

## Qigong mit Frau Merz



25. Februar 2015

### St. Hedwig

Nur eine kleine Schar von 16 Personen konnte witterungsbedingt bei diesem Qigong-Nachmittag mitmachen. Frau Merz stellte sich vor und erklärte uns den Ablauf des Workshops.

Qigong bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie. Auf den Leitbahnen, Meridiane genannt, liegen auch die Akupunkturpunkte. Dort fließt auch das Qi, die Lebensenergie. Der oberste Punkt ist der Scheitelpunkt, der unterste liegt in der Mitte der Fußballen. Dazwischen, auf Höhe des Bauchnabels, liegt auf dem Rücken der wichtige Punkt für die Nierenenergie. Dieser Bereich sollte immer gut warm gehalten werden.

Die 3 Energiezentren, Dan Tian genannt, liegen unterhalb des Bauchnabels, auf dem Brustbein und zwischen den Augenbrauen (3. Auge). Auch zu den Begriffen Yin und Yang nennt uns Frau Merz mehrere Beispiele.

Als Aufwärmübungen wurden die Hände gerieben, danach langsam auseinander bewegt und nachgespürt, wie die Energie fließt. Es folgten Übungen mit Fäusten Handballen klopfen, Hände seitlich aneinander klopfen und Handrücken aneinander klopfen, und immer nachspüren.

Zur großen Übung des ursprünglichen Lichts, stehen alle auf. Es sind zum Teil große Bewegungen die Sonne und Mond darstellten, im Sinne von Yin und Yang. Nach mehreren Wiederholungen wird der Körper abgerieben und auf den Meridianen abgestrichen.

Wichtig bei allen Übungen: die Füße fest auf den Boden zu stellen, sich Wurzeln vorstellen um so die Mitte zu stärken.

Alle waren sich einig: diese Übungen sind entspannend und wohltuend! Die Kaffeepause hatte sich jeder verdient.

---