



Fünf Übungen, eines für jedes der Elemente.

Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall.

Energie- und Blutkreislauf der Organe werden stimuliert, reguliert und gepflegt. Leicht zu erlernen, es kann schnell selbst geübt werden und bietet so einen idealen Einstieg.

Gleichzeitig ist es eine wunderbare Reise mit dem ☯ Kreislauf der Elemente, durch die Welten der Jahres- & Tageszeiten, Lebens- und Wandlungsphasen.

In der Reihenfolge nähren die Elemente einander, das eine Element gebiert das andere Element, sie stehen in der Beziehung wie die Mutter zum Kind.

Holz lässt Feuer brennen. Asche (durch Feuer) reichert die Erde mit Nährstoffen an. Erde bringt Erze (Metall) hervor. Spurenelemente (Metall) beleben Wasser. Wasser nährt Bäume und Pflanzen (Holz).

## Wasser (Gravitation - Die Sinkende Kraft)

Steigt wie Nebel auf. Fällt zurück zur Erde & Sinkt zurück zum Ursprung.

### Bewegung:

Lange Arme steigen vor dem Körper hoch (einatmen), Arme fließen zurück, sinken, in die Hocke gehen (ausatmen).

### Bezug:

Knochensystem, Nervensystem, Wasserhaushalt, Ruhe, Rückzug, Tiefe, Vertrauen, Stille, Entspannung, Ruhe, Essenz-Ursprungsenergie, Weisheit, Willenskraft, Ehrgeiz, Entschlossenheit, Durchhaltevermögen, Speicherung

Der Winter. Die Nacht. Die Zeit zwischen Tod und Wiedergeburt. Der Norden.

## Holz (Expansion - die wachsende, ausdehnende Kraft)

Im Frühling wächst der Baum, vom Ursprung zum Licht, in den Himmel, zur Sonne, dehnt sich aus.

### Bewegung:

Hände und Gebetshaltung, aufstehend nach oben strecken über den Kopf (einatmen), mit den Handflächen nach außen Arme seitlich nach unten fließen lassen (ausatmen).

### Bezug:

Bewegungsapparat, Muskeln, Gelenke, Sehnen, Bänder, Kraft, Mobilität, Wachstum, Berufung, Entfaltung, Entwicklung, Ideen, Planung, Organisation, Dynamik.

Der Frühling. Der Morgen. Die Geburt und die Kindheit. Der Osten.

# Qi Gong ~ Die 5 Elemente

## Feuer (die nach oben ziehende Kraft)

Das Holz verbrennt als Herzensfeuer. Liebe Geben und Empfangen.

### Bewegung:

Hände vor Brustmitte, Körper nach links diagonal in Schrittposition drehen, Gewicht nach vorne verlagern (Bogenschritt, Ferse bleibt und drückt am/ in den Boden), Arme nach außen öffnen (ausatmen) und umarmend wieder schließen lassen (einatmen). Das Gleiche nach rechts diagonal, zurück drehen zur Mitte, Hände sinken seitlich mit den Handflächen nach unten.

### Bezug:

Herz-Kreislauf-System, Immunsystem, allgemeine Steuerung, Freude, Freunde, Begegnungen, Begeisterung, Humor, Inspiration, Gefühle, Zuneigung.

Der Sommer. Der Mittag. Die Jugend und das junge Erwachsenenalter. Der Süden.

## Erde (Keine Richtung, Mitte, Zentrum)

Asche verbrennt und wird zur Erde. Sähen, Ernten und Teilen.

### Bewegung:

In die Erde greifen, Hände steigen mit leichter Berührung zum Zentrum/ Unterbauch (einatmen), von dort aus ausbreiten und seitlich wieder sinken lassen (ausatmen)... 3 mal insgesamt....

### Bezug:

Verdauungssystem (Magen), Appetitverhalten, Bindegewebe, Stabilität (Erde-Zentrum), Balance, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Gemeinsamkeit, Gelassenheit, Gemütlichkeit, Heimat, Zuhause sein, Mütterlichkeit, Fürsorge, Fülle, Reichtum, Fruchtbarkeit.

Der Spätsommer, Erntedank. Der Nachmittag. Die Reife, Nachreife. Die Mitte, die wichtigste Himmelsrichtung.

# Qi Gong ~ Die 5 Elemente

## Metall (Kompensation)

Die Erde verdichte sich zu Metall (Salze, Kristalle, Spurenelemente).

### Bewegung:

Körper dreht 90 Grad links, Beine in Schrittposition, Gewichtsverlagerung nach vorn (hintere Ferse abheben und Körper strecken). Lange Arme steigen dabei mit den Handflächen zueinander gerichtet nach oben über den Kopf (einatmen), diese ganze Einheit dreht zur Mitte. Die Hände wieder nach unten führen (Finger senkrecht / ausatmen). Das Gleiche nach rechts. Danach wieder Übergang in das Wasser...

### Bezug:

Ausscheidungssystem, Atmung, Haut, Abgrenzung, Kontur und Profil, Altes geht und neues kommt, Festhalten und Loslassen, Struktur, Leichtigkeit, Freiheit, Konzentration, Ordnung, Disziplin, Klarheit, Blick für das Wesentliche.

Der Herbst, Goldener Oktober. Der Abend. Der Lebensabend. Der Westen.

...Mehrfache, meditative oder auch dynamische Wiederholungen aller Elemente...

## Abschluss

Sammeln, Energie speichern und verankern.

## Hinweis

Wichtige Prinzipien bei den Bewegungen sind Natürlichkeit, Leichtigkeit und Fließen, eine bewusste Wahrnehmung, beobachtend und erfüllt mit Herzensqualität.