

# *Qigong*

## *in der Kinderwunschzeit*

*(zu diesem Modul  
gibt es mehrere Videos)*

Herzlich Willkommen

zu Modul 11a

## *Qigong bei Kinderwunsch*

*Was du dazu wissen solltest ♥*



### **Was ist Qigong**

Der Begriff Qigong besteht aus 2 Teilen: dem Wortteil „Qi“ und dem Wortteil „Gong“.

Das Qi, steht für unsere Lebensenergie und Gong bedeutet übersetzt Praktizieren oder Üben. Mit Qigong übt oder praktiziert man also den Energiefluss im Körper.

Zentrale Merkmale der Übungen sind langsame und fließende Bewegungen, die Orientierung an energetischen Zentren des Körpers, die Verwendung der Vorstellungskraft (Visualisierung) und des natürlichen Atemflusses.

Qigong gehört zu den sogenannten Body-Mind-Verfahren.

Online-Programm ♥

[www.Kinderwunsch-Expertin.com](http://www.Kinderwunsch-Expertin.com) | © Dr. med. Dunja Petersen

2 / 20

Inzwischen sind Methoden aus dem Qigong sehr gut beforscht und ihre heilsame Wirkung wurde vielfach bestätigt.

„Qigong“ ist ein Sammelbegriff für Übungen, die den Energiefluss (Qi-Fluss) im Körper verbessern.

Im Rahmen von Kinderwunsch haben wir die Möglichkeit Energieflüsse zu befreien, den Fluss zu stärken, zu lenken oder Energien zu vermehren, zu speichern und in bestimmten Zentren im Körper zu sammeln.

Dadurch können natürliche Körperfunktionen unterstützt, verbessert und erleichtert werden. Wir helfen dem Körper sich zu entgiften, zu entspannen und die Fruchtbarkeit zu verbessern.

Qigong trägt zu einer Harmonisierung der Energien auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene bei.

Es sind ganzheitliche Übungen, welche in den Feinheiten sehr komplex und vielfältig sind. Wir beginnen jedoch mit den Grundlagen und einfachen Übungen, die bereits wertvolle Schätze bei Kinderwunsch bereit halten.

Je besser man die Grundhaltung, die Grundgedanken und die ersten Energieübungen beherrscht, umso besser unterstützt man bereits die Selbstregulation, Gesundheit und Fruchtbarkeit.

Die Übungen können auf den Einzelfall und die individuellen Probleme / Ungleichgewichte eines Menschen zugeschnitten werden. Ich beginne damit bereits in den Videos.

Qigong ist bis heute ein bedeutender und lebendiger Teil der chinesischen Kultur und erweist sich als grundlegende universelle, überkulturelle Lehre und Praxis zur Erhaltung und Verbesserung von Gesundheit und Vitalität, sowie zur Schulung des Geistes.

Das Gleichgewicht in Universum, Natur und Leben, sichtbar in den Zyklen der Jahreszeiten, von Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Ein- und Ausatmen, 1. und 2. Zyklushälfte, Leben und Tod, beruht auf dem dynamischen Gleichgewicht und dem rhythmischen Pulsieren der beiden Grundkräfte



Yin und Yang. Zwischen ihnen entsteht Spannung, und daraus das Qi, die Lebensenergie.

Auch unser menschliches Leben ist Rhythmen unterworfen und kann nur ins Gleichgewicht kommen, wenn wir beide Grundkräfte im Alltag wirken können.

Online-Programm ♥

[www.Kinderwunsch-Expertin.com](http://www.Kinderwunsch-Expertin.com) | © Dr. med. Dunja Petersen

3 / 20

Häufig wirken sie aber nicht mehr gleichmäßig, wie sich an der Überbetonung von Aktivität, Außenorientierung und Erfolg (Yang) bei geringem Ausmaß von Muße und Stille (Yin) zeigt.

Diese Disharmonie unseres Lebensstils verursacht fast unvermeidlich innere (An-)spannung, Verspannungen, Haltungsfehler und falsches Atmen. Dadurch kann das Qi in den Energieleitbahnen (Meridianen) in seinem Fluss blockiert und die Selbstregulation in uns beeinträchtigt werden. Unausgeglichenheit, Müdigkeit, Erschöpfung, Leistungsminderung, psychische und psychosomatische Störungen und Schwächung der Selbstregulation und Störungen in Fruchtbarkeit und Empfängnis sind häufige Folgen.

### **Mehr ins Gleichgewicht kommen**

Mehr Wohlbefinden und Gesundheit können sich leichter einstellen, wenn die geistigen und körperlichen Voraussetzungen dafür vorhanden sind. Diese Bedingungen herzustellen ist der Ursprung und die Aufgabe von Qigong-Übungen zugleich.

Das geschieht unter anderem durch die langsamen, harmonischen Bewegungen, die mit ihrer Verbindung von Tätigkeit und innerer Ruhe, dem Ein und Aus des Atems, dem Steigen und Sinken, Öffnen und Schließen, Spannen und Entspannen das ungestörte Yin/Yang-Zusammenspiel auf körperlich-geistiger Ebene repräsentieren. Durch diese Bewegungen entspannen wir unsere Muskulatur, beruhigen unseren Geist und stellen in uns das wohltuende Yin/Yang-Gleichgewicht wieder her. So lösen sich Energieblockaden auf, fließt das Qi besser und die Selbstregulation wirkt. Dies wird spürbar als Öffnung, Weite, Strömen, Kribbeln, Wärme, Lebendigkeit und Ruhe im Körper.

Dies immer wieder zuerspüren und zuüben ist für den Anwender von Qigong Aufgabe und Ziel zugleich.

Wir verbessern das Entspannen-Können, ermöglichen verbesserten Schlaf, größere Belastbarkeit, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, Ausgeglichenheit und Wohlfühl und unterstützen die natürlichen Körperfunktionen und -regulationen wie beispielsweise im Immunsystem oder in der Fruchtbarkeit. Die alles sind Zeichen (wiederkehrender) Gesundheit, Vitalität, Lebensenergie und -freude.

## Wie übt man Qigong



Die Übungen sind in jedem Alter leicht zu erlernen.

Die Übungen können im Stehen, Sitzen oder Gehen durchgeführt werden.

Zunächst geht es darum, das Bewusstsein für die Bedeutung des Yin/Yang-Gleichgewichts, den Fluss der Energie Qi und das Vermehren und Sammeln der Energie in den Energiezentren des Körpers, den „Dantian“ zu spüren und zu erhalten. Dazu dient beispielsweise die Atem- und die Dantian-Übung aus Modul 10.

Dies tun wir, indem wir das ruhige und natürliche Stehen neu erlernen, das Ein- und Ausatmen beobachten und den die Hände über den Körper führen, den Körper selbst und die Armen oder Beine anheben und absenken.

Die Betonung in den Übungen liegt vor allem auf der Stärkung des Yin (zum Ausgleich des Yang), indem wir lernen zu verlangsamen, zur Ruhe zu kommen, im Tun zu entspannen und unsere Energieflüsse in uns besser wahrzunehmen. Hier darf man ausprobieren, Ausschnitte üben und sollte auf Flexibilität und Natürlichkeit achten.

Zu Beginne sollte man auf eine entspannte Ausführung der Übungen achten, bevor mit mehr Übung Einzelheiten und die exakte Ausführung wichtig werden.

## Grundlagen im Qigong

1.)

Die wichtigste Grundlage für das Üben von Qigong ist die **Entspannung**.

Ohne Entspannung ist es nicht möglich, die Energie im Körper zum Fließen zu bringen, weil jede unnötige Anspannung eine gewisse Blockade darstellt. Das heißt nicht, dass man jede Muskelspannung aufgeben soll. Es geht vielmehr darum, nur so viel Kraft aufzuwenden, wie gerade erforderlich ist, um eine Bewegung im Qigong so effektiv wie möglich auszuführen.

Dabei soll der Bewegungsimpuls regelmäßig aus dem Körperinneren nach außen entwickelt werden. Die Entspannung macht die Bewegungen geschmeidiger und kraftvoller. Die Übenden gewinnen durch das aktive Entspannen ein tieferes Körperbewusstsein, weil so blockierte Wege im Körper freigelegt werden, die dann zur Übertragung von Kräften genutzt werden können. Entspannung meint darüber hinaus auch die mentale Komponente.

Die Grundhaltung „**Stehen wie ein Baum**“ (siehe auch Video 1 zu Modul 11) übt all dies beständig und löst mit der Zeit häufig bereits Qi-Stauungen an Kreuzbein-Lendenwirbel oder Hals-Nacken-Schultern auf. Zu Beginn kann die Entspannung eine verstärkte Dehnung in diesen Bereichen erfordern und leicht schmerzen. Jede achte bitte auf sich und das schrittweise Annähern ans Ideal.

Die Verbindung der 3 Energiezentren und die Stabilität in diesem sogenannten „**unteren Dreieck**“ unterstützt die Fruchtbarkeit und das Yin bereits ganz entspannt aus der Grundhaltung heraus.

2.)

Eine weitere wichtige Grundlage ist die **Konzentration**.

Diese ist erforderlich, um den Körper immer wieder neu auszurichten, und um auf die inneren Prozesse zu achten. Wer unkonzentriert übt, der wird nur äußere Bewegungen ohne einen inneren Gehalt machen. Wer aber konzentriert bleibt, der lernt die Zusammenhänge in seinem Körper, zwischen Körper und Geist und zwischen sich selbst und seiner Umwelt kennen.

Die eigene **Vorstellungskraft (Yi)** führt das Qi. Dies kennen viel bereits aus dem Autogenen Training: hier werden Zustände und Prozesse des Bewusstseins: „mein Arm wird schwer und warm“ und des Körpers durch die Vorstellungskraft verändert: der Arm fühlt sich schwerer an und wird tatsächlich wärmer.

Die Vorstellungskraft trägt ebenso dazu bei, die Bewegungsqualität zu verändern und die Koordination und Haltemuskulatur zu stärken.

Außerdem können innere Regulationsprozesse gesteuert werden. So kann einem die Vorstellung schmelzender Eisberge helfen, den Schulterbereich zu entspannen. Die Vorstellung von abfließendem Sand durch Bein und Fuß in den Boden kann bei Gewichtsverlagerungen helfen. Und die Visualisierung von Wurzeln unter den Füßen wie in der Grundhaltung „Stehen wie ein Baum“ hilft für Stabilität und entspannte Kraft. Die Vorstellung einer Sonne im Unterbauch kann das Qi und Durchblutung in der Gebärmutter fördern wie bei der Dantian-Übung.

4. )

Eine weitere Grundlage für die Qigong-Übungen ist das **Durchhaltevermögen**.

Es gibt zwar bestimmte Kurzzeiteffekte, aber die intensiveren Wirkungen sind fast ausschließlich Langzeiteffekte, die sich nur bei entsprechendem Training und Wiederholungen einstellen. Um ganzheitliche Wirkungen und andauernde gesundheitliche Effekte zu erreichen, ist es erforderlich, täglich wenigstens einige Minuten für Qigong-Übungen aufzubringen. Zu Beginn und zum Einstieg lohnt es sich einen Grundkurs zu besuchen und mindestens einmal in der Woche selbst zu üben. Qigong ist als Maßnahme zur Gesundheitsförderung anerkannt und wird von den meisten Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst.

Die für Qigong notwendigen Grundlagen in Entspannung, Konzentration, Vorstellungskraft und Geduld sind Mittel und Zweck zugleich. Die Grundlagen für die Qigong-Übungen sind zwar somit auch deren Ziele, sie sind aber auch Kräfte, die in uns vorhanden sind, vermehrt werden und von uns in bestimmte Bahnen gelenkt werden können.

Man kann jederzeit mit Qigong beginnen, und Jede/r beginnt auf seinem eigenen Niveau. Jede/r in jedem Alter darf Qigong-Übungen machen. Auch Menschen mit Schwierigkeiten beim Stehen oder Gehen. Bei vorhandenen körperlichen oder psychischen Erkrankungen sollte man sich mit dem Therapeuten/der Therapeutin oder Qigong-Lehrer/Lehrerin vorab besprechen, inwieweit welche Übungen geeignet sind oder auf welche Besonderheiten man beim Üben achten kann, um mehr individuelle gesundheitsfördernde Effekte zu erhalten. Bestimmte Übungen oder Ausführungen der Übungen sind nicht bei jeder Erkrankung förderlich.

Auch schwangere Frauen sollten bestimmte Übungen nicht oder nur in abgeschwächter Form ausführen. Dazu gehören Übungen für die Leber, ausleitende Übungen oder der Reiterstand, die alle nicht Bestandteil der hier beschriebenen Übungen sind.

## Grundlagen

Es gibt 12 jeweils beidseits am Körper verlaufende Haupt-Energieleitbahnen. In der Vorstellung der Chinesischen

Medizin fließen die Hauptströme unserer Lebensenergie Qi auf diesen Bahnen. Sie fließen in bestimmten Richtungen und mehreren Schlaufen (so genannte 3 Umläufe) über unseren und durch unseren Körper. Die Energiebahnen sind verschieden lang und auf ihnen liegen die bekannten Akupunktur- bzw.



Akupressur-Punkte. Diese Punkte werden hierzulande nach den betreffenden Bahnen benannt durch-nummeriert, während die Punkte in China mit Bildern beschrieben und bezeichnet werden. Mit der Behandlung der Punkte können bestimmte Regulationen verändert oder andere Einflüsse auf den Körper und den Energiefluss genommen werden.

Neben den 12 Hauptleitbahnen gibt es 8 sogenannte Unpaarige Leitbahnen (Synonym:

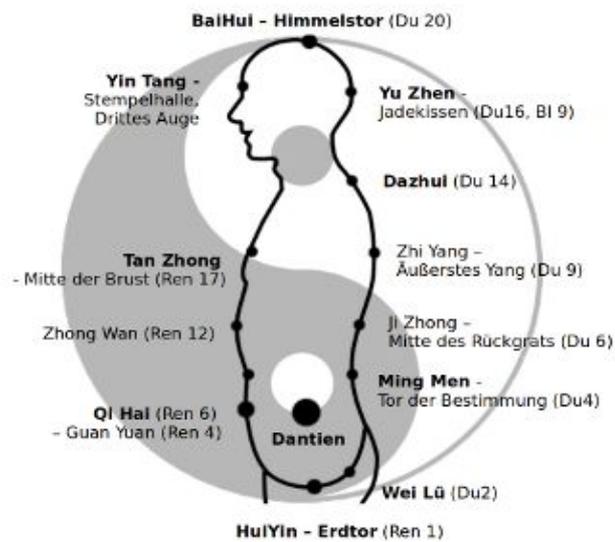
Wunder-Meridiane), die als Reservoir für Säfte (sogenanntes Xue) und Energie (Qi) dienen.

Nur auf zwei dieser Unpaarigen Leitbahnen, die vorn und hinten mittig liegen (Du Mai, Ren Mai), gibt es Akupunktur- bzw. Akupressurpunkte.

Unter anderem liegen auf diesen beiden Energieleitbahnen auch wichtige energetische Zentren im Qigong, die sogenannten drei Dantian des Qigong.

Zudem bilden diese beiden vorn und hinten mittig und senkrecht über den Körper laufenden Energiebahnen den sogenannten kosmischen Kreislauf, der im Qigong (und für die Fruchtbarkeit) eine wichtige Rolle spielt

## Der Kosmische Kreislauf



Der kosmische Kreislauf wird von zwei unpaarigen Leitbahnen (Lb.) gebildet:

der vorn mittig gelegenen Leitbahn Ren Mai (Lb. der Empfängnis) und der hinten mittig liegende Energie-Leitbahn Du Mai (Lb. der Steuerung).

Über einige Akupunktur-Punkte auf diesen 2 Bahnen steht dieser Kreislauf mit den klassischen

Energie-Umläufen unseres Körpers in Verbindung. Einige auf diesen Leitbahnen liegenden Akupunktur- bzw. Akupressurpunkten haben einen großen Einfluss auf unsere Fruchtbarkeit und die grundlegenden Funktionen in unserem Körper.

Dazu gehören beispielsweise:

Ren Mai 4 und 6

Ren Mai 12 und 17

Yintang

Du Mai 4

## Wichtige Energiezentren

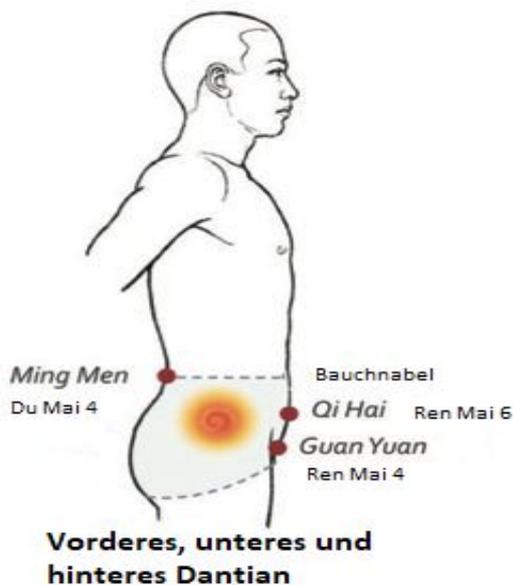
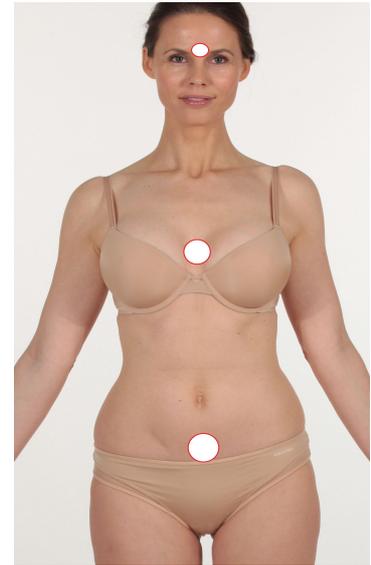
Im Qigong haben **drei Energiezentren**, die so genannten Dantian eine sehr große Bedeutung.

In vielen Übungen werden diese energetischen Punkte als Sammlungs- oder Wendepunkte genutzt und visualisiert.

Es gibt das

- obere
- mittlere
- untere Dantian.

*Abbildung 1: oberes, mittleres und unteres Dantian*



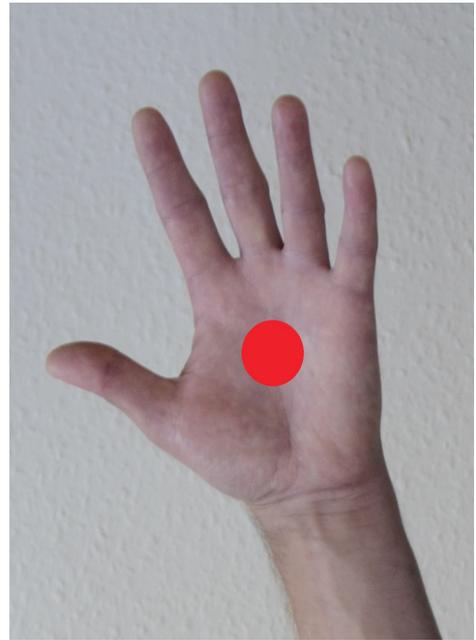
Das untere Dantian hat eine allen übergeordnete Bedeutung. Es handelt sich hierbei um eine Region, die drei fingerbreit unterhalb des Bauchnabels und von der Vorstellung her 1/3 tief im Unterbauch liegt. Das untere Dantian steht in engem Zusammenhang mit grundlegenden Lebensvorgängen und der Fruchtbarkeit, „das Land wo Feuer und Wasser zusammen fließen“.

Beim unteren Dantian werden zwei weitere Bereiche unterschieden, die weiter vorn im Unterleib und weiter hinten an der Wirbelsäule zwischen LWK 2 und 3 gelegen sind:

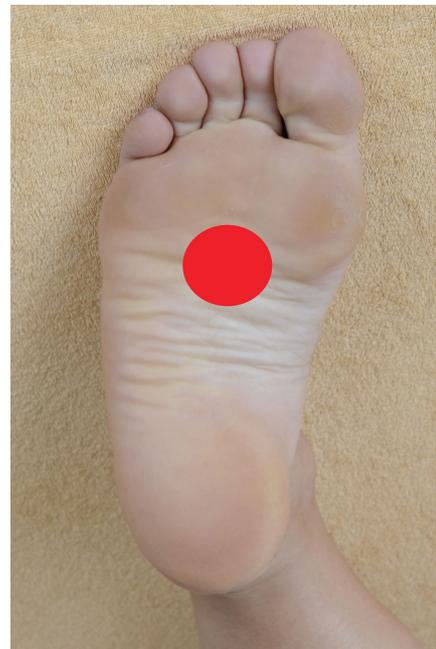
- vorderes Dantian (Ren Mai 6)
- unteres Dantian (1/3 in der Tiefe im Unterbauch)
- hinteres Dantian (Du Mai 4)

Hinzu kommen **zwei wichtige Zentren**, die im Qigong viel beachtet werden:

An den Handinnenflächen liegen die so genannten Laogong-Punkte (Pericard 8, Mitte des Handtellers). Sie sind aus Sicht der TCM sogenannte Feuer-Punkte (Zuordnung nach den 5 antiken Punkten).



Dazu liegen an den Fußsohlen die so genannten Yongquan-Punkte (Niere 1, die empor sprudelnde Quelle). Sie sind aus Sicht der TCM sogenannte Wasser-Punkte (Zuordnung nach den 5 antiken Punkten).



# Erste Übungen in Qigong

Qigong wird in bequemer Kleidung und ohne feste Schuhe ausgeführt. Dem eigentlichen Üben von Qigong geht eine kurze Lockerungs- und Aufwärmphase voraus. Die Füße sollten warm sein und der Mensch noch nicht zu müde.

Einfaches Lockern der Gelenke durch Schwingen der Arme und Beine, Drehungen des Rumpfes oder Schüttel-Übungen stehen am Anfang und dienen zum Aufwärmen und zur Befreiung der Energieleitbahnen von Energie-Stauungen.

## Einfache Klopf-Übungen

Das Klopfen mit den Fäusten oder flachen Händen entlang der Energiebahnen (Meridiane) des Körpers ist eine einfache Übung, bei der die Blutzirkulation und der Stoffwechsel der zugehörigen Organe angeregt wird.

## Meridian-Massage

Beginne jeweils an der Brust, und klopfe mit der offenen Handinnenfläche auf der Innenseite des Arms bis zur Hand und auf der Außenseite nach oben bis auf die Schulter.

Klopfe seitlich am Brustkorb herunter und seitlich über die Hüften bis zum Fuß.

Wechsle am Fuß auf die Innenseite, und klopfe den Oberschenkel bis zu Leiste hinauf.

Wechsle die Seite und wiederhole die Übung auf beiden Seiten je 3 Mal.

Reibe im Anschluss die Lendenbereiche beidseits der Wirbelsäule (auf Höhe des Punktes Du Mai 4 (Hinteres Dantian).

Reibe am Ende die Hände und stelle dich in die Grundhaltung „Stehen wie ein Baum“ (siehe folgende Seite) oder führe das Qi im unteren Dantian zusammen (siehe Dantian-Übung).

**Tipp:** Spezielle Vorübungen für Qigong sind sogenannte Klopfübungen nach Liu Yafei (siehe weiteres PDF).

## Die Grundhaltung [\(Video 1\)](#)

### „Stehen wie ein Baum“

Die Grundhaltung ist im Qigong durch alle Stile hindurch gleich. Sie nimmt eine absolut zentrale Rolle im Qi Gong ein und sollte vor jeder Übungsserie ausgeführt werden. Lockere zuvor deine Gelenke und bringe durch leichte Dehnung bereits Bewegung in den Energiefluss an Hals, Schultern, Ellbögen, Handgelenken, Rumpf, Hüften, Knie- und Fußgelenken.

Die Füße stehen hüftbreit auseinander.

Stelle dir vor, dass deine Füße Wurzeln bilden, die tief in die Erde ragen.

Der Oberkörper und Kopf bilden die Baumkrone. Die Ellbogen sind mit Seilen verbunden und ziehen leicht nach außen, die Achseln sind frei. Die Arme hängen seitlich am Körper, unter den Achseln ist ein wenig Luft – als ob ein Wattebausch Platz hätte.

Die Ellbogen und Knie sind leicht gebeugt, das Becken ist leicht nach vorn gekippt.

Stehe im Lot – falle weder nach vorn noch nach hinten.

Der Kopf ist am höchsten Punkt des Schädels locker aufgehängt, die Augen sind geöffnet, der Blick richtet sich etwa 10 Meter vor dir auf den Boden – deine Aufmerksamkeit richtet allerdings zu 70 % nach Innen und zu 30% nach Aussen – visiere nichts an.

Die innere Entspannung und eine ursprüngliche Natürlichkeit in dieser Haltung steht im Vordergrund.

Zu Beginn sind 3 Minuten in dieser Haltung viel – später darf man 10 Minuten stehen und das Qi nähren und sammeln sowie Energie aus den Wurzeln (über Yongquan) ziehen.



# Die Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft

Der inneren Haltung während der Übungen kommt im Qigong eine große Bedeutung zu.

## Die Grundlagen der Inneren Haltung:

- Komm zur Ruhe. Hab Natürlichkeit in der Haltung und bei deiner Atmung.
- Richte 70% deiner Aufmerksamkeit nach Innen und 30% nach Außen.
- Festigkeit im unteren Dreieck.

*Das untere Dreieck* befindet sich zwischen den Yongquan-Punkten (unter den Fußsohlen) und dem unteren Dantian (1, 5 Cun unter dem Bauchnabel).

Stell dir nun vor:

- unten (in der Wurzel) fest - oben (in der Baumkrone) leicht (2/3 zu 1/3),
- Fester Stand – leichter Geist;
- Unten 7 oben 3;
- Festes Fundament – freie Entfaltung.

Die Konzentration auf das sogenannte untere Dreieck hat bereits besondere Wirkung für die Fruchtbarkeit, sowie den Erhalt und die Sammlung von wertvollen Energien.

Die drei Eckpunkte des Dreiecks sind die beiden Yongquan-Punkte unter den Fußsohlen und das untere Dantian. Zwischen diesen drei Punkten bildet sich das untere Dreieck.

Mit der Konzentration auf die Atmung, dem Halten oder Auflegen der Laogong-Punkte (Handinnenflächen) vor oder auf das untere Dantian, stärkst und speicherst du Energien für die Gesundheit und Fruchtbarkeit.

Daher sind das Stehen wie ein Baum und die folgende Dantian-Übung (siehe Video 2 zu Modul 11) bereits enorm wirksame Übungen für Mann und Frau in der Kinderwunschzeit.

## Die Dantian-Übung [\(Video 2\)](#)

Üben von: Das Qi sammeln.

Die Dantian-Übung ist eine sehr wichtige und klassische Übung, die häufig zu Beginn und am Ende einer Übungsreihe anschlossen wird.

**Die erste Übungsreihe kann sein** (Dauer ca 20 Minuten):

Lockern, Klopfen, Stehen wie ein Baum, Dantian-Übung.

Das besondere an dieser Übung ist, dass in diesem wichtigen Zentrum, dem unteren Dantian das Qi gesammelt und damit gleichzeitig abgesenkt und gestärkt wird. Bei dieser Übung dürfen die Augen geschlossen werden.

In der sogenannten Dantian-Übung gilt deine Konzentration dem unteren Dantian. Vor und am Ende jeder komplexeren Qigong-Übung, sollte das Qi im unteren Dantian gesammelt werden. Diese Übung in Ruhe kann im Sitzen oder Stehen (wie ein Baum) durchgeführt werden.



**Frauen legen grundsätzlich die rechte Hand unter die linke Hand** (Männer umgekehrt links unter rechts) auf das untere Dantian. Atme entspannt in den Bauch und lass in deiner Vorstellung frische Energie ins untere Dantian fließen und sich ausbreiten. Atme natürlich ein und aus, bis Körper und Geist zur Ruhe gekommen sind.

Diese Übung ist eine wichtige Grundübung, die allein mindestens 3 Minuten dauern sollte.

## **Der Kleine Kreis-Übung ([Video 3](#))**

Üben von: Anheben und Absenken.

Der kleine Kreis ist eine Grundübung und ein wichtiger Zwischenteil der sogenannten 8 Brokat-Übungen. Diese Übungen gehören zu den Übungsgruppen zum Leiten von Qi und Dehnen der Meridiane, um die Durchlässigkeit für Qi zu erhalten. Sie kann im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden.

Aus der Grundhaltung wird das Qi vor dem unteren Dantian mit nach oben geöffneten Händen gesammelt. Die Hände werden parallel vor dem Rumpf bis auf Höhe des mittleren Dantians (Ren Mai 17) angehoben. Auf dieser Höhe wenden sich die Hände durch eine Rotation im Handgelenk zum Rumpf. Die Handflächen zeigen nach anschliessend nach unten. Nun senken sich die Hände vor dem Rumpf nach unten, bis die Hände sich erneut vor dem unteren Dantian durch Rotation der Handgelenke nach oben öffnen.

Mit der dabei entstehenden Sammlung von Qi vor dem unteren Dantian beginnt das Eintreten in Ruhe, das zu den Grundprinzipien des Qigong zählt.

Der Kleine Kreis wirkt sich hauptsächlich auf das Steigen und Sinken von Qi aus, wodurch das Fließen des Qi in allen Körperbereichen harmonisiert werden kann. Auch ein in den Leitbahnen gestautes Qi kann wieder in Fluss gebracht werden. Durch das Visualisieren und eine Konzentration auf das mittlere und untere Dantian und durch das Anheben und Absenken des Qi kann gestautes Qi geleitet und gelöst werden. Fühle dem Qi nach.

**Tipp:** probiere die Hände weiter weg oder näher am Körper entlang zu führen und beobachte deine Reaktion. Solltest du eine Unruhe verspüren, dann hebe die Hände nicht ganz so hoch und senke das Qi deutlicher ab – bleibe in jedem Fall unter Ren Mai 17.

**Im Kinderwunsch:** Die gesamte Übung findet vor dem wichtigen Empfängnisgefäß (Ren Mai) statt und bewegt Qi. Durch diese Übung werden Stauungen in der Leitbahn gelöst und die Leitbahn mit Energie gefüllt.

**ACHTUNG:** In der Schwangerschaft sollte man diese Übungen mit Vorsicht machen.

## Die Harmonisierung der Atmung – Übung [\(Video 4\)](#)

Üben von: Öffnen und Schliessen, Heben und Senken.

Das harmonisieren der Atmung gehört zu den Grundübungen.

Sie beginnt in der Grundhaltung „Stehen wie ein Baum“.

Insgesamt wird diese Übungen mindestens 6 – 8 mal direkt nacheinander wiederholt.

Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Füßen und den Fusssohlen verteilt.

1. Man stellt sich vor, dass die Handgelenke jeweils an einem Faden befestigt sind, die die Arme seitlich anheben. Während die Arme mit nur der notwendigen Kraft angehoben werden, atmet man ein. Die Handgelenke sind dabei entspannt.
2. Sind die Handgelenke auf Schulterhöhe angekommen wendet man die Handflächen nach oben und atmet dabei aus.
3. Nun klappt man die Arme über das Scharnier der Ellbögen ein, sodass beide Hände auf Brusthöhe vor dem Mittleren Dantian (Ren Mai 17) landen, sich dabei aber nicht berühren. Dabei atmet man ein.
4. Mit der nächsten Ausatmung senkt man die Hände und damit das Qi vor dem Rumpf die Arme parallel nach unten ab.

Die Arme verdeutlichen das Öffnen und Schliessen in dieser Übung. Das Heben und Senken wird mit der Atmung verbunden. Mit der Einatmung (1./3.) wird der Körper aus den Knien leicht angehoben und mit mit der Ausatmung (2./4.) leicht abgesenkt.

**Tipp:** probiere die Hände weiter weg oder näher am Körper entlang zu führen und beobachte deine Reaktion. Solltest du eine Unruhe verspüren, dann hebe die Hände nicht ganz so hoch – bleibe in jedem Fall unter Ren Mai 17.

In dieser Übung werden mehr Energiebahnen angesprochen als beim Kleinen Kreis. Die Übung weitet den Brustkorb und spricht das mittlere Dantian – ein Zentrum unserer Emotionen an. Daher ist diese Übung bei Anspannung und Stress besonders gut geeignet.

## Meine Tipps

Um einen gelungenen Anfang mit Qigong zu haben solltest du:

dir zunächst aus diesen Übungen die herausuchen, die dir im Augenblick am leichtesten fallen.

Mach die Übungen ganz natürlich (und erstmal unperfekt) und atme dabei normal.

Mach und sei dir beim Üben bewusst, wie gut Qigong ist, um ins hier und jetzt zu kommen, deine Gedanken zu klären und natürliche Energieflüsse wieder herzustellen.

Natürlichkeit geht vor Perfektion: mit der Zeit harmonisieren sich deine Bewegungen, werden flüssiger und die Balance stimmt. Anfängliche Ungelenktheit oder Schmerzen in den Oberschenkeln (durch das Stehen mit gebeugten Knien) werden mit der Zeit schnell besser.

Erste Verschlechterungen, beispielsweise bei bekannten Beschwerden im unteren Rücken oder im Nacken, haben ihren Ursprung häufig in verkürzten Muskeln und Sehnen, die sich durch diese Übungen dehnen und dabei zunächst schmerzen. Häufig lösen sich „alte Verspannungen“ durch Qigong nach und nach ganz von selbst.

Nimm vielleicht parallel an einem Grundkurs in Qigong teil und vergleiche die Herangehensweisen an das Qigong und lass vor allem deine Grundhaltung korrigieren.

Wir neigen zu alten Mustern – wie überall im Leben - und auch in der Haltung. Im Qigong stehen wir etwas „runder“ - natürlich aufgerichtet, aber nicht gestreckt und wir stehen im Lot. Übe regelmäßig die Grundhaltung „Stehen wie ein Baum“ und visualisiere die Festigkeit im Unteren Dreieck und die Leichtigkeit in der Baumkrone.

Die Dantian-Übung ist für Kinderwunsch und deine Visualisierungen wunderbar geeignet.

Ich wünsche dir für Dein kleines Wunder

ganz viel Erfolg und Glück ♥

Deine *Dunja*



Haftungsausschluss: Die Teilnahme an diesem Programm ersetzt keine Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten.

Online-Programm ♥

[www.Kinderwunsch-Expertin.com](http://www.Kinderwunsch-Expertin.com) | © Dr. med. Dunja Petersen

19 / 20

# Das Wichtigste zum Qigong

- ♀ Regelmäßig üben – mindestens einmal in der Woche
- ♀ Aufwärmphase mit Lockerung und Klopfübungen
- ♀ Übe das Stehen wie ein Baum und visualisiere die Festigkeit im unteren Dreieck
- ♀ Nutze nach Belieben die Dantian-Übung, Das Befreien der Atmung oder die Klopfübungen aus Modul 11b
- ♀ Beherrliche die große Bedeutung der Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft
  - Komm zur Ruhe. Hab Natürlichkeit in der Haltung und der Atmung
  - Richte 70% deiner Aufmerksamkeit nach Innen und 30% nach Außen
- ♀ Natürlichkeit in der Bewegung und in der Atmung kommt vor Perfektion
- ♀ Die Dantian-Übung vereint Vieles für deinen Kinderwunsch.