

# Qui Gong Übungen

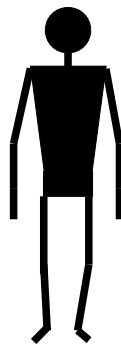
(nach Christel Neugebauer, Bad Kreuznach)

Vorbereitung:

Bequeme Kleidung, in welcher man sich ungehindert bewegen kann.

Platz für die Übungen: ca 5-6 m<sup>2</sup> (2-3m x 1,5 m)

Musik (z.B. die CD von Christel Neugebauer)



Grundposition:

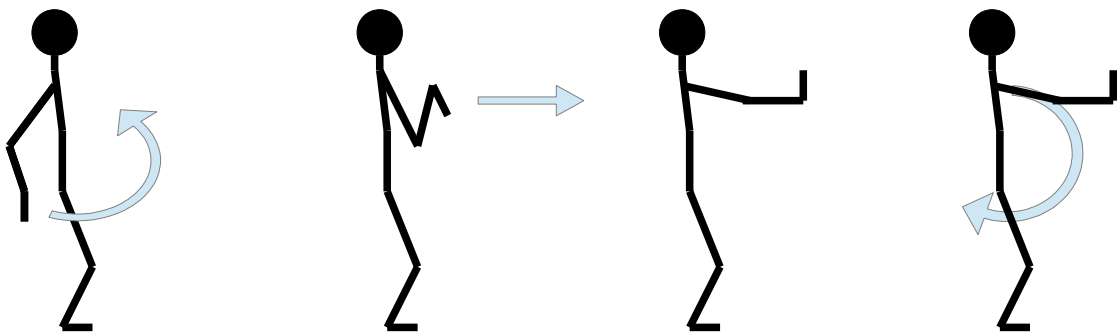
Man steht mit schulterbreit auseinandergestellten Beinen, Füße parallel, die Knie sind dabei leicht gebeugt, so dass man leicht in eine wippende, schwingende Haltung gelangt.

Schultergelenke entspannen, Arme und Hände werden ausgeschüttelt und hängen locker neben dem Rumpf.

# 1. Übung

Aus der Grundstellung hebt man die Arme mit ganz locker nach unten hängenden Händen in den Ellbogen angewinkelt an (dabei atmet man langsam in den Bauch ein).

Sobald die Hände auf Brusthöhe angelangt sind, werden die Arme langsam nach vorn gestreckt, unter weiterem Einatmen (bzw. einer Atempause, wenn weiteres Einatmen nicht mehr geht), bis am Ende die Hände senkrecht aufgestellt sind.



Dann werden, unter beginnender Ausatmung, die gestreckten Arme langsam nach unten gedrückt, die Hände werden dabei ebenfalls nach unten gekippt.

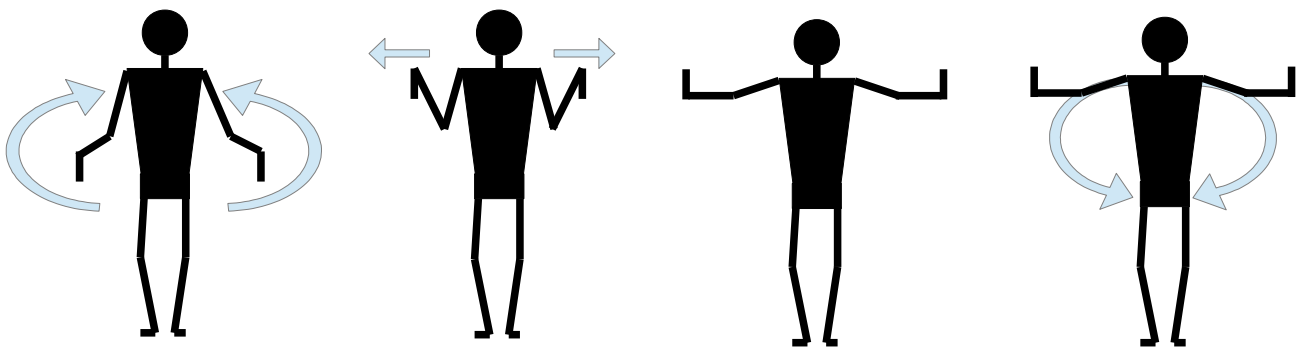
Auf etwa halben Wege lässt man die Arm- und Handmuskulatur erschlaffen und die Arme und Hände leicht nach hinten ausschwingen.

Während des gesamten Bewegungsablaufs von Armen und Händen wippt der gesamte Körper über die leicht gebeugten Knie.

## 2. Übung

Aus der ersten Übung geht man in fließendem Übergang in die zweite Übung über, indem man nach dem Ende einer Sequenz aus der unteren, lockeren Arm- und Handstellung die Arme nun seitlich anhebt. Auch dabei lässt man die Hände ganz locker nach unten hängen, bis man die Handgelenke auf Schulterhöhe angehoben hat (während dieser Phase atmet man langsam in den Bauch ein).

Sobald die Handgelenke auf Schulterhöhe angelangt sind, werden die Arme langsam zur Seite gestreckt, unter weiterem Einatmen (bzw. einer Atempause, wenn es nicht mehr geht), und dabei die Hände angehoben, bis sie am Ende wieder senkrecht aufgestellt sind.



Dann werden, unter beginnender Ausatmung, die gestreckten Arme wieder langsam nach unten zur Mitte hin gedrückt, die Hände werden dabei ebenfalls nach unten gekippt.

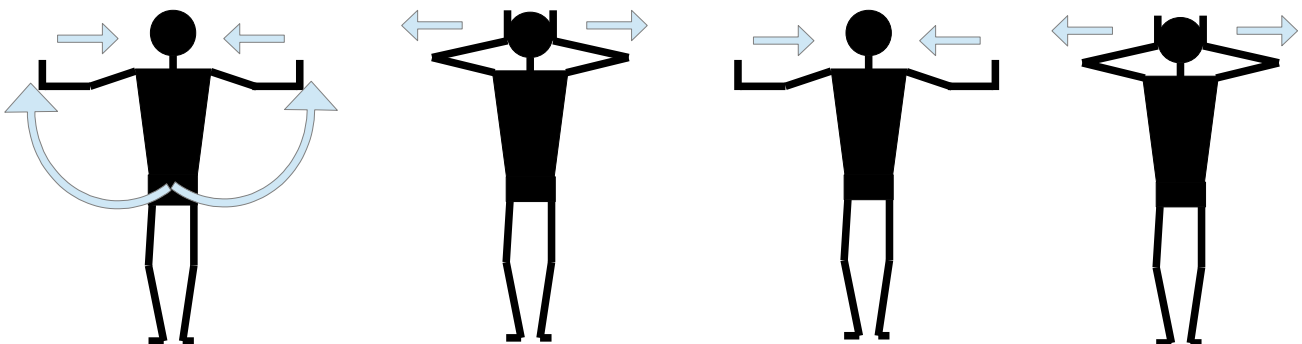
Auf etwa halben Wege lässt man die Arm- und Handmuskulatur erschlaffen und die Arme und Hände leicht zur Mitte hin ausschwingen.

Während des gesamten Bewegungsablaufs von Armen und Händen wippt der gesamte Körper über die leicht gebeugten Knie.

### 3. Übung

Aus der zweiten Übung geht man in fließendem Übergang in die dritte Übung über, indem man nach dem Ausschwingen der Arme unten in der Mitte die Arme gestreckt mit den Handflächen nach oben seitlich anhebt bis auf Schulterhöhe (dabei langsam in den Bauch einatmen) und dann die Hände senkrecht stellt und an den Kopf heranzführt und gegen die Ohren drückt. (In dieser Stellung Atmung kurz anhalten.)

Dabei darauf achten, dass sich die Ellenbogen in Verlängerung der Schultern befinden (und nicht nach vorn gekippt werden).



Dannach die Hände (senkrecht aufgestellt) nach außen drehen und die Arme seitlich nach außen drücken, dabei langsam ausatmen.

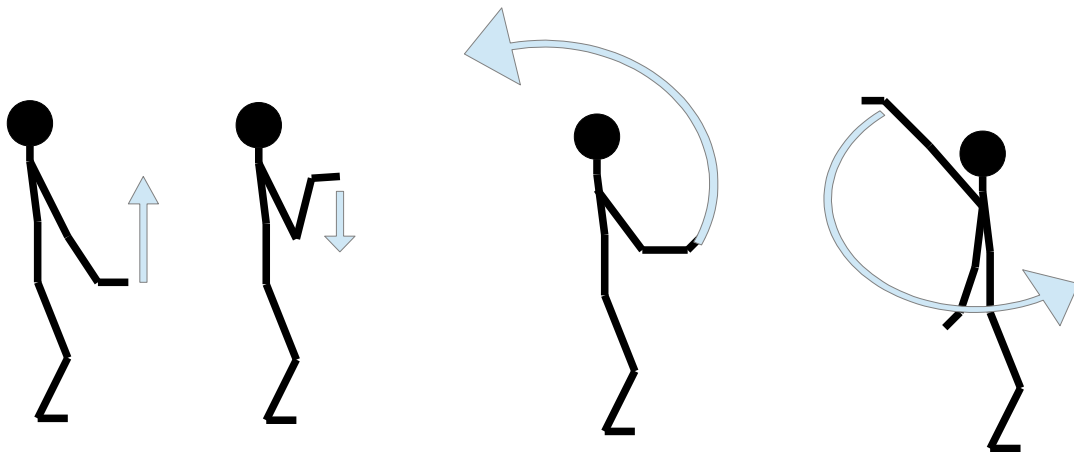
Außen die Hände wieder nach innen drehen und senkrecht an die Ohren führen, dabei langsam einatmen ...

Am Ende die Hände mit Ausatmung nach außen drücken, Handflächen nach oben drehen, Arme mit Einatmung nach oben in die Mitte führen, oben die Handflächen nach unten drehen und die Hände mit Ausatmung nach unten drücken. Beide Hände dann übereinander unter dem Nabel locker auf den Bauch legen und dabei langsam einatmen.

## 4. Übung

Aus der Endstellung der dritten Übung geht man mit Ausatmung in die vierte Übung über, indem man beide Hände, mit den Handflächen nach unten, nach unten drückt, bis die Arme gestreckt sind, dann die Hände umdreht (Handflächen oben), die Hände bis etwa Brusthöhe anhebt, wieder umdreht (Handflächen unten) und bis etwa Hüfthöhe wieder senkt.

Dann hebt man den rechten Arm gestreckt (mit gestreckter Hand) nach rechts oben und dann nach rechts hinten und führt ihn gestreckt rechts hinten nach unten – währenddessen streckt man den linken Arm mit strecker Hand links seitlich leicht nach hinten.



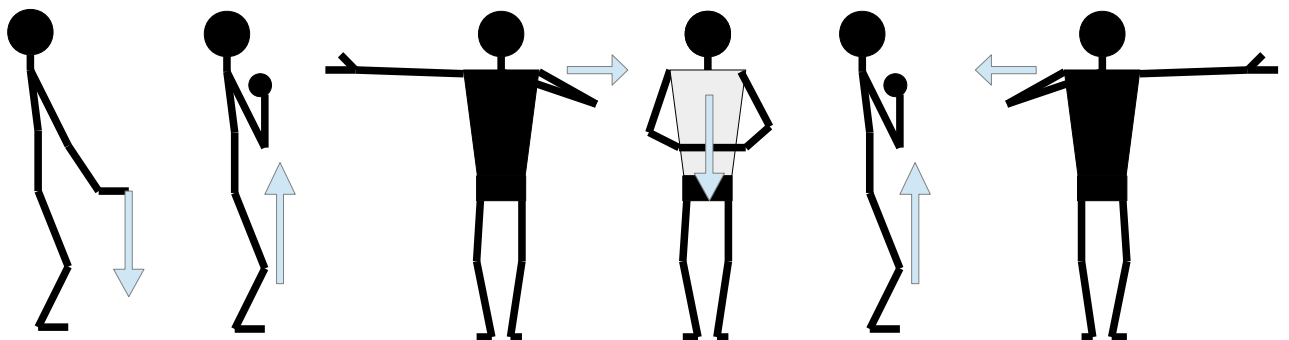
Nun führt man beide Hände, während man die Handflächen nach oben dreht, unten zur Mitte, hebt die Hände wieder bis Brusthöhe an, dreht die Handflächen nach unten, senkt die Hände bis etwa Hüfthöhe und nun hebt man den gestreckten linken Arm mit gestreckter linker Hand nach links oben, dann nach links hinten und hinten dann nach links unten.

Danach kommen beide Hände wieder mit Handfläche nach oben unten zusammen.

(beide Seiten 3 mal, Atmung nach eigenem Rhythmus)

# 5. Übung

Nach dem Ende der 4. Übung geht man mit den beiden unten zur Mitte geführten Händen (Handflächen unten) und mit Ausatmung in die Knie, ballt unten die Hände zu Fäusten, hebt die Fäuste mit Einatmung bis auf Brusthöhe an, Streckt nun mit Ausatmung den rechten Arm rechts zur Seite, spreizt mit Einatmung Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand nach rechts außen (als ob mit Pfeil und Bogen ein Ziel anvisiert würde) und läßt mit Ausatmung die linke, noch zur Faust geballte Hand nach links zurückschnellen (als ob ein Pfeil abgeschossen worden wäre).



Nun holt man mit Einatmung beide Fäuste auf Brusthöhe wieder zur Mitte und drückt die geöffneten Hände (Handfläche unten) mit Ausatmung nach unten, geht dabei in die Knie und holt mit Einatmung die beiden zur Faust geballten Hände wieder auf Brusthöhe.

Jetzt streckt man mit Ausatmung den linken Arm links zur Seite, spreizt mit Einatmung Zeige- und Mittelfinger der linken Hand und lässt mit Ausatmung die rechte, noch zur Faust geballte Hand, nach rechts zurückschnellen.

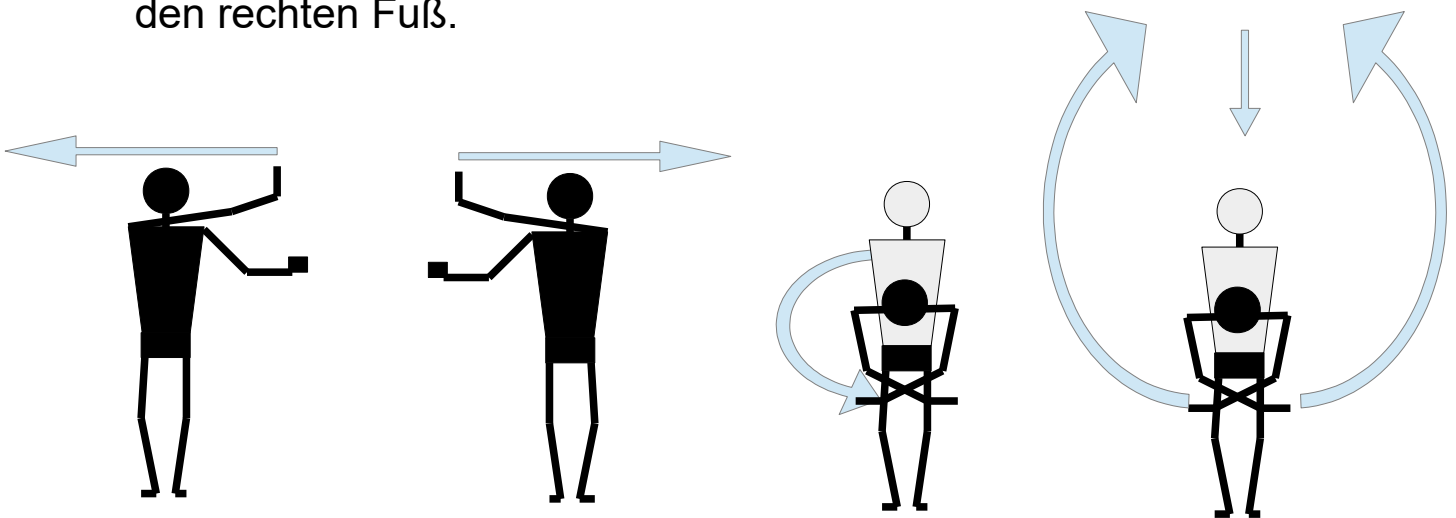
(jede Seite 3 mal, je langsamer die Atmung, desto langsamer und bewusster sind die Bewegungen)

# 6. Übung

Nach dem Ende der 5. Übung verlagert man das Gewicht aufs rechte Bein und stellt dann das linke Bein unter Einatmung weiter nach links außen (Gewicht nun auf dem linken Bein).

Dabei sieht man nach links, hält die rechte, flache Hand vor die Augen und die linke Hand auf Hüfthöhe flach nach links geöffnet.

Mit Ausatmung bewegt man nun, mit gebeugten Knien, den Oberkörper mit den beiden Händen in gleich-bleibender Stellung (rechte Hand vor den Augen, linke Hand links darunter) von links nach rechts und verlagert dabei das Gewicht von dem linken auf den rechten Fuß.



Rechts läßt man nun unter Einatmung die rechte Hand langsam sinken und hebt die linke Hand flach vor die Augen. Nun bewegt sich der Oberkörper mit gleichbleibender Handstellung unter Ausatmung, und unter langsamer Gewichtsverlagerung mit gebeugten Knien vom rechten auf das linke Bein, von rechts nach links.

Das Ganze wiederholt sich einige Male bis man am Ende wieder rechts angekommen ist, dort unter Einatmung beide Hände mit den Handflächen oben überkreuzt, die Hände in dieser gekreuzten Stellung unter Ausatmung nach unten zur Mitte führt und beide Hände nun mit Einatmung nach außen oben führt, oben die Handflächen nach unten dreht und die Hände unter Ausatmung vor dem Körper nach unten drückt.

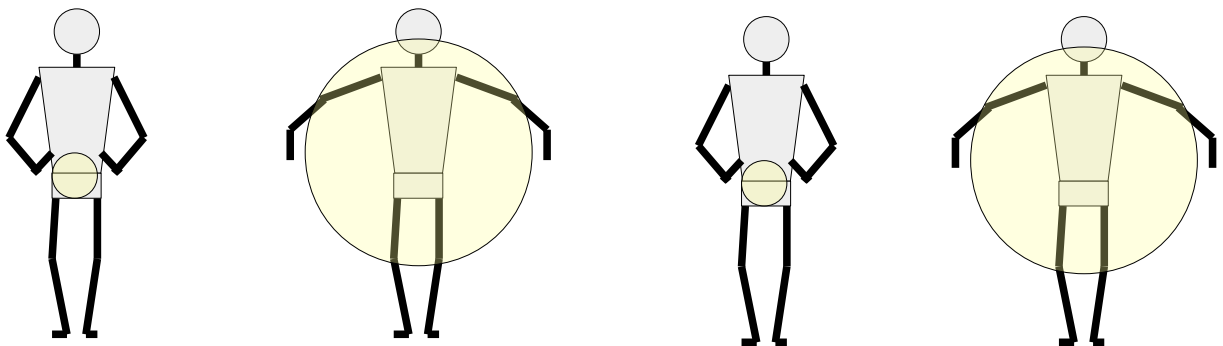
Danach werden die Hände unter Einatmung übereinander unter dem Nabel auf den Bauch gelegt.

# 7. Übung

Nach dem Ende der 6. Übung öffnet man mit Ausatmung die beiden Hände so, als ob man vor dem Nabel einen kleinen Ball halten würde.

Dann öffnet man unter Einatmung die Arme, während man die Hände noch geschüsselt hält, so als würde der Ball immer größer werden.

Mit Ausatmung führt man die Hände langsam wieder zur Mitte, so, als ob der Ball wieder langsam kleiner werden würde.



Dabei sind die Knie jeweils leicht gebeugt und man wippt schwingend im Rhythmus der Bewegungen.

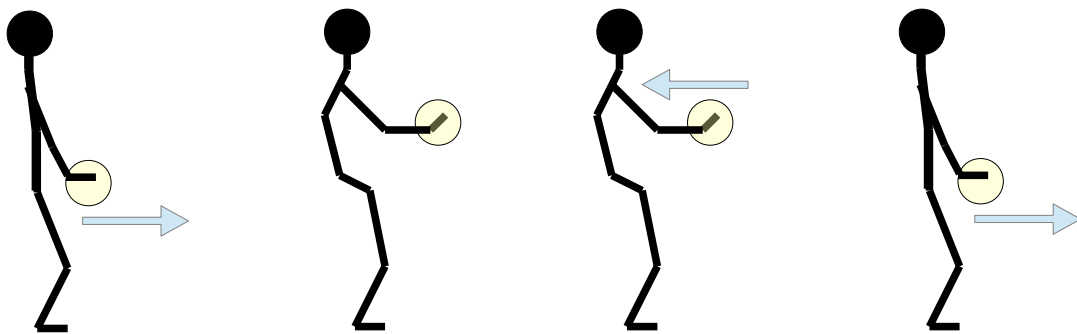
Die Übung wird beendet, indem man bei einem Ausatmen die Hände in der Mitte mit den Handflächen nach unten etwas absenkt und dann übereinander unter dem Nabel auf den Bauch legt, einatmet und ausatmet.



## 8. Übung

Nach dem Ende der 7. Übung hält man mit dem nächsten Einatmen die Hände vor dem Nabel wieder so, als ob man einen kleinen Ball halten würde.

Mit dem Ausatmen bewegt man die gestreckten Arme und die Hände (in der geschüsselten Form) nach vorn. Dabei geht man etwas in die Knie und krümmt den Rücken nach hinten und schiebt das Becken etwas nach vorn (dadurch bleibt die Bewegung der Arme und Hände etwa in derselben Höhe).



Mit dem Einatmen holt man die Hände in derselben geschüsselten Form wieder an den Körper heran, der dabei wieder etwas aufgerichtet wird.

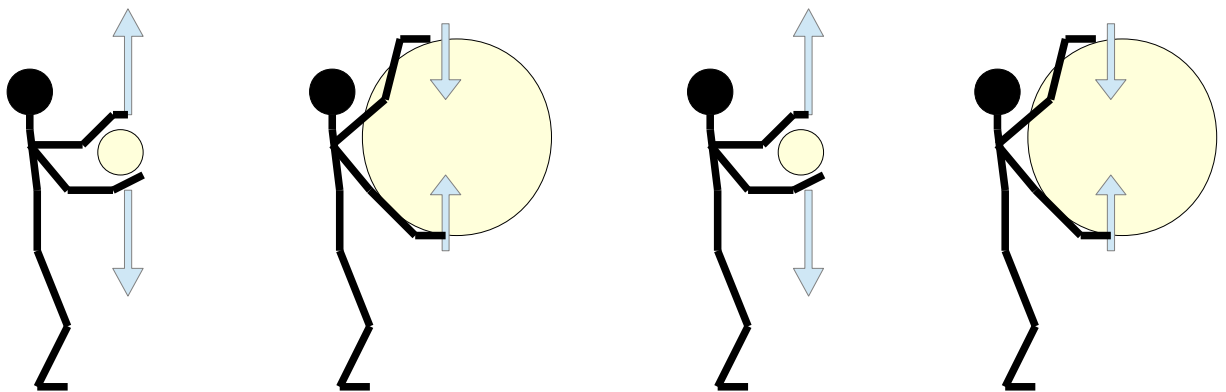
Nach dem letzten Ausatmen (und nach vorn schieben) holt man die Hände unter Einatmung an den Körper heran und senkt sie beim Ausatmen mit den Handflächen nach unten etwas ab und atmet wieder ein.

## 9. Übung

Nach dem Ende der 8. Übung hält man mit dem nächsten Ausatmen die Hände vor dem Herzen so, als ob man einen kleinen Ball halten würde, indem die rechte Hand oben und die linke Hand unter dem gedachten Ball gehalten wird.

Mit dem Einatmen hebt man die rechte Hand hoch, bis der rechte Arm gestreckt ist und senkt gleichzeitig die linke Hand so weit, wie möglich, ab.

Mit dem Ausatmen senkt man dann die rechte Hand und hebt die linke Hand bis zur „Ball-Halte-Position“.



Dann dreht man (noch während des Ausatmens, oder in der Atempause) die rechte Hand nach unten und die linke Hand nach oben, hebt mit Einatmung die linke Hand nach oben, bis der linke Arm gestreckt ist und senkt gleichzeitig die rechte Hand, so weit, wie möglich.

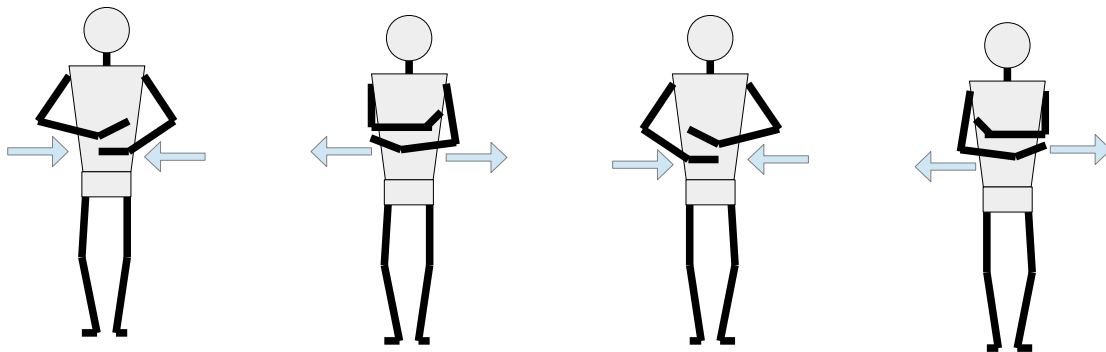
Mit dem Ausatmen senkt man die linke Hand und hebt die rechte Hand wieder so weit, bis die „Ball-Halte-Position“ erreicht ist, wechselt wieder rechte und linke Hand und setzt entsprechend fort.

Mit dem letzten Ausatmen senkt man beide Hände mit den Handflächen nach unten wieder etwas ab.

# 10. Übung

Nach dem Ende der 9. Übung hält man mit dem nächsten Einatmen die Unterarme waagrecht etwas seitlich der Mitte, die Hände sind flach und die Zeigefinger nach oben gestreckt.

Mit dem Ausatmen bewegt man die Arme gegeneinander, so dass sie danach parallel übereinander liegen und der Zeigefinger der unteren Hand etwa auf den Ellenbogen des oberen Arms zeigt.



Mit dem nächsten Einatmen bewegt man die Arme wieder auseinander und wechselt die Höhe, so dass jetzt der andere Arm oben bzw. unten ist.

Mit dem Ausatmen führt man nun die Arme wieder so parallel übereinander, dass wieder der Zeigefinger der unteren (jetzt anderen) Hand auf den Ellenbogen des darüberliegenden Armes zeigt.

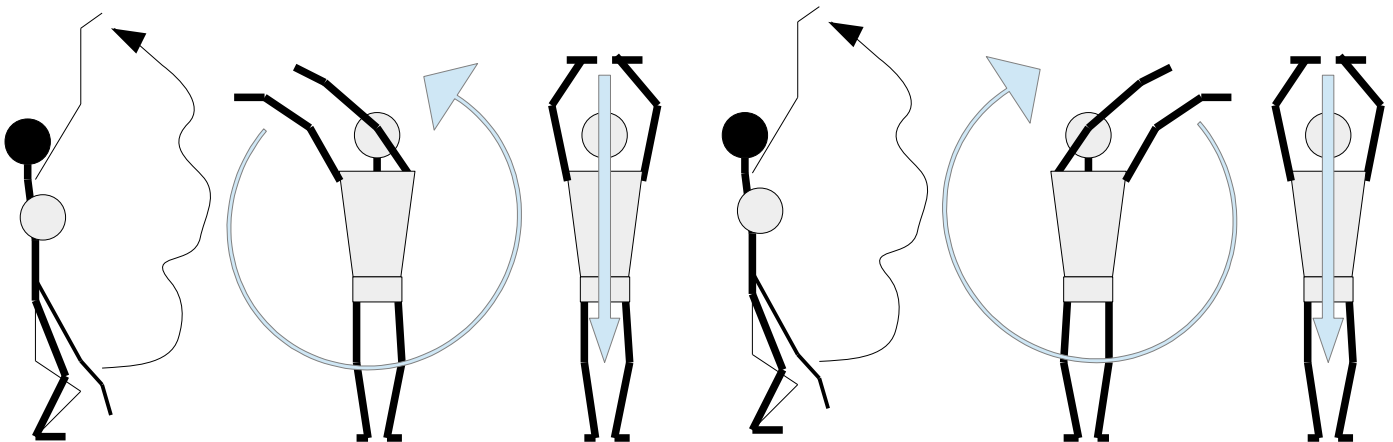
Nach etwa 8 „Verschiebungen“ lässt man beide Zeigefinger nach unten zeigen, Rest bleibt gleich.

Am Ende senkt man bei einem Ausatmen die Hände mit den Handflächen nach unten wieder etwas ab und atmet wieder ein.

# 11. Übung

Nach dem Ende der 10. Übung geht man unter Ausatmung mit beiden Handflächen nach unten tief in die Knie (so, dass die Hände beinahe den Boden berühren, der Rücken sollte dabei aber relativ senkrecht bleiben) und hebt unter Einatmung beide Hände in 3 großen Bögen an, bis die Arme gestreckt und beide Hände, mit den Handflächen unten, hoch über dem Kopf sind.

Mit Ausatmung beschreibt man nun mit gestreckten parallel geführten Armen, beide Handflächen weisen nach unten, einen großen Kreis nach rechts, dabei geht man wieder tief in die Knie, vom Tiefpunkt an wieder einatmen, bis man wieder oben angekommen ist.



Mit Ausatmung senkt man beide Hände vor dem Körper, Handflächen zeigen nach unten, und geht dabei wieder tief in die Knie.

Mit dem Einatmen hebt man wieder beide Hände in 3 großen Bögen an, bis die Arme gestreckt und beide Hände, mit den Handflächen unten, hoch über dem Kopf sind.

Nun beschreibt man unter Ausatmung mit beiden Armen den großen Kreis nach links bis man, tief in die Knie gehend, unten angekommen ist, ab da wieder einatmen, bis man wieder oben ist. Mit Ausatmung senkt man beide Hände vor dem Körper, Handflächen zeigen nach unten, und geht dabei wieder tief in die Knie. Mit dem Einatmen hebt man wieder beide Hände in 3 großen Bögen an, bis die Arme gestreckt und beide Hände, mit den Handflächen unten, hoch über dem Kopf sind.

(je 3 mal rechts und links)

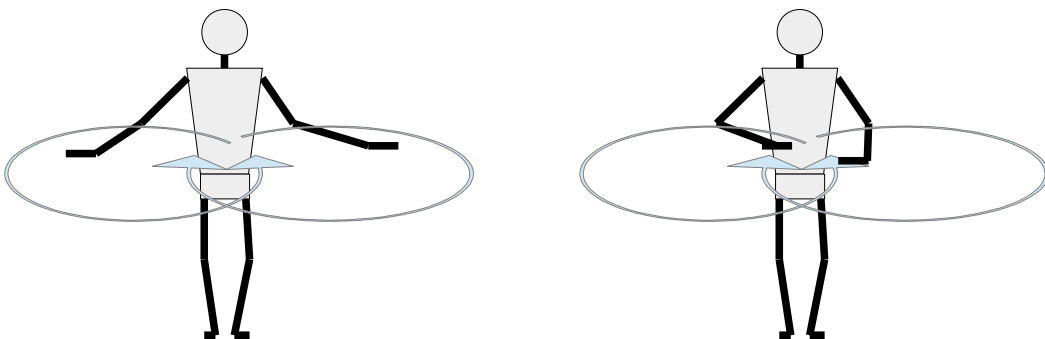
# 12. Übung

Nach dem Ende der 11. Übung legt man beide Unterarme auf die Hüften auf, die Hände sind flach nach vorn gestreckt, mit den Handflächen nach unten zeigend.

Nun beginnt die rechte Hand nach rechts außen, zuerst nach hinten, dann nach vorn und zur Mitte hin, einen großen Kreis zu beschreiben, zeitlich kurz versetzt beginnt die linke Hand nach links außen, zuerst nach hinten, dann nach vorn und zur Mitte hin, ebenfalls einen großen Kreis zu beschreiben.

Zusammen ergibt die Bewegung die Form einer liegenden 8 oder Lemniskate.

Die Atmung ist im eigenen Rhythmus der Bewegung anzupassen.

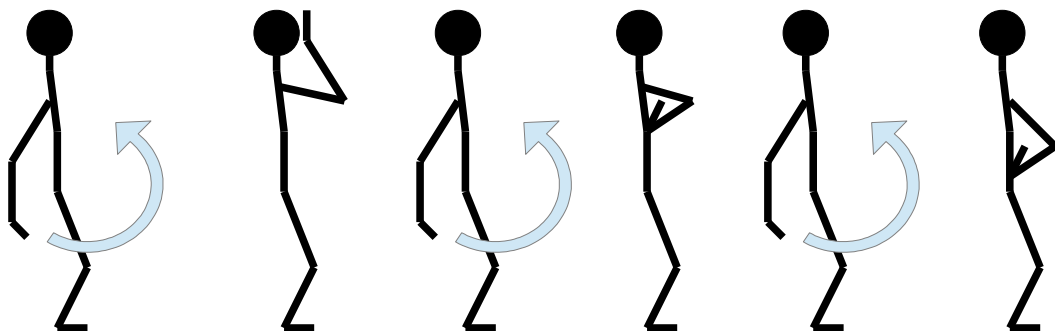


Am Ende der Übung werden vorne wieder beide Hände mit den Handflächen nach unten unter Ausatmung leicht abgesenkt und wieder eingeatmet.

## 13. Übung = Abschluss

Nach dem Ende der 12. Übung führt man unter Ausatmung die Hände beider Arme mit den Handflächen nach vorn zeigend seitlich des Körpers leicht nach hinten, geht in die Knie und schwingt die Arme mit Einatmung und großem Bogen nach vorne oben und legt beide Hände übereinander auf die Stirn.

Mit Ausatmung holt man wieder aus (wie oben beschrieben) und schwingt die Arme mit Einatmung und großem Bogen nach vorne oben und legt beide Hände übereinander auf die Brustmitte.



Mit Ausatmung holt man wieder aus (wie oben beschrieben) und schwingt die Arme mit Einatmung und großem Bogen nach vorne oben und legt beide Hände übereinander auf die Nabelgend.

In dieser Position verbleibt man einige Atemzüge.

## Hinweise:

Die Übungen sind so gestaltet, dass jede Übung eine Phase der Muskelanspannung und eine Phase der Muskelentspannung enthält. Das führt zu einer Anregung der Mikrozirkulation (der Blutzirkulation in den feinen Kapilargefäßen) und damit zu einer verbesserten Versorgung der Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen bzw. zu einer verbesserten Entsorgung der Stoffwechselabbauprodukte durch die Lymphe.

Das Naturprinzip, dass sich alles auf eine Abfolge von Spannung und Entspannung, bzw. Erregung und Entspannung, zurückführen lässt, hat auch der Arzt und Psychotherapeut Wilhelm Reich (ein Schüler Sigmund Freuds) erkannt und erfolgreich in seinen Therapien umgesetzt.

Die fernöstliche Philosophie geht zudem davon aus, dass wir nicht nur aus dem uns bekannten physischen Körper bestehen, in welchem physikalische (= mechanische, elektrische und magnetische) und chemische Prozesse ablaufen, sondern auch aus einer Reihe weiterer Körper aus „feinerem Material“, die mit dem physischen Körper verbunden sind und mit diesem in manigfaltiger Wechselwirkung stehen.

Diese Ansicht ist mit der Vorstellung verbunden, dass in diesen feineren Körpern etwas „fließt“, so wie in unserem physischen Körper das Blut, die Lymphe oder elektrische Impulse fließen.

Diesen Fluss der „Lebensenergie“ (Chi) können wir, nach fernöstlicher Vorstellung, durch unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen und sogar lenken.

Daher wird empfohlen, sich bei jeder Übung etwas vorzustellen, was diesen Fluss unterstützt. Z.B. bei den Übungen mit dem fiktiven Ball kann die Vorstellung, dass sich in unserem Körper alles dehnt und weitet, und dann wieder zusammenzieht und enger wird, die Funktion von Lunge, Darm, Blutgefäßen etc. positiv beeinflussen.

Ich habe Videoaufnahmen über alle hier vorgestellten Übungen gemacht.

Im ersten Video habe ich die einzelnen Übungen erklärt und dabei auch auf die Fehler, die ich nach Rückmeldung meiner Lehrerin, Frau Christel Neugebauer, dabei gemacht habe, hingewiesen.

<https://youtu.be/0eOmF9OEtIQ>

Im zweiten Video sind alle Übungen mit der zugehörigen Musik und der verbalen Anleitung durch Christel Neugebauer in fortlaufender Reihenfolge gezeigt.

<https://youtu.be/0eOmF9OEtIQ>

Ich selbst konnte durch konsequente tägliche Durchführung dieser Übungen über mehr als 6 Monate ein Karpaltunnensyndrom in beiden Händen zur Abheilung bringen, ohne Medikamente und ohne Operation.

Ähnliches, auch bei anderen Beschwerden, haben viele Kursteilnehmer von Christel Neugebauer berichtet.

Ich kann diese Übungen daher jedem empfehlen. Diese haben eine Wirkung, selbst dann, wenn die eine oder andere Übung nicht exakt nach Vorgabe durchgeführt wird. Wichtig sind die Aufeinanderfolge von Spannung und Entspannung der Muskeln und die Begleitung durch positive Vorstellungen während der Übungen.

Je langsamer die Übungen gemacht werden, desto wirksamer scheinen sie zu sein.

Viel Spaß beim Üben

Ingrid Schröder

[ingridschroeder@gmx.net](mailto:ingridschroeder@gmx.net)