

Entspannung auf vier Bahnen

Vorbemerkung

Entspannungsübungen im Qi Gong zielen keinesfalls auf ein Erschlaffen und Zusammensacken, sondern im Gegenteil ein Sich-Öffnen, "Aufgehen", Weit- und gleichzeitig Durchlässigwerden. Entspannung ist gleichbedeutend mit Qi-Aktivierung, aber auch mit dem Erlangen der Geistesruhe als Voraussetzung für den Eintritt in die Stille.

Ablauf

Bequem, doch aufrecht sitzen. Die Füsse stehen fest auf dem Boden, Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von gut 90°. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln, die Achselhöhlen sind geöffnet. Vorbereitend mit dem *Baihui* (Scheitelpunkt) und den *Yongquan*-Punkten (NI 1) an den Fusssohlen Kontakt aufnehmen.

1. Vom Scheitelpunkt ausgehend über Stirn, Gesicht, Kinn, Hals, Brust, Bauch, Unterleib, Leisten, Oberschenkel, Knie, Schienbeine, Fussgelenke und Fussrücken zu den grossen Zehen die ganze **Körpervorderseite** abwärts schrittweise tief entspannen. Überall, wo man mit der Aufmerksamkeit vorbeikommt, lässt man innerlich los und stellt sich vor, wie's weich und durchlässig wird. Die Empfindung, die sich allmählich einstellt, ist die eines langsam, sanften und stetigen Abwärtsströmens auf einer Bahn entlang der Mittellinie des Körpers und der Vorderseite der Beine. Anschliessend direkt zum Scheitelpunkt zurückkehren*.
2. Nun in der gleichen Weise nacheinander behutsam Hinterkopf, Schädelbasis, Hals, Nacken, Schulterbereich, Rücken, Kreuz, Steiss, Gesäß, Oberschenkel, Kniekehlen, Waden und Füsse bis zu den kleinen Zehen entspannen, d.h. von oben nach unten die ganze **Körperrückseite**. Wieder direkt zum Scheitelpunkt zurückkehren*.
3. Als nächstes **beidseitig** über Schläfen, Wangen, Unterkiefer, Halsseiten, Achseln, Schultergelenke und Armaussenseiten bis zu den Endgliedern der Mittelfinger, dann von den Achselhöhlen die Körperflanken abwärts über Taille, Hüften, Aussenseiten der Beine, äussere Fussknöchel zu den 4. Zehen hin entspannen.
4. Nochmals zum Scheitelpunkt zurückkehren* und, in der Vorstellung langsam abwärts wandernd, abschnittweise von oben nach unten das **Körperinnere** zu den *Yongquan*-Punkten hin gründlich entspannen. Hier, an den Fusssohlen, verweilt die Aufmerksamkeit zum Abschluss noch ein paar Atemzüge lang.

* Die Übung eignet sich u. a. zur Regulierung von Bluthochdruck. **Personen mit niedrigem Blutdruck** hingegen kehren jeweils nicht direkt zum Scheitelpunkt zurück, sondern wandern, wenn sie in den Füßen angelangt sind, mit der Aufmerksamkeit die ganze Bahn in umgekehrter Richtung nochmals entlang.