

## **Körperliche und geistige Entspannung am Beispiel der Qigong-Übung „Stehen wie ein Baum“**



# Körperliche und geistige Entspannung am Beispiel der Qigong-Übung „Stehen wie ein Baum“

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Thema .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Motive für die Themenauswahl.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Einleitung.....</b>	<b>3</b>
<b>3.1. Beispiele des Stehens im Qigong .....</b>	<b>4</b>
<b>3.2. Die Geschichte des Zhanzhuang.....</b>	<b>5</b>
<b>4. Analyse der Haltung im Stehen .....</b>	<b>6</b>
<b>4.1. Muskuläre Betrachtung im Qigong .....</b>	<b>6</b>
<b>4.2. Energetische Betrachtung im Qigong .....</b>	<b>7</b>
<b>4.3. Die Herkunft des Qi (Energie) im Körper .....</b>	<b>8</b>
<b>5. Hauptteil.....</b>	<b>9</b>
<b>5.1. Vorbereitungsphase.....</b>	<b>9</b>
<b>5.1.1. Beispiel einer Vorübung: „Das Schütteln“ .....</b>	<b>9</b>
<b>5.2. Aufbau der Qigong-Haltung.....</b>	<b>9</b>
<b>5.2.1. Körpergewicht auf den Füßen ausbalancieren und Knie beugen ...</b>	<b>10</b>
<b>5.2.2. Becken entspannen.....</b>	<b>11</b>
<b>5.2.3. Aufrichtung der Wirbelsäule.....</b>	<b>11</b>
<b>5.2.4. Schultern, Arme und Finger entspannen .....</b>	<b>11</b>
<b>5.2.5. Halswirbel aufrichten und Kopf ausbalancieren.....</b>	<b>11</b>
<b>5.2.6. Gesichtsmuskeln entspannen.....</b>	<b>12</b>
<b>5.2.7. Atmung entspannen.....</b>	<b>12</b>
<b>5.2.8. Aufmerksamkeit lenken, den Geist beruhigen.....</b>	<b>13</b>
<b>5.3. Schlussphase der Übungsstunde.....</b>	<b>15</b>
<b>5.3.1. Abschlussübung am Beispiel einer Selbstmassage .....</b>	<b>15</b>
<b>5.3.2. Unterstützende oder alternative Haltungen zum Stehen .....</b>	<b>16</b>
<b>6. Schlussbetrachtung.....</b>	<b>17</b>
<b>6.1. Resümee der Arbeit.....</b>	<b>18</b>
<b>6.2. Gedicht von Hermann Hesse.....</b>	<b>19</b>
<b>7. Literaturverzeichnis.....</b>	<b>20</b>

## **Körperliche und geistige Entspannung am Beispiel der Qigong-Übung „Stehen wie ein Baum“**

### **1. Thema**

„Stehen wie ein Baum“, auch „Stehende Säule“, „Pfahl-Stehen“ oder „Stehen wie eine Kiefer“ genannt, entspricht der Meditation im Stehen und stellt die wichtigste und am häufigsten praktizierte Form des Qigong dar.

„Der chinesische Ausdruck für Meditation-im-Stehen ist ‚Zhanzhuang‘<sup>1</sup>.“ Dies ist eine Praxisübung, in der wir lernen, Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen.

### **2. Motive für die Themenauswahl**

Im September 2007 habe ich bei Heike Seeberger an einem Seminar der Qigong-Kursleiterausbildung teilgenommen. Mein erster Gedanke in Verbindung mit Qigong war innere Entspannung, mich mental zu entspannen. Im Rahmen der Ausbildung wurde ich aber immer wieder in Bezug auf zu starke Muskelanspannung korrigiert. Jetzt wurde mir erst bewusst, dass die innere Anspannung sich nach außen überträgt und in Form von Muskelanspannung sichtbar wird. Qigong ist somit nicht nur mentale, sondern auch körperliche Entspannung. Insbesondere wies mich die Kursleiterin darauf hin, beim „Qigong-Stehen“ mit weniger Muskelanspannung in den Beinen das Becken tiefer abzusetzen und zusätzlich die Spannungen im Oberkörper zu minimieren. Diese Korrekturen haben mich dazu veranlasst, das „Stehen wie ein Baum“ zu meiner Prüfungsarbeit zu machen und diese Position unter anderem bei mir selbst genauer zu betrachten.



Das chinesische  
Schriftzeichen für Qi

### **3. Einleitung**

Qi ist die förderliche und vitale Energie des Körpers und wird oft mit „Lebensenergie“ übersetzt. Gong bezeichnet einen Zeitraum, in dem man etwas tut, und bedeutet unter anderem „Arbeit“. Qigong: „Arbeit mit der Lebensenergie“<sup>2</sup>. Man unterscheidet Qigong in Jing Gong/Nei Gong (inneres Qigong), also Übungen, die in Ruhe durchgeführt werden, und in Dong Gong/Wai Gong (äußeres Qi-Gong) mit oder in Bewegung<sup>3</sup>.

Es gibt Qigong-Übungen im Liegen, Sitzen, Gehen und Stehen. Jede Stellung birgt Vor- und Nachteile: Im Liegen haben die Beine keine Tragefunktion, das

<sup>1</sup> Zitat, Kenneth S. Cohen, QIGONG (2008), S. 231

<sup>2</sup> vgl. Foen Tjoeng Lie, Wissenswertes vom Qi-Gong (1995), S. 11

<sup>3</sup> vgl. Qigong Ausbildungsunterlagen, Geschichte – philosophischer Hintergrund (2009)

Qi kann durch den ganzen Körper frei fließen. Es ist aber auch schwierig, in dieser Position wach zu bleiben. Beim Sitzen können die Beine energetisch blockiert sein, es sei denn, Beinübungen kommen ergänzend hinzu. Beim Gehen können die Beine ermüden und der Geist kann zu sehr vom Ziel der Entspannung auf die Konzentration der Bewegung abgelenkt werden<sup>4</sup>. Alle Übungen ohne äußere Bewegung wie Liegen, Sitzen und Stehen bezwecken eine tiefe körperliche Entspannung, die Regulierung des Atems und Lenkung des Geistes nach innen.



Das chinesische  
Schriftzeichen für Mensch

### 3.1. Beispiele des Stehens im Qigong

Dem Stehen sagt man eine intensive Wirkung auf Körper und Geist nach. Stehen ist für die Daoisten der Inbegriff des idealen Menschen, weil er sich als Säule zwischen Himmel und Erde befindet. Unter anderem deswegen nehmen in allen Qigong-Systemen die Übungen im Stand den größten Platz ein. Der Daoismus, auch Taoismus geschrieben, ist eine chinesische Philosophie. Zwei weitere Philosophieschulen sind: der Konfuzianismus und später auch der Buddhismus. Die genaue Entstehungszeit des Daoismus bleibt unklar. Zu der daoistischen Lehre gehören z. B. die Vorstellungen, der Mensch steht zwischen Himmel und Erde, die fünf Wandlungsphasen, die Lehre vom Qi, Yin und Yang und Techniken wie Qigong<sup>5</sup>.

Zhanzhuang beginnt für die Entspannung und Vorbereitung auf die weiteren Übungsstufen mit der einfachen Haltung im Stehen. Die zweite Übung „den Ballon halten“ entwickelt den Qi-Fluss durch den ganzen Körper. Die dritte Position „den Bauch halten“ fördert das Sammeln von Qi ins untere Dantian. In den weiteren Positionen wird mit verschiedenen Haltungen der Arme und Stellungen des Körpers der optimale Qi-Fluss im Körper aufgebaut<sup>6</sup>.



1. einfache Haltung



2. den Ballon halten



3. den Bauch halten

<sup>4</sup> vgl. Klaus P. Waldmann, Ruhe und Ausgeglichenheit mit Qi Gong (1998), S. 17 ff.

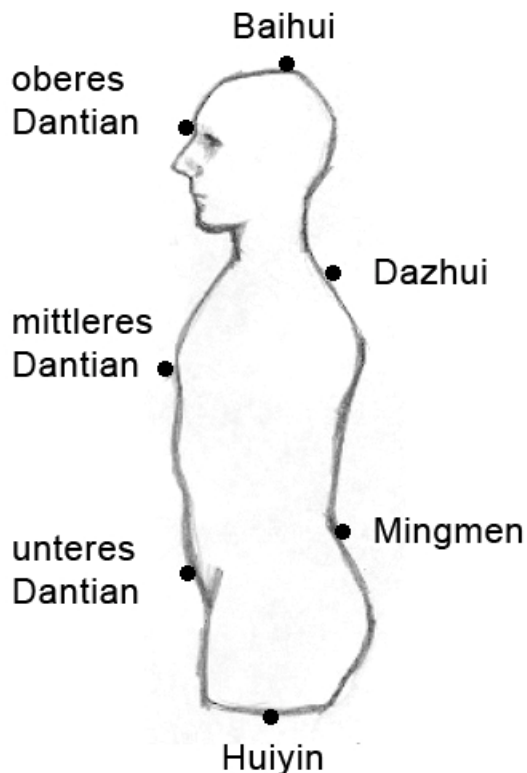
<sup>5</sup> vgl. Jian – min Wang, Qigong, Neue Harmonie für Seele und Körper (1996), S. 33 ff.

<sup>6</sup> Taijiquan & Qigong Journal (3-2002), aus Yu Yong Nian: I-Chuan – Les bases scientifiques, La Posture de l'Arbre: Zhanzhuang (1999), S. 150 ff., Übersetzung von Martin Pendzialek

## Einleitung

Die zwei wesentlichen Aspekte der Übung sind die äußerliche (körperliche) und die innere (geistige) Ausrichtung. Ist die Körperhaltung entspannt, entspannt auch der Geist.

Es gibt drei Dantian. Das untere, im Unterbauch, wird als Hauptenergiezentrum und somit wichtigste von den dreien gesehen. Das obere Dantian befindet sich in der Tiefe mittig zwischen den Augenbrauen und das mittlere tief in der Brustmitte, zwischen den Brustwarzen<sup>7</sup>. Nach der chinesischen Lehre bilden diese Punkte den Zugang zu den im Körper liegenden Dantian.



### 3.2. Die Geschichte des Zhanzhuang

Im Ursprung wurde Zhanzhuang als grundlegende Methode für die inneren Kampfkünste des Xinyiquan (ein innerer Stil) verwendet. Man sagt, das Xinyiquan von Yue Fei, einem bekannten General aus der Song-Dynastie (1103-1142) entwickelt wurde. Lange Zeit war Zhanzhuang ein Geheimnis. Meister Wang Xiangzhai (1885 – 1963) machte diese Kunst erst in den Jahren des letzten Jahrhunderts der breiten Öffentlichkeit in Peking bekannt<sup>8</sup>.

<sup>7</sup> vgl. Monika u. Gabi Lind, Taijiquan & Qigong Lexikon (1995), S. 59

<sup>8</sup> Taijiquan & Qigong Journal (3-2002), aus Yu Yong Nian: I-Chuan – Les bases scientifiques, La Posture de l'Arbre: Zhanzhuang (1999), S. 150 ff., Übersetzung von Martin Pendzialek

#### 4. Analyse der Haltung im Stehen

„Stehen wie ein Baum“ assoziiert das Bild eines durch die Füße mit der Erde verwurzelten Stands, wobei der Körper nach oben entspannt und beweglich bleibt. Die Wurzeln und der Stamm des Baumes sind fest und kompakt, die Zweige und Äste sind weich und beweglich. Übertragen auf den Menschen entsteht dann ein idealer Zustand, wenn ab Zwerchfell abwärts Festigkeit, Stabilität und Kraft und im Oberkörper Richtung Schulter, Kopf und Arme Leichtigkeit und Durchlässigkeit bestehen.



Durch die Verwurzelung der Füße in die Erde fließt die Energie (Yin-Qi) durch die Füße (Yongquan) in die Beine und in den Körper. Yongquan („sprudelnde Quelle“) ist der Anfangspunkt auf dem Nierenmeridian. Er liegt auf der Fußsohle in der Mitte des vorderen Fußes<sup>9</sup>.



Über den Scheitelpunkt des Kopfes (Baihui)<sup>10</sup> gelangt die Energie aus dem Himmel (Yang-Qi) in den Körper<sup>11</sup>. Wenn Baihui nach oben und Huiyin nach unten ausgerichtet sind, dann stehen Nacken, Rücken und Hüfte in der richtigen Stellung. Die Haltung ist entspannt und der Atem kann frei fließen. In der Vorstellung verbinden sich Erde (Yin) und Himmel (Yang) im Hauptenergiezentrum (unteres Dantian) miteinander.

„Mit Yin/Yang werden die beiden Urkräfte des Dao bezeichnet, die durch ihr ineinandergreifendes Wirken die sichtbaren Erscheinungsformen verändern. Yin/Yang symbolisiert die gegensätzlichen, sich jedoch jeweils ergänzenden Pole allen Seins. Yang bezeichnet die positive Kraft des Universums, der Attribute wie männlich, aktiv, hell, stark, zugehörig, während Yin das negative Prinzip darstellt, in dem sich die Attribute verkehren. Yang-Symbole sind Sonne, Himmel, Feuer, Drache, Rot, Süden, Quecksilber und ungerade Zahlen. Yin-Symbole sind Mond, Erde, Wasser, Wolken, Tiger, Schildkröte, Schwarz, Norden, Blei und gerade Zahlen.“<sup>12</sup>

##### 4.1. Muskuläre Betrachtung im Qigong

Aufgrund der fehlenden Bewegung der Menschen in den Industrieländern kann man davon ausgehen, dass



Zeichen für Yin/Yang

<sup>9</sup> vgl. Qigong Ausbildungsunterlagen, Qigong – wichtige Punkte (2009)

<sup>10</sup> vgl. Bruce Frantzis, Die Energietore des Körpers öffnen (2008), S. 164

<sup>11</sup> vgl. Bruce Frantzis, Die Energietore des Körpers öffnen (2008), S. 77

<sup>12</sup> Zitat, Monika u. Gabi Lind, Taijiquan & Qigong Lexikon (1995), S. 160

die tieferen Muskelschichten (Halte- und Stützmuskulatur) sowie die Muskulatur des Bewegungsapparates nicht mehr gleichmäßig beansprucht werden. Die Beine z. B. bringen keine ausreichende Kraft für das Gehen auf. Dadurch ergibt sich im Beckenbereich zu viel Spannung, und Muskeln des Bewegungsapparates, die nicht dafür vorgesehen sind, müssen die fehlende Kraft kompensieren. Es entsteht eine muskuläre Dysbalance. Sehnen, Bänder und Gelenke werden falsch belastet. Wenn die Stütz- und Haltemuskulatur nicht mehr ausreichend beansprucht wird, degeneriert sie. Der Bereich um die Wirbelsäule muss aber trotzdem fest und stabil gehalten werden, unter anderem zum Schutz der Wirbelsäule und der inneren Organe. Diese Aufgaben übernehmen jetzt die Muskeln des Bewegungsapparates, der dadurch aber steif und unbeweglich wird.

Die Übung „Stehen wie ein Baum“ fördert und kräftigt die Muskulatur vom Becken abwärts, erhöht die Beweglichkeit vom Becken aufwärts und stabilisiert die Wirbelsäule. Beim Stand herrscht keine Starre, sondern minimale Bewegung. Allgaier spricht beim Sinken (in die Wolken setzen) und Wachsen (zum Himmel wachsen) von einem Wechselspiel von An- und Entspannung der Gelenke und Muskeln – einer elastischen Kraft<sup>13</sup>.

### **4.2. Energetische Betrachtung im Qigong**

Die Muskelarbeit setzt den Körper in Bewegung, daher liegt der Fokus bei den meisten Sportarten auf der allgemeinen muskulären Anspannung. Qigong arbeitet mit größtmöglich entspannten Muskeln. Ziel ist es, Muskeln, Gelenke und Nerven zu entspannen, wodurch der Geist ruhig wird und der Qi-Fluss im Körper sich verbessert und regeneriert. Meridiane sind Energieleitbahnen im Körper, in denen das Qi zirkuliert<sup>14</sup>. Bei den meisten Menschen befindet sich durch die heutige intellektuelle Kopflastigkeit bzw. die Vernachlässigung des eigenen Körpers zu viel Energie im Kopf. Es gilt, diese in die körperliche und energetische Mitte, ins untere Dantian zu bringen.

Die Haltung „Stehen wie ein Baum“ ist deshalb im Qigong die wichtigste Ausgangsposition für fast alle Übungen. Beim Stehen wird die Aufmerksamkeit auf Anspannungen im Körper gelenkt, die losgelassen werden sollen. Oftmals ist es einfacher, Muskeln anzuspannen als sie zu entspannen. Erst nach einer langen Zeit des Übens entsteht beim Stehen ein Gefühl der Entspannung. Es herrscht die Vorstellung, dass Bäume eine energetische und heilsame Wirkung haben. Auf den Menschen bezogen sollen sie harmonisierend und stabilisierend auf das energetische Gleichgewicht wirken. Von der Krone eines Baumes ausgehend, kann das Energiefeld bis zu einem Meter reichen<sup>15</sup>.

---

<sup>13</sup> vgl. Dieter Allgaier, Kraft ohne Anstrengung (1999), S. 78 ff.

<sup>14</sup> vgl. Qigong Ausbildungsunterlagen, Meridiane (2009)

<sup>15</sup> vgl. Jasmin und Michael Reid, Die Energie der Bäume (2003)

### 4.3. Die Herkunft des Qi (Energie) im Körper

Warum wird der eine Mensch mit einer guten und der andere mit einer anfälligen körperlichen Konstitution geboren?

Beim Druck auf einen Lichtschalter geht das Licht an oder aus. Wo der elektrische Strom herkommt, ist mit dem bloßen Auge nicht erkennbar. Ähnlich verhält es sich mit dem Qi im Körper. Nach der traditionellen chinesischen Medizin befindet sich Qi überall im Körper. Es bewegt und verändert sich schnell und kann wieder aufgebaut werden.

**Jing** wird mit Essenz übersetzt.

Essenz liegt überwiegend in den Nieren. Sie verändert sich nur langsam über einen längeren Zeitraum und lässt sich schwer ergänzen. Das Jing von Mutter und Vater bilden in der befruchteten Eizelle das vorgeburtliche Jing. Hieraus ergibt sich die konstitutionelle Stärke des Kindes. Jing bestimmt unter anderem Wachstum, Fortpflanzung, Entwicklung und bildet die Grundlage des Nieren-Qi. Wir können Jing durch Achtsamkeit so lange wie möglich bewahren. Die Erschöpfung des Jing führt zum Tod<sup>16, 17</sup>.



Aus der Essenz entsteht nach der Geburt das **Ursprungs-Qi** (yuanqi). Die zwei Quellen des **nachgeburtlichen Qi** sind das **Atmungs-Qi** (kongqi) und das **Nahrungs-Qi** (guqi). Das Atmungs-Qi strömt über die Lunge in den Körper. Das Nahrungs-Qi entsteht durch die Umwandlung von Wasser und Nahrung durch die Milz. Beide werden in der Lunge zusammengeführt und bilden das **Sammel-Qi** (zongqi). Aus dem Sammel-Qi unter Einwirkung des Ursprungs-Qi entsteht das **wahre Qi**. Es nimmt zwei Formen an: Das **Nähr-Qi** (yingqi) nährt die inneren Organe und zirkuliert in den Meridianen. Und das **Abwehr-Qi** (weiqi) schützt den Körper und zirkuliert in den hautnahen Schichten<sup>18</sup>.

Die Hauptfunktionen des Qi im Körper sind: Umwandeln (von Nahrung in andere Substanzen), transportieren (Blut in den Blutgefäßen), halten (Organe am Platz und Blut in den Blutbahnen), heben (Qi abwärts), schützen und wärmen (den Körper).

Qigong-Übungen fördern durch die Regulierung des Qi-Flusses die körperliche Gesundheit. Gestärkt wird das nachgeburtliche Qi, welches das vorgeburtliche Qi unterstützt.

<sup>16</sup> vgl. Grundlagen der chinesischen Medizin, Giovanni Maciocia, 2. Auflage (2008), S. 43 ff.

<sup>17</sup> Bild der inneren Leitbahnen des Menschen, Internet

<sup>18</sup> vgl. Was das Qi zum Fließen bringt, Tom Williams, (1996), S. 34 ff.



## 5. Hauptteil

Bei den meisten Menschen stehen Äußerlichkeiten wie Materialismus im Vordergrund. Sie geraten aus der körperlichen und seelischen Balance und befinden sich mehr im Yang. Die Übung „Stehen wie ein Baum“ hat Yin-Charakter und ist ein guter Ausgleich, um das Innere zur Ruhe zu bringen. Qigong-Arten mit Bewegung wie z. B. „achtsam gehen“ sind „yang-iger“ und können unter anderem als Ausgleich zum langen Stehen angewendet werden. Entsteht das Gehen über die Fußballen, lockert sich der Rücken.

Manche Menschen gehen an die Übung kopfgesteuert heran. Deshalb steht bei der Einführung in die Qigong-Haltung der Zusammenhang zwischen bewusster Wahrnehmung und unbewusster Muskelanspannung im Vordergrund. Das Absinken des Körpers nach unten entspannt Fuß-, Knie- und Hüftgelenke. Ist die Körperhaltung entspannt, sammelt sich Qi im unteren Dantian, der Geist kommt zur Ruhe und der Atem ist im Fluss.

Das Entspannen der Muskulatur des Bewegungsapparates wird oftmals gleichgesetzt mit einem Loslassen und Zusammenfallen der Haltung. Die aufgerichtete Haltung bleibt jedoch erhalten. Die Übung „Stehen wie ein Baum“ gibt dem/der Teilnehmer/In ausreichend Zeit, um den eigenen Körper auszurichten.

### 5.1. Vorbereitungsphase

Zu einer Übungsstunde gehören Vorübungen, die den Körper, Geist und die Atmung entspannen sowie die Gelenke, Sehnen, Muskeln und Bänder auf die kommenden Bewegungen vorbereiten. Sie geben den Teilnehmern/Innen die Möglichkeit aus dem Alltag im Hier und Jetzt anzukommen.

#### 5.1.1. Beispiel einer Vorübung: „Das Schütteln“

Die Füße hüftbreit öffnen und sanft mit den Knien federn, wodurch der Körper leicht auf und ab wippt. Durch das Schütteln werden Muskeln und Gelenke gelockert, Verspannungen gelöst sowie die Energiebahnen geöffnet und durchlässig. Wir stellen uns vor, dass alles Negative aus dem Körper tritt und lassen los, was uns den Tag über belastet hat.

### 5.2. Aufbau der Qigong-Haltung

Das Ziel ist, die komplexe Übung „Stehen wie ein Baum“ so einzuführen, dass die Teilnehmer/Innen körperlich sowie geistig nicht über- oder unterfordert sind. Wahrnehmungsorientiertes Lernen (z. B. Erfahrungen mit dem Gleichgewichts- und Bewegungssinn) und handlungsorientiertes Lernen (z. B. auszuprobieren, den Körper entspannt zu halten), fördern das Verständnis für die Umsetzung der zahlreichen Anweisungen wie loslassen von Anspannungen, inneres Lächeln, Oberkörper aufrichten usw. Die Körperhaltung ist entspannt und locker, jedoch nicht schlaff.



Die Einführung dieser Übung erfolgt teilnehmerorientiert stufenweise und in der vollständigen Ausrichtung eventuell erst in einer späteren Kursstunde eines Kurses von z. B. zwölf Übungsstunden.

In der ersten Übungsstunde kann in der „Haltung im Sitzen“ auf einem Hocker die Aufrichtung der Wirbelsäule geübt werden. Die innere Grundhaltung „das innere Lächeln“ fließt mit ein. Ohne eigentlichen Anlass ein Lächeln zu erzeugen, wird vielen Menschen anfangs Probleme machen. Das Lächeln beeinflusst die innere Grundstimmung positiv und entspannt die Gesichtsmuskeln. Erklärungen der Begrifflichkeiten wie z. B. Qi oder unteres Dantian können das Verständnis für die chinesische Denkweise begünstigen. Die folgenden Stunden enthalten unter anderem neue Schwerpunkte wie Fußstellung, Kniehaltung, Beckenbodenausrichtung, Kopf- und Schulterhaltung, bis hin zur Ausrichtung der gesamten Position.

Anfangs kann das Stehen nach zwei, drei oder fünf Minuten bereits anstrengend werden. Qigong-Geübte dagegen stehen über einen längeren Zeitraum, durchaus bis zu zwanzig Minuten und mehr. Cohen empfiehlt, die Übung in der ersten Woche mit fünf Minuten täglich zu beginnen und dann individuell zu steigern<sup>19</sup>.

Nachstehend folgt die Beschreibung der körperlichen Ausrichtung von unten nach oben.

### **5.2.1. Körpergewicht auf den Füßen ausbalancieren und Knie leicht beugen**

Die Außenseiten der Füße stehen hüft- oder schulterbreit auseinander. Sie sind parallel ausgerichtet. Der Abstand der Fersen und Zehen zueinander ist jeweils gleichgroß. Das Körpergewicht rechts/links und vorne/hinten ist gleichmäßig auf die Füße verteilt. Die Knie sind entspannt/etwas gebeugt und zeigen jeweils in die Richtung der kleinen Zehen. Sind die Gelenke locker und durchlässig, kann das Qi im Körper gut fließen.

Praxis „bewegtes Stehen“: Den Körper im Wechsel nach vorne wachsen und hinten sinken lassen. Beim Wachsen mit den Händen hinten auf den Oberschenkeln und beim Sinken mit den Händen vorne auf den Oberschenkeln spüren, wann die Muskeln angespannt oder entspannt sind. In der Position mit gleichmäßiger Fußbelastung und der geringsten Muskelanspannung bleiben und nachspüren. In der Vorstellung die Füße in die Erde verwurzeln. Sind Spannungen oder Blockaden im Körper zu spüren, ist es hilfreich an diesen Stellen mit der Aufmerksamkeit zu verweilen und zu versuchen loszulassen. Auch wenn die äußere Bewegung mit der Zeit kleiner bis hin zu nicht mehr erkennbar wird, bleibt die innere (Atmung und Qi-Fluss) immer erhalten.

<sup>19</sup> Kenneth S. Cohen, QIGONG (2008), S. 242



### **5.2.2. Becken entspannen**

Das Becken entspannen, indem das Steißbein und die Sitzbeinhöcker Richtung Boden sinken (sitzen wie in den Wolken).

Praxis: Eine Hand auf den Unterbauch und die andere auf das Kreuzbein legen. Das Becken leicht auf und ab bewegen, in der neutralen/entspannten Position halten, Steißbein nach unten sinken lassen, die Hände lösen und nachspüren. Durch ein lockeres Becken ergibt sich ein Loslassen im Oberkörper und Entspannung in der gesamten Haltung.

### **5.2.3. Aufrichtung der Wirbelsäule**

Die Wirbelsäule bleibt aufgerichtet, der untere Rücken sollte verhältnismäßig gerade sein. Bei einem Hohlkreuz das Becken und Kreuzbein sanft nach unten dehnen, wodurch sich das Hohlkreuz der Lendenwirbelsäule verringert. Allgaier schreibt von einem Spiralprinzip, das durch Spannen und Lösen entsteht. Es ergibt sich auf diese Weise eine flexible Stabilität<sup>20</sup>.

Praxis: Mit der Einatmung die Wirbelsäule wie eine Spirale wachsen und mit der Ausatmung diese Spirale leicht sinken lassen. Dabei bleibt die innere Stabilität erhalten. Das Gefühl des Aufrichtens und Entspannens der Wirbelsäule von innen betrachten. Hilfreich kann sein, sich die Wirbelsäule wie eine Perlenkette vorzustellen, wobei sich bei der Einatmung Wirbel für Wirbel nach oben streckt.

### **5.2.4. Schultern, Arme und Finger entspannen**

Mit dem sinken lassen der Schultern entspannen sich die Schultergelenke sowie der Brustkorb. Die Arme hängen locker mit geöffneten Achseln (es hilft die Vorstellung, ein Ei unter den Achselhöhlen zu tragen) am Körper. Ellenbogen zeigen zur Seite. Die Finger sind locker.

Praxis: Die Schultern anheben und mit der Ausatmung sanft sinken lassen, einatmen und die Schultern noch weiter sinken lassen. Die Achseln bleiben geöffnet und die Handgelenke und Finger entspannt. Die Empfindungen wahrnehmen, ohne sie zu bewerten.

### **5.2.5. Halswirbel aufrichten und Kopf ausbalancieren**

Das Kinn leicht nach hinten ziehen, zum Doppelkinn. Hilfreiches Bild: Ein seidener Faden zieht den Scheitelpunkt des Kopfes Richtung Himmel. Dadurch richten sich die Halswirbel auf und der Kopf kann entspannt von der Halswirbelsäule gehalten werden.

---

<sup>20</sup> vgl. Dieter Allgaier, Kraft ohne Anstrengung (1999), S. 25 ff.



Praxis: Mit dem Kinn parallel zum Boden kleine Kreise nach vor und zurück zeichnen – von hinten loslassen.

### **5.2.6. Gesichtsmuskeln entspannen**

Die gesamte Gesichtsmuskulatur (Stirn, Augenbrauen, Augen, Mund, Kinn, Gaumen, Zunge und Zähne) entspannen.

Praxis: Das Gesicht verziehen: Augenbrauen hochziehen, Stirn in Falten legen, die Nase rümpfen, Zunge leicht gegen den Gaumen drücken, Lippen jeweils leicht aufeinander pressen und durch die Nase atmen. Die Spannung zwei Sekunden halten und loslassen. Das innere Lächeln fördert die Entspannung der Gesichtsmuskulatur.

### **5.2.7. Atmung entspannen**

Bei vielen Sportarten erfolgt die Atmung aus der Brust. Auch im Alltag atmen viele Menschen so. Die natürliche Atmung geht jedoch in den Bauch. Qigong hat zum Ziel, von einer flachen, schnellen zu einer tiefen und ruhigen Bauchatmung zurückzufinden. Diese Atmung beruhigt den Geist und fördert ein ausgeglichenes und sensibilisierendes Gefühl. Durch die Bauchatmung werden die inneren Organe massiert, die Verdauung und die Sauerstoffaufnahme verbessert, das untere Dantian aktiviert und versorgt. Das Bestreben ist, das Einatmen mühelos geschehen zu lassen und beim Ausatmen tiefer zu entspannen und loszulassen.

Einige Details helfen in dieser Richtung: Liegt die Zungenspitze entspannt am oberen Gaumen, ist die Elsternbrücke geschlossen. Es bildet sich vermehrt Speichel, der unter anderem die Verdauung unterstützt. Erfolgt die Einatmung durch die Nase, erwärmt sich die Luft im Nasenkanal. Zusätzlich mit einem schmal geöffneten Mund auszuatmen, unterstützt die Kontrolle der Atmung. Grundsätzlich erfolgt die Atmung im Qi-Gong ohne Beeinflussung – einfach geschehen und vertiefen lassen. Eine ruhige Atmung und die warme Luft lassen Körper und Geist besser entspannen.

Eine hohe körperliche Anspannung kann eine flache Atmung zur Folge haben. Zu Beginn ein paar Mal kräftig durch den Mund auszuatmen, holt verbrauchte Luft aus der Tiefe und bringt sie aus dem Körper heraus. Ohne äußere Bewegung wie beim „Stehen wie ein Baum“ kann sich der Übende intensiv mit der Atmung beschäftigen – entsprechend dem Grundsatz: Eine ruhige Atmung entspannt Körper und Geist.

Praxis: Die Hände übereinander auf den Unterbauch legen, beim Einatmen ein sanftes Heben- und beim Ausatmen ein sanftes Senken des Bauches spüren (einatmen, der Bauch wölbt sich leicht nach außen, ausatmen, der Bauch geht sanft nach innen). Eine ruhige Atmung entspannt den Geist.



### 5.2.8. Aufmerksamkeit lenken, den Geist beruhigen

Der Blick ist entspannt nach vorne und leicht nach unten gerichtet. Dabei entspannen sich die Augenlider, ohne geschlossen zu sein. Wir lächeln uns innerlich zu. Mit dem Blick nach innen immer wieder durch den Körper zu wandern und zu versuchen, tiefer zu entspannen, fördert die eigene Körperwahrnehmung. Mit der Zeit kann so eine eventuelle Asymmetrie, z. B. eine höhere Anspannung in der rechten als in der linken Schulter, wahrgenommen und entsprechend ausgerichtet werden. Der Rechtshänder hat in der Regel in der rechten Schulter eine stärkere Muskulatur, aber auch mehr Verspannung. Er hat hier aber auch eine höhere Bewusstheit und kann dadurch schneller loslassen.

Es geht immer darum, die Aufmerksamkeit in den Körper zu bringen und Abläufe oder Veränderungen bewusst wahrzunehmen und zu fördern. Je höher das Körperbewusstsein geschult ist, desto schneller lassen sich Anspannungen aufspüren und können losgelassen werden. Durch die Besinnung auf den eigenen Körper lassen wir Lebensenergie strömen, um das Gleichgewicht zu stabilisieren oder wiederherzustellen und die Dinge mit mehr innerer Ruhe und Gelassenheit anzugehen.

Aufmerksamkeitsschulung: Im Wechsel eine Schulter anheben und mit der Ausatmung langsam sinken lassen. Mit der nächsten Ausatmung die gleiche Schulter noch weiter sinken lassen. Jetzt zunächst die Seiten vergleichen – wie fühlt sich die bereits bewegte Schulter im Vergleich zur nicht bewegten an? Was hat sich verändert? Übung auf der anderen Seite durchführen und wahrnehmen, ob es Unregelmäßigkeiten in den Schulterstellungen gibt.

Der vorangegangene Haltungsaufbau hat das Ziel, mit so wenig Anspannung wie möglich über einen längeren Zeitraum zu stehen. Jetzt beginnt die eigentliche Stehphase, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Fangen die Gedanken an zu wandern, kann die Lenkung der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt hilfreich sein. Beispiele solcher Techniken sind: Den Atem beobachten, die Konzentration auf das innere Lächeln zu lenken, Körperspannungen beobachten und versuchen loszulassen, Emotionen los lassen oder auch ein Spüren ins untere Dantian. Ist die innere Haltung gelöst von negativen Gedanken, entsteht das innere Lächeln ganz von selbst. Dies wirkt sich positiv auf die äußere Haltung aus, ist förderlich für den Qi-Fluss im Körper und lässt den Atem frei zirkulieren. Es entsteht eine positive Einstellung zu sich selbst, die sich wiederum beim Umgang mit anderen Menschen positiv bemerkbar macht.



## Grundhaltung



Stand von vorne



Stand von der Seite

Beim „Stehen wie ein Baum“ besteht nach oben Beweglichkeit und nach unten bleiben die Füße mit der Erde verwurzelt. Je tiefer die Füße an die Aktivitäten der Wurzeln in der Erde gekoppelt sind, desto besser kann Yin-Energie durch die Beine in den Körper fließen – es entsteht eine innere Ruhe und Gelassenheit. Am Anfang ist die körperliche Bewegung im Oberkörper größer und später wird sie kleiner, von außen kaum noch sichtbar. Die innere Bewegung bleibt jedoch erhalten. Zu Beginn ist das Stehen für viele anstrengend, deshalb wird die Position auch nicht so tief eingenommen. Die Entspannung steht im Vordergrund und soll beim Stehen über einen längeren Zeitraum erst einmal geübt werden. Der Körper ist der Schwerkraft der Erde überlassen, wodurch die Aufrichtung ohne körperliche Anstrengung oder geistige Aktivität entsteht, wie von selbst. Der Mensch befindet sich in der Mitte zwischen Himmel und Erde. Eine tiefere Haltung und Armvariationen (siehe Punkt 3.1.), in den späteren Übungsstunden, erhöhen den Qi-Fluss. Der Reitersitz ist die Grundübung des Kung Fu und eine weitere Variation des Stehens<sup>21</sup>. Die Füße stehen in einem gegrätschten Stand parallel, die Fußspitzen sind etwas nach außen gerichtet, die Knie weich, die Unterschenkel stehen senkrecht und der Damm zeigt deutlich nach unten. Diese Haltung bildet die Grundlage vieler Kampfkunststile. Ein Beispiel der Armhaltung zeigt das zweite Bild unter Punkt 3.2. „den Ballon halten“. Ein tiefer Stand ist nicht förderlich, wenn Spannungen auftreten, die wiederum den freien Qi-Fluss behindern würden. Während der Qigong-Praxis steht die Achtsamkeit gegenüber des eigenen Körpers im Vordergrund.

<sup>21</sup> vgl. Dieter Allgaier, Kraft ohne Anstrengung (1999), S. 78 ff.



### 5.3. Schlussphase der Übungsstunde

Je nach Teilnehmerwünschen können noch offene Fragen geklärt, eine Stilleübung (z. B. Haltung im Sitzen) oder eine Abschlussmassage durchgeführt werden.



Grundsätzlich sollte ein Sammeln und Abschließen im unteren Dantian immer dabei sein. Der freie Fluss des gestärkten Qi in den Kanälen ermöglicht es, neu hinzugekommenes Qi zu speichern<sup>22</sup>. Die Teilnehmer/Innen sollen energetisch und stabil in ihrer Mitte ruhen, um die Hektik des Alltags besser meistern zu können. Die Abgrenzung zum Alltag wird wieder hergestellt.

Qi pflegen

#### 5.3.1. Abschlussübung am Beispiel einer Selbstmassage

Es ist möglich, die Selbstmassage zu Beginn des Übens, am Ende oder auch zwischendurch zu praktizieren. Die Selbstmassage aktiviert den Qi-Fluss, vertieft die Atmung und stellt am Schluss durchgeführt die Grenze zum Außen wieder her. Es gibt viele Arten der Selbstmassage, die folgende soll nur ein Beispiel sein.

Handflächen vor dem mittleren Dantian aufeinander legen und fest reiben:

#### Laogong



Aktivierung Laogong: Der Laogong-Punkt liegt in der Mitte der Handfläche und sammelt Qi, bevor es in die Finger fließt.

Auf dem Rücken 36 Mal mit den Handflächen hoch und tief über die Nieren massieren. Handflächen kreisförmig von der Nase beginnend über das Gesicht führen und dann die Finger drei Mal von vorne nach hinten durch die Haare ziehen. Den Nacken abwechselnd mit beiden Händen massieren. Die linke Schulter mit der rechten Hand reiben, über die Arminnenseite nach unten, über die Handfläche auf den Handrücken wechseln und nach oben zurückkommen – andere Seite. Innen am Arm herunter massieren und außen hoch, unterstützt die natürliche Fließrichtung des Qi. Die Brust, den Bauch (sanft) und den Po mit den Fäusten abklopfen. Die Hüften und dann über die Beinaußenseite nach unten massieren über die Füße (kurz dort bleiben und die Wurzeln in den Boden spüren = „sprudelnde Quelle“) und entlang der Beininnenseite wieder nach oben kommen. Zum Schluss die Hände auf das untere Dantian legen, um das Qi wieder zu beruhigen.

<sup>22</sup> vgl. Klaus P. Waldmann, Ruhe und Ausgeglichenheit mit Qi Gong (1998), S 40



### 5.3.2. Unterstützende oder alternative Haltungen zum Stehen

Im Zeitalter des Computers entstehen viele Rückenprobleme aufgrund des langen, starren Sitzens. Viele Menschen sind entspanntes Stehen nicht mehr gewöhnt und die Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder müssen erst langsam auf die Belastung vorbereitet werden. Ein Ausgleich ist das achtsame Gehen zwischendurch. Dabei die Füße bewusst vom Fußballen aus abzurollen, lockert den Rücken und entspannt den Körper.



Der Aspekt der Aufrichtung aus der Übung „Stehen wie ein Baum“ kann alternativ auch sitzend auf einem Hocker durchgeführt werden. Menschen mit einer asymmetrischen Körperstruktur ab dem Becken abwärts, z. B. bei Beckenschiefstand, erfahren dadurch Entlastung und gewöhnen sich so langsam an das Stehen. Wenn das Gewicht des Körpers gleichmäßig auf beide Sitzhocker verteilt ist, dann ist das Becken aufgerichtet. Allgaier schreibt hierzu: Kurz vor dem Hinsetzen und kurz nach dem Aufstehen vom Stuhl oder Hocker besteht die höchste Dehnspannung in der Wirbelsäule. Stehen beim Sitzen alle Wirbel übereinander, ergibt sich eine große Stabilität. Entsteht die Sitzposition über ein Dehnen und Lösen, bleibt der Körper auch über längere Zeit im Sitzen entspannt<sup>23</sup>. Durch das Üben

im Stand über einen längeren Zeitraum wird der Griff nach dem Hocker dann möglicherweise immer seltener.

Für die Ausrichtung der aufrechten Position kann der Stand an der Türkante unterstützen. Die Füße stehen hüftbreit geöffnet mit dem Rücken an der Kante, die Knie sind entspannt. Hinterkopf und Rücken lehnen sanft an der Türkante. In dieser Haltung Becken (Steißbein und Sitzbeinhöcker) Richtung Boden sinken lassen, wodurch sich der Rücken noch weiter zur Türkante bewegt. Der Oberkörper kommt jetzt eine Idee nach vorne, wobei das Brustbein und die Wirbelsäule entspannt und aufgerichtet bleiben. Arme hängen mit einem gedachten Ei unter den Achseln seitlich am Körper nach unten, die Schultern sind locker. Bei Menschen mit einem starken Hohlkreuz ist der Abstand der Lendenwirbelsäule zur Türkante größer. Eine tiefere Entspannung des Beckens kann den Abstand nach hinten und somit das Hohlkreuz verringern. Anstelle der Türkante unterstützt ebenso eine Wandkante die Position.

<sup>23</sup> vgl. Dieter Allgaier, Kraft ohne Anstrengung – Mühelos sitzen (1999), S. 46 ff.

## 6. Schlussbetrachtung

Das „Stehen“ kann sowohl körperlich als auch geistig anstrengend sein. Den Körper und Geist dabei wirklich tief zu entspannen, ist ein langer Prozess. Ein Teil dieses Prozesses besteht darin, die körperliche Haltung so zu optimieren, dass Entspannung entsteht. Körperliche Entspannung findet erst dann statt, wenn die innere Ausrichtung dazu führt, für die Körperhaltung minimale Muskulatur an der Oberfläche einzusetzen.

Je regelmäßiger das Stehen durchgeführt wird, umso schneller stellt sich Entspannung und ein freier Qi-Fluss im Körper ein. Regelmäßiges Üben hat dabei eine positive Auswirkung auf das Haltungs- und Bewegungsmuster und dient in Anbetracht des höher werdenden Altersdurchschnitts auch der Sturzprophylaxe. Es bedarf keiner perfekten äußerlichen Körperhaltung, um das Qi zu bewegen, es kommt auf die innere Haltung an. Ist die Kraft für das Stehen aber noch nicht vorhanden, dann entsteht im Körper Anspannung, die für den Qi-Fluss nicht förderlich ist.

Anatomisch betrachtet wird unter anderem die stützende Muskulatur, also die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule trainiert, die für die körperliche Aufrichtung zuständig ist.

Den Körper von innen aufmerksam zu betrachten, hilft Blockaden zu spüren und möglicherweise durch kleine Positionsveränderungen diese zu verringern oder mit der Zeit ganz aufzulösen. Körperliche Dysbalancen können mit der Zeit zurückgeführt werden.

Die Arbeit mit der Energie beginnt, wenn die Gedanken nicht mehr um die richtige Körperausrichtung kreisen – ähnlich wie beim Autofahren, irgendwann geschieht das Kuppeln und Gas geben automatisch. Auf den Verkehr zu achten, den Verlauf der Straße und das Ziel im Auge zu behalten, sind geistige Fähigkeiten, die die Aufmerksamkeit in verschiedenen Bereichen gleichzeitig erfordern und durch Übung auch ermöglichen.

Visualisierungstechniken wie Verwurzelung in die Erde, Beweglichkeit der Zweige und Absetzen in die Wolken helfen, die Haltung sanft zu vertiefen.

Auf alle weiteren Qigong-Arten wirkt sich das Üben des Stehens positiv aus: für Bewegungsübungen im Stand auf die Körperausrichtung, für das Sitzen auf die Rumpfhaltung und beim Liegen auf die Ausrichtung der Wirbelsäule.

Das Stehen erzeugt Bindung im Körper, dies ist essentiell für z. B.

Kampfkünste. Bindung bedeutet: Bewegung aus der Mitte. Einen Muskel erst an- und dann wieder zu entspannen, benötigt Zeit. Schnelligkeit entsteht durch minimale Anspannung in der Muskulatur. Die besten Kampfkünstler sind im Kampfgeschehen entspannt<sup>24</sup>. Das Stehen trainiert durch Bewusstheit eine gesunde Körperhaltung, die in allen Bereichen des Alltags anwendbar ist.

---

<sup>24</sup> vgl. Bruce Frantzis, Die Energietore des Körpers öffnen (2008), S. 51

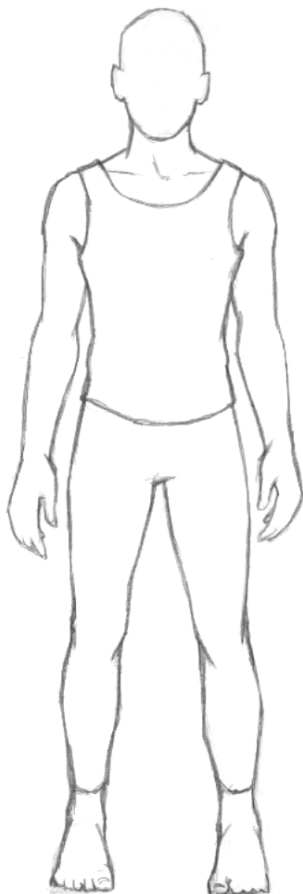
### 6.1. Resümee der Arbeit

Meine Halswirbelsäule wurde durch einen schweren Autounfall geschädigt. Eine Beinlängendifferenz führte zu einem Beckenschiefstand. Aufgrund einer schweren Krankheit über viele Jahre hinweg war ich kurze Zeit auf einen Rollstuhl und über Jahre auf Krückstöcke angewiesen. Eine Empfindlichkeit im linken Kniegelenk (Arthrose) ist zurückgeblieben. In der Zwischenzeit bin ich wieder als Kursleiterin für Yoga und Pilates tätig und muskulär gut trainiert. In meinem Körper haben sich über die Zeit hinweg Blockaden angesammelt und die Oberflächenmuskulatur hat Haltungsdysbalancen ausgeglichen. Meine gesundheitliche Vorgeschichte führte dazu, dass die körperliche Ausrichtung bei der Übung „Stehen wie ein Baum“ bei mir kopfgesteuert erfolgte.

Überwiegend waren die Muskeln an der Oberfläche aktiv und es traten unangenehme Körperspannungen auf. Diese asymmetrische Ausrichtung des Körpers zeigte sich nach außen durch erhöhte Muskelanspannung.

Zwischenzeitlich stehe ich entspannter und kann Anspannungen schneller spüren und loslassen. Mein Ziel ist nach einem hohen Tagespensum, vor dem Schlafengehen mit dieser Übung schnell zur Ruhe zu kommen, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen und körperliche Fehlstellungen möglicherweise zurückzuführen.

Diese Hausarbeit ist eine Bereicherung für meine Tätigkeit als Kursleiterin und beeinflusst die Inhalte meiner Übungsstunden Yoga und Pilates. Mir fällt auf, dass meine Teilnehmer/Innen meinen Schilderungen über die chinesische Denkweise der entspannten Körperhaltung mit Interesse verfolgen.



Die Übung „Stehen wie ein Baum“  
kann ohne Aufwand  
überall praktiziert werden.

## 6.2. Gedicht von Hermann Hesse

Bäume sind Heiligtümer

Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen, wer ihnen zuzuhören weiß, der erfährt die Wahrheit. Sie predigen nicht Lehren und Rezepte, sie predigen, um das einzelne unbekümmert, das Urgesetz des Lebens.

Ein Baum spricht: In mir ist ein Kern, ein Funke, ein Gedanke verborgen, ich bin Leben vom ewigen Leben. Einmalig ist der Versuch und Wurf, den die ewige Mutter mit mir gewagt hat. Einmalig ist meine Gestalt und das Geäder meiner Haut; einmalig das kleinste Blätterspiel meines Wipfels und die kleinste Narbe meiner Rinde. Mein Amt ist, im ausgeprägten Einmaligen das Ewige zu gestalten und zu zeigen.

Ein Baum spricht: Meine Kraft ist das Vertrauen. Ich weiß nichts von den tausend Kindern, die in jedem Jahr aus mir entstehen. Ich lebe das Geheimnis meines Samens zu Ende, nichts anderes ist meine Sorge. Ich vertraue, dass Gott in mir ist. Ich vertraue, dass meine Aufgabe heilig ist. Aus diesem Vertrauen lebe ich.

Wenn wir traurig sind und das Leben nicht mehr gut ertragen können, dann kann ein Baum sprechen: Sei still! Sieh mich an! Leben ist nicht leicht, leben ist nicht schwer! Das sind Kindergedanken.

Bäume haben lange Gedanken, langatmige und ruhige, wie sie ein längeres Leben haben als wir (...)



## 7. Literaturverzeichnis

1. Qigong, Ausbildungsunterlagen, Heike Seeberger, Marbach 2009/2010
2. Sport in Prävention, Ausbildungsunterlagen, STB, Stuttgart 2009
3. Vinyasa Power Yoga, Ausbildungsunterlagen, Karo Wagner, Schwetzingen 2009
4. QIGONG, Kenneth S. Cohen, Fischer Verlag, Frankfurt am Main 2008
5. Die Energietore des Körpers öffnen, Bruce Frantzis, Windpferd Verlag, Oberstdorf 2008
6. Wissenswertes vom Qi-Gong, Foen Tjoeng Lie, Kolibri-Verlag, Hamburg 1995
7. dtv-Atlas zur Akupunktur, Carl Hermann Hempfen, München 1999
8. Taijiquan & Qigong Lexikon, Monika u. Gabi Lind, Kolibri-Verlag, Hamburg 1995
9. Kraft ohne Anstrengung, Dieter Allgaier, München 1999
10. Yoga Anatomie, Leslie Kaminoff, riva Verlag, München 2008
11. Qigong, Neue Harmonie für Seele und Körper, Jian – min Wang, Econ Verlag, Düsseldorf 1996
12. Die Energie der Bäume – Ihre Aura und Heilkraft, Jasmin und Michael Reid, Kailash, 2003
13. Ruhe und Ausgeglichenheit mit Qi Gong, Klaus P. Waldmann, Urania 1998
14. Qigong aus der Praxis für den Alltag, Ulrike Dehnert & Gerd Hartwich, Cadell 2007
15. 30 Minuten für Business Qigong, Awai Cheung, Gabal 2007
16. Grundlagen der chinesischen Medizin, Giovanni Maciocia, 2. Auflage, Urban & Fischer, München (2008)
17. Was das Qi zum Fließen bringt, Grundlagen der Methoden der traditionellen Chinesischen Medizin, Tom Williams, Arum Verlag (1996)