

Ausbildung zum Berater für Bioelektrische Gesundheit

Modul 2: Die Jing-Qi-Übungen

In diesem Modul wenden wir uns der intensiven Kultivierung der Ebene von Lebensenergie zu, die im Grenzbereich von Jing und Qi liegt. Durch die drei Dimensionen, die Kondensationsatmung und die heilende Schildkröte konntest du dein Energiesystem auf die intensiveren Übungen vorbereiten. Die neuen Jing-Qi-Übungen öffnen, wie viele andere Energieübungen auch, die Meridiane und Energiezentren des Körpers, vor allem aber verdichten sie das Bindegewebe, sodass der Körper eine ganz neue Grundlage bekommt, Jing und Qi zu ankern und fließen zu lassen. Kultivieren wir nur Energie, ohne dem Körper ein physisches Fundament zu geben, wird diese Energie sehr feinstofflich bleiben und vom Körper dissoziiert sein. Ein dichteres Bindegewebe, dichtere Knochen sowie ein gereinigtes Knochenmark sind die körperlichen Voraussetzungen für ein frei fließendes Kontinuum von Lebensenergie, das Jing, Qi und Shen gleichermaßen umfasst.

Vorbereitung

Ein Lockern des Körpers, die drei Dimensionen und die Kondensationsatmung sind eine exzellente Einstimmung auf die Jing-Qi-Übungen. Der Körper sollte eine gewisse Geschmeidigkeit und Lockerheit haben, bevor wir mit den intensiven Übungen beginnen. Lächeln und der leere Wuji-Geist, frei von innerem Druck oder Erwartungen in Bezug auf bestimmte Ergebnisse, sind ebenso wichtig. Lächeln reduziert die Wirkung der Schwerkraft auf die Organe und macht das Perikardium flexibler, sodass unser Herz sich wohl fühlen kann. Der leere Geist öffnet uns unbegrenzte Möglichkeiten der Selbstentdeckung, ohne den inneren Druck der vorgefassten Konzepte darüber, was bei den Übungen passieren sollte.

Qi-Arm

Der Qi-Arm wird idealerweise aus den Beinen und der Hüfte heraus bewegt. Natürlich sind die schnellen Rotationen so intensiv, dass auch Muskelkraft eingesetzt wird, aber im Laufe der Zeit können wir darauf achten, immer mehr Bewegungsenergie aus der Lockerheit der Beine und der

Hüfte zu mobilisieren. Die Atmung ist tief im Bauch, einatmen durch die Nase, ausatmen durch den Mund. Flaches Hecheln und Brustatmung sollten vermieden werden. Wenn die Atmung in diese Muster gleitet, einfach zur tiefen Bauchatmung zurückkehren. Fehler sind menschlich und kein Problem.

Die Handfläche dreht sich in der Bewegung nach oben nach außen, sodass die Hand am höchsten Punkt immer nach außen zeigt.

Lächeln ist eine wunderbare Unterstützung, gerade wenn es anstrengend wird. Wenn es schwer wird, die Übung durchzuhalten, finde in ein Lächeln und in eine innere Entspannung in der Anstrengung. Dies ist eine wunderbare Schulung für unseren Geist und unsere Lebensenergie, auch in sehr intensiver Aktivität eine innere Gelassenheit zu finden. Verkrampfe niemals dein Gesicht. Beginne mit sieben Minuten pro Arm, steigere nach und nach auf zehn Minuten. Beende jeweils mit einem sanften beidarmigen Rotieren wie in den drei Dimensionen.

Qi-Körper

Der Qi-Körper sollte grundsätzlich nur nach dem Qi-Arm trainiert werden. Die Hüfte sollte die lockere Schwingbewegung der Arme generieren. Auch beim Fallenlassen der Arme weiter einatmen, dies mag etwas gewöhnungsbedürftig sein. Aus der Lockerheit die explosive Verdichtung zum Dantien, gleichzeitig findet eine Ausdehnung des Dantiens in alle Richtungen statt. Ein Kauern der Körpers in der explosiven Anspannung ist wichtig.

MERKE: Unter keinen Umständen sollte der Qi-Körper aufrecht gemacht werden, was den Druck in den Brustkorb lenkt. Dies kann zu Herzschäden führen.

Sollte der Druck den Nacken oder den Kopf belasten, ist eine kurze Pause sinnvoll. Dann kannst du schauen, ob du die Bewegung wieder so durchführen kannst, dass der Druck sich angenehm verteilt. Wenn Nacken oder Kopf sich weiterhin unangenehm anfühlen, ist es besser, mit der Übung aufzuhören und zum verlängerten Qi-Körper überzugehen.

Spüre deinen Körper bei dieser Übung und lasse sie nicht zu einem mechanischen Konditionstraining werden.

Verlängerter Qi-Körper

Der verlängerte Qi-Körper sollte nur nach Qi-Arm und Qi-Körper durchgeführt werden. Die Schwingbewegung der Arme aus der Hüfte ist identisch mit der des Qi-Körpers, aber im verlängerten Qi-Körper kauern wir nicht so stark, der Oberkörper bleibt etwas aufrechter und der Druck, den wir in der explosiven Verdichtung erzeugen, ist weniger stark. Dafür geht die Verdichtung nahtlos in die Streckung des Rückens über. Die Arme werden von der Verdichtung nach oben geworfen, ähnlich wie

ein Gummiball, der vom Boden abprallt. Gleichzeitig geht der Allerwerteste nach unten. Dies sollte eine kontinuierliche Bewegung sein und nicht ein Qi-Körper mit einer zusätzlichen Bewegung hinterher.

Lächeln, Lockerheit und den Körper sind auch hier ganz wichtig.

Zum Abschluss der Jing-Qi-Übungen sollten immer weiche, fließende Bewegungen gemacht werden, wie die drei Dimensionen oder andere Bewegungen, die für dich eine angenehme Yin-Energie im Körper fühlbar machen.

Es ist anfangs sinnvoll, die Übungen erst dann wieder zu machen, wenn der Muskelkater des letzten Trainings weitgehend oder vollständig abgeklungen ist. In den Tagen dazwischen sind die drei Dimensionen, Kondensationsatmung und die heilende Schildkröte sehr sinnvoll. Wenn du andere Übungen machst, wie Hatha-Yoga, kannst du diese auch direkt nach den Jing-Qi-Übungen machen. Auf Krafttraining sollte in den ersten Monaten der Jing-Qi-Übungen weitgehend verzichtet werden, weil du dein System sonst überforderst. Später können Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht gemacht werden, von Training an Maschinen ist eher abzuraten.

Wuji, Anstrengung und Frust

Diese Übungen können anfangs recht anstrengend sein, nicht wenige Menschen bekommen auch gehörigen Muskelkater. Außerdem kann es frustrierend sein, wenn sich anfangs die Verdichtung im Qi-Körper und im verlängerten Qi-Körper leer anfühlt. Lächeln und in der Haltung eines neugierig verspielten Kindes einfach mit den Übungen weiterzumachen, sind der Schlüssel, um durch diese Phasen zu kommen. Wie tief wir im Wuji verankert sind, können wir sehr gut erkennen, wenn wir uns einer echten Herausforderung mit unserem Körper stellen. Viele andere Herausforderungen im Leben werden dir leichter fallen, wenn du dich bei dieser intensiven Selbstkultivierung in Gelassenheit schulen kannst. Die verspielte, kindliche Natur des leeren Geistes ist die ideale Voraussetzung dafür, als Mensch mit der eigenen essenziellen Seinsnatur oder dem Tao zu verschmelzen. Können wir dies auch, während wir uns körperlich anstrengen, wird unser Reptiliengehirn von vielen überflüssigen Mustern von Kampf und Widerstand befreit.

ACHTUNG! Bitte gib diese Übungen nicht vor Abschluss der Ausbildung an andere weiter. Eine Eigenerfahrung von einem Jahr ist notwendig, um andere in Übungen korrigieren zu können, denn so kraftvoll diese Übungen sind, so können sie bei falscher Anwendung auch gefährlich sein.