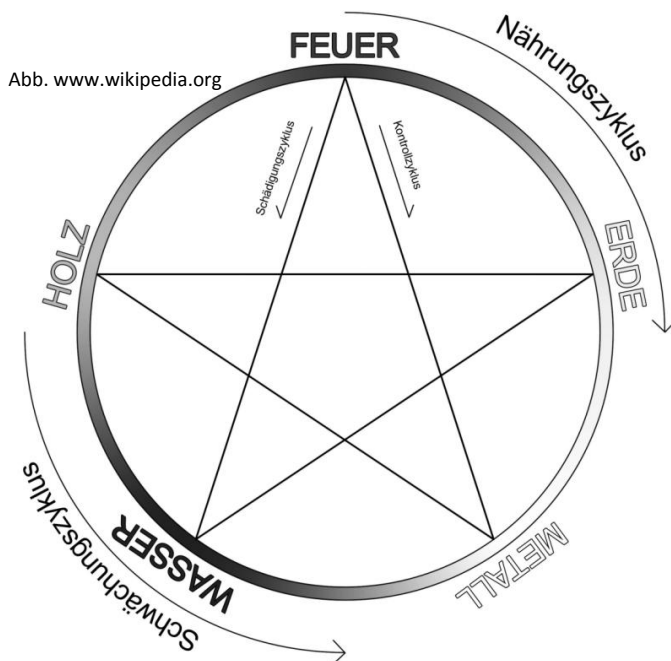
金 Metall – Yang



- Gewichtsverlagerung schräg nach links, dabei:
 - Hände steigen dabei über Kopf, Handflächen zueinander mit Abstand einer Kopfbreite, Fingerspitzen am höchsten Punkt nach oben
 - die hintere Ferse wird leicht entlastet, angehoben
 - Gewichtsverlagerung zurück in die Mitte, Hände bleiben in der Position über dem Kopf
 - In der Mittelposition werden die Hände nach unten geführt, ("an einen Pfahl abwärts gleiten, der vor Dir steht"), Fingerspitzen immer noch nach oben, Arme sinken lassen
 - seitenverkehrte Wiederholung, zur Mitte zurückkehren → **Wasser**



Das Taiji-Symbol stellt die Polarität von Yin und Yang dar



Da „**Erde**“ sowohl **Yin und Yang** zugeordnet wird, sollte eine **Übungssequenz der „Harmonie“** auch mit **dieser Sequenz abschließen, um eine energetische Ausgeglichenheit zu gewährleisten.** Das "runde" Ende dieser Bewegung transportiert dabei diesen Gedanken. Das energetische Modell der fünf Wandlungsphasen ist in vielen Bereichen wiederzufinden, wie z.B. in den traditionellen Kampfkünsten, **Traditionelle Chinesische Medizin**, Raumgestaltung, kochen, u.a.

Nährungszyklus:

Holz ernährt Feuer ernährt Erde ernährt Metall
ernährt Wasser ernährt Holz

Kontrollzyklus:

Holz kontrolliert Erde kontrolliert Wasser
kontrolliert Feuer kontrolliert Metall kontrolliert Holz

Moegling, Klaus: - Tai Chi Chuan für Einsteiger: Ein Lehrbuch, Goldmann (März 2000)
- Die chinesische Bewegungsmeditation Tai Chi Chuan: Ein Lehrbuch für Anfänger und Fortgeschrittene. Goldmann (Januar 2000)

Nitsch, J.R. (Hrsg.): Qigong für Einsteiger - Ein Special des Taijiquan und Qigong Journals.
A&O Medianetwork Dezember 2003 ISBN-10: 3980874729

© Text & 3d-Artwork © Gunnar Gris 2012 ©

www.instructor-zone.de | [gunnar.grisl\[at\]berlin.de](mailto:gunnar.grisl[at]berlin.de) | www.gunnargrisl.de