



# STILLES QI GONG FÜR EINSTEIGER

Mit sanfter Meditation zu innerer Stärke,  
Achtsamkeit, mehr Lebensenergie und  
starker Gesundheit

inkl. sanfter  
Traumreise  
zum Einschlafen

Intuition und einer stärkeren, bewussteren Wahrnehmung. Verharre hier einen Moment. Lasse diesen Bereich vollkommen entspannen.

Lasse deine Aufmerksamkeit nun wieder fließen und lege deine Zungenspitze an den oberen Gaumen. Damit schließt du ein wichtiges Energiotor und schlägst eine Brücke zwischen den beiden Gefäßen. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit über deinen Hals und dein Brustbein durch den Magen und den Bauchnabel wieder nach unten zu deinem unteren Dantian. Spüre, wie dein Atem immer noch in seinem eigenen Tempo ein- und ausströmt. Die erste Runde im kleinen Himmelskreislauf haben wir durchlaufen.

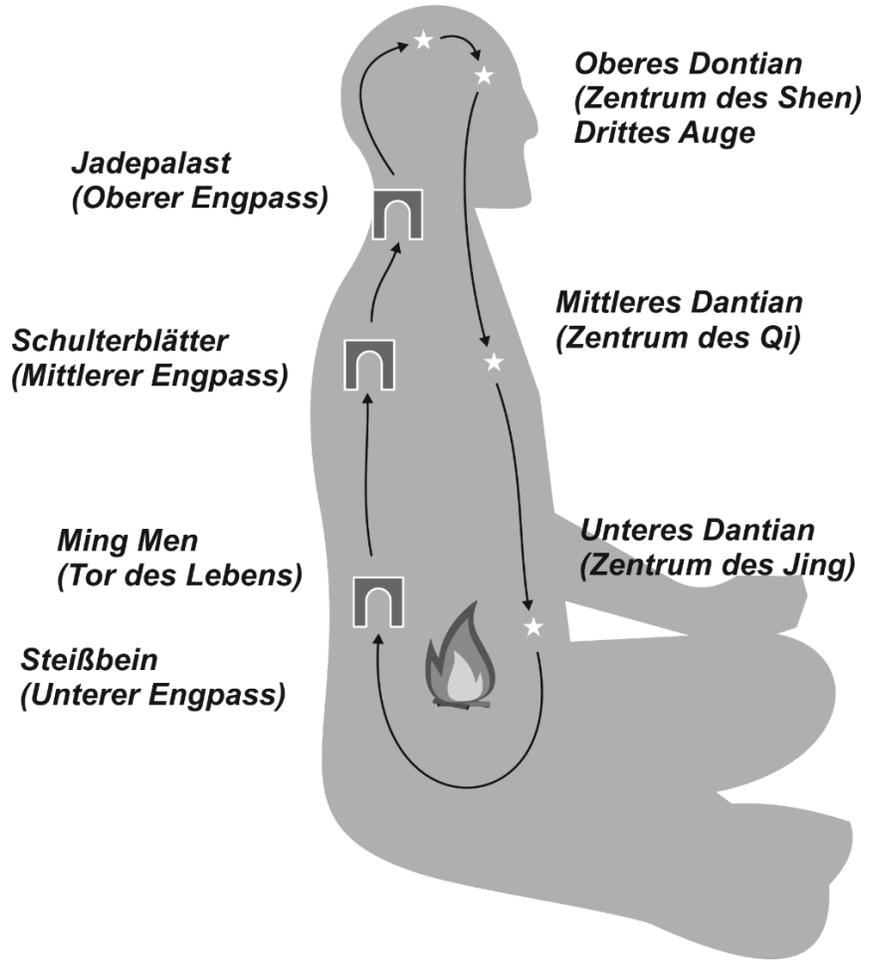
Beginnen wir die zweite Runde. Wandere noch einmal von deinem unteren Dantian über den Damm zur Steißbeinspitze. Stelle dir vor, wie die Energie hinten nach oben strömt, durch deine Wirbelsäule, Schritt für Schritt über das Kreuzbein, die Lendenwirbelsäule, die Brustwirbelsäule bis zum 7. Halswirbel, dem Prominens, noch etwas weiter zur Ansatzstelle des Kopfes, dem Jadepalast, und weiter zum Himmelspass, deinem Scheitelpunkt und über die Stirn nach vorne bis zum Punkt zwischen den Augenbrauen. Hier befindet sich dein oberes Dantian, dein oberes Energiezentrum. Die Energie fließt weiter durch deine Zunge, durch deinen Hals, über das Brustbein, durch den Magen und den Bauch, vorbei am Nabel zum unteren Dantian.

Und noch ein drittes Mal machen wir diesen Energiekreislauf. Wir beginnen wieder beim unteren Dantian. Lasse noch einmal deine ganze Aufmerksamkeit, deine ganze Energie und mit einem leichten Lächeln auf deinem Gesicht dein Qi nach unten strömen zum Steißbein, dann über dein Kreuzbein nach oben zur Lendenwirbelsäule, weiter zur Brustwirbelsäule, hinauf bis zum Prominens und weiter zum Jadepalast, nach oben zum Himmelspass, der höchsten Stelle des Kopfes, nach vorne zum dritten Auge, durch deine Zunge nach unten, durch deinen Hals und durch deinen Brustkorb. In seiner Mitte befindet sich das mittlere Dantian. Das Qi fließt während dieser Übung durch alle drei Dantian, durch alle drei Energiezentren, hindurch. Lasse es nun zurück zum unteren Dantian fließen.

Du kannst diesen Energiekreislauf so oft wiederholen, wie du magst, je nachdem, wie viel Zeit du dir für diese stärkende und zentrierende Übung nehmen kannst. Genieße noch einige Momente diese innere Ruhe, die Stille, das Ganz-bei-sich-Sein, und stell dir noch einmal dieses Oval wie ein leuchtendes Lichtband vor, das dich einhüllt wie eine energetische Rüstung. Und wenn du dieses Bild verinnerlicht hast, dann beginne, dich langsam zu bewegen. Reibe deine Hände aneinander und streiche anschließend mit den warmen Händen über dein Gesicht und massiere es sanft. Streiche deinen Nacken aus und komme so langsam zurück ins Hier und Jetzt. Lege deine Hände auf deine Knie ab.

Lege beide Hände auf dein Herz und bedanke dich bei dir, dass du dir die Zeit genommen hast, um dein Inneres zu stärken und dein Qi, deine Lebensenergie, zu zentrieren. Bewege und strecke deinen Körper so, wie es sich für dich gut anfühlt. Ich wünsche dir einen tollen und energetischen Tag. Bis zum nächsten Mal!“

**Bai Hui**  
**(Himmelpass)**



# DER GROSSE HIMMELSKREISLAUF

„Hallo und herzlich willkommen. Schön, dass du da bist! Ich möchte dir hier die Übung des großen Himmelskreislaufs zeigen. Vielleicht kennst du bereits den kleinen Himmelskreislauf? Bei diesem haben wir uns auf den Oberkörper fokussiert. Der große Himmelskreislauf bezieht sich nun auf den gesamten Körper und folgt dem Kreislauf der Meridiane. Das Qi fließt dabei über die zwölf Hauptleitbahnen von innen über die Körpermitte nach oben und über die Außenseiten wieder nach unten. Der Qi-Fluss erreicht so alle Körperregionen und verbindet sie miteinander. Diese Übung wirkt sich also auf dein gesamtes Energiesystem aus und fördert bei regelmäßigem Praktizieren damit nachhaltig deine Gesundheit.

Da wir uns im Bereich des Stillen Qi Gong befinden, werden wir die Übung im Liegen durchführen und das Qi mithilfe unserer Vorstellungskraft durch unseren Körper führen. Die genaue Ausführung fällt je nach Qi Gong-Schule etwas unterschiedlich aus. Im Stillen Qi Gong beginnen wir die Übung im unteren Dantian, also im Bauch. Und anstatt in streichenden Bewegungen über den Körper zu gleiten, wie es im „regulären“ Qi Gong der Fall ist, führen wir unseren Qi-Fluss im Stillen Qi Gong aktiv und ganz bewusst mit unserer Ein- und Ausatmung.

Suche dir nun aber zunächst einen ruhigen Ort, an dem du für die nächsten zehn bis fünfzehn Minuten ganz ungestört und für dich sein kannst. Lege dich hin, zum Beispiel auf deine Yogamatte oder eine Decke – auf etwas, auf dem du für zehn bis fünfzehn Minuten angenehm liegen kannst. Atme tief ein und aus und schließe deine Augen. Komme bei dir an. Hier und jetzt in diesem Raum, in diesem Moment. Du bist ganz bei dir. Lege die Arme neben dir ab. Lasse deinen Atem ruhiger werden. Mit jedem Atemzug kommst du mehr bei dir an. Mit jedem Atemzug lässt du all die Dinge immer mehr los, die du gerade nicht brauchst. Nur du bist gerade wichtig. Deine Arme und Hände entspannen sich. Deine Beine und Füße entspannen sich. Deine Gesichtszüge werden weich. Spüre in dich hinein und nimm wahr, wie Ruhe in dich einkehrt. Und wenn du so weit bist, beginnen wir gemeinsam mit dem großen Himmelskreislauf.

Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem unteren Dantian, dem Energiezentrum, welches sich in deinem Unterbauch befindet. Spüre hinein.

Und mit der nächsten Einatmung stelle dir vor, wie du dein Qi von deinem Bauch aus über die Körpermitte hinauf zur Brust führst. Mit der Ausatmung lässt du es

von hieraus über deine Arme hinein bis in die Fingerspitzen fließen. Und wenn du wieder einatmest, fließt es von den Fingerspitzen hinauf zu deinem Kopf. Atme nun langsam aus und lasse dein Qi dabei vom Kopf über die Außenseiten deines gesamten Körpers bis hinunter zu deinen Füßen fließen. Mit der nächsten Einatmung schließt sich bereits der Kreislauf. Atme dafür ein und lasse dein Qi von den Füßen wieder zum Dantian in deinen Bauchraum aufsteigen. Halte den Atem für einen Moment an und spüre in deinen Bauch hinein. Vielleicht spürst du hier ein Kribbeln, vielleicht auch woanders in deinem Körper oder vielleicht spürst du auch keines. Alles ist richtig, wie es gerade ist. Atme aus und genieße die Energie und die gleichzeitige Ruhe in dir.

Und dann beginnen wir mit dem großen Himmelskreislauf von Neuem. Richte deinen Fokus auf dein unteres Dantian und lasse mit deiner nächsten Einatmung dein Qi von hier aus zu deiner Brust hinaufwandern. Atme aus und lasse es über die Arme bis in deine Fingerspitzen fließen. Von den Fingerspitzen fließt es mit der nächsten Einatmung bis in deinen Kopf und bei der nächsten Ausatmung durchläuft es nun wieder deinen gesamten Körper. Und es versorgt ihn mit neuer Energie, bis es in deinen Füßen angekommen ist. Um den Kreislauf zu schließen, lasse den Energiefluss nun mit deiner nächsten Einatmung in deinen Bauch fließen. Halte den Atem wieder für einen Moment an. Spüre die Wärme und Strahlkraft, die in dir immer größer wird. Atme aus.

Und wir beginnen ein drittes Mal. Richte deine Aufmerksamkeit auf dein unteres Dantian, in dem sich nun schon so viel Energie und so viel Kraft befindet. Atme ein und schicke dabei dein wertvolles Qi hinauf in deine Brust. Mit der nächsten Ausatmung fließt es weiter durch deine Arme und bis zu deinen Fingerspitzen. Du kannst es dort nun richtig spüren. Vielleicht kribbelt es. Vielleicht werden deine Fingerspitzen warm. Das darf sich ganz verschieden anfühlen. Und bei der nächsten Einatmung läuft dein Qi durch deine Arme hinauf zu deinem Kopf. Dies bringt dir eine immer größer werdende Aufmerksamkeit, die du ganz auf dich und deinen Qi-Fluss richtest. Atme aus und lasse dein Qi nun von deinem Kopf über die Außenseite wieder ganz hinunter bis in deine Füße und deine Zehenspitzen fließen. Und mit der nächsten Einatmung fließt es wieder in deinen Bauch, in dein unteres Dantian und so schließt sich der Kreislauf.

Dort, wo die Übung begann, findet sie nun auch ihren Abschluss – im Unterbauch. Lege dafür nun deine Hände mit den Innenflächen nach unten auf deinen Bauch. Fühle die Wärme, die in deine Hände strahlt. Das ist das Qi, was du in den vergangenen Minuten aktiviert und zum Zirkulieren gebracht hast. Bringe das Qi mit dem Auflegen der Hände zur Ruhe, um es dort zu sammeln und zu speichern. Genieße noch einige Momente diese innere Ruhe und Zufriedenheit, aber auch die