

## Wu Xing

Qigong nach den 5 Elementen

Die Auswahl der Übungen im Kurs enthält Stille sowie Bewegte Übungen. Im Alltag wählen Sie je nach Bewegungs- bzw. Ruhebedürfnis. Die Auswahl an leichten Übungen ermöglicht, sie selbstständig zu wiederholen und zu üben. Vertiefungskurse sind generell für den Qigong – Praktizierenden zu empfehlen, um dem Vergessen entgegenzuwirken, um das Üben als Selbstverständlichkeit anzunehmen und sich in der Bewegungsausführung korrigieren lassen zu können.

### Body Scan – Fragen an den Körper als Vorbereitung und Mobilisation:

- ✓ Was macht mein Kopf
- ✓ Ich liebe Faxen
- ✓ Ich lächle in meine Wirbelsäule
- ✓ Meine Schultern kreisen
- ✓ Meine Ellenbogen tanzen
- ✓ Wie beweglich sind meine Hände
- ✓ Ich lasse meine Arme locker
- ✓ Der Tanz der Wirbelsäule
- ✓ Mein beschwingtes Becken
- ✓ Ich schenke meinen Beinen Aufmerksamkeit
- ✓ Meine Füße schnurren vor Beachtung

**Massage der Sinnesorgane:** Ohren, Augen, Zunge, Lippen, Nase

**Bewegte Übungen:** 1. Becken kreisen, 2. die Nieren schwingen, 3. Leber reinigen, 4. Herz regulieren, 5. Die Milz stärken, 6. Die Lunge atmet auf

**Laut-Übungen:** 1. Niere „Chui“ (tschuöei), 2. Leber „Xu“ (schü); 3. Herz „He“ (e wie engl. the), 4. Milz „Hu“ (huh), 5. Lunge „Sss“ (scharf...sssss), 6. Abschlußlaut: „Xi“ (schi)

### Entsprechungen:

**Holz** = Leber, Frühling, Grün, Augen, Geduld, Freundlichkeit, Wut, Ärger, Kiefer, Kastanie

**Feuer** = Herz, Sommer, Rot-Orange, Mund-Sprache, Freude, Liebe, Hass, Neid, Eifersucht, Gingko, Platane

**Erde** = Milz, Magen, Spätsommer, Gelb, Gold, Lippen-Geschmack, Mitgefühl, Grübeln, Achtsamkeit, Weide, Linde

**Metall** = Lunge, Dickdarm, Herbst, Weiß-grau, Nase, Haut, Mut, Trauer, nicht loslassen, Aufrichtigkeit, Gelassenheit, Pappel, Eiche, Buche

**Wasser** = Niere, Winter, blau-schwarz, Ohr, Starker Wille, Angst, Furchtlosigkeit, Urvertrauen, Zypresse, Birke

Literatur: Hinterthür, Petra (2011): Qigong nach den Fünf Elementen. München: Gräfe und Unzer. ISBN: 978-3-8338-0504-2