

# SHAOLIN-QIGONG

NEWSLETTER:::NEWSLETTER:::NEWSLETTER:::NEWSLETTER:::

**QIGONG** ist der älteste Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Durch die hohe Kunst der Energieentfaltung können Blockaden, entstanden durch falsche Ernährung, Ärger, Stress, Kummer, Ängste... gelöst werden und die Energie kann im ganzen Körper harmonisch zum Fließen gebracht werden. Das energetische Gleichgewicht wird wieder hergestellt und ein Wohlgefühl stellt sich ein. Die Bewegungen sind sehr sanft und für die Qigong-Praxis benötigt man nur 15 Minuten täglich.

## **Die nächste Möglichkeit Shaolin-Wahnam-Qigong zu erlernen:**

**Tagesseminar:** **Achtung Terminänderung:** Samstag, 20. 11. 2010 von 10:00 – 17:00

**Basiskurs:** ab Mittwoch, 06. Oktober 2010 - 10 Abende von 19:00 bis 21:00

Nähere Informationen sind bitte der Anlage zu entnehmen.

Meine über 10-jährige Praxis in der Durchführung von Shaolin-Wahnam-Qigong-Kursen sowie Weiterbildungen im Bereich der TCM garantieren Ihnen gute **Fachkompetenz**.

### **Wichtiger Hinweis:**

Dieser Newsletter stellt **keinerlei Ersatz für ärztliche Diagnose und Behandlung** dar, auch keinen Ersatz für psychologische oder psycho- oder physiotherapeutische Behandlung oder Untersuchung oder eine Therapie aus dem Bereich des Medizinisch-Therapeutischen Dienstes. Weiterem obliegt die Verantwortung der Anwendung des Inhaltes beim Anwender selbst.

Ich würde mich über eine **Weiterleitung** an Interessierte freuen; sollten Sie an einer Zusendung des Newsletters nicht mehr interessiert sein, bitte ich Sie um eine kurze Mitteilung.

*Tanze im Feuer das Wunder des Lebens.  
Fließe mit dem Wasser in die Tiefe Deiner Träume.  
Atme im Wind die Weite des Himmels.  
Wachse in die Erde zur Quelle Deiner Kräfte.  
Indianische Weisheit*



**Irene Hewarth**

Bründlweg 2 A-4210 Unterweikersdorf

Shaolin QiGong – Instructor

(direkte Schülerin von Großmeister Wong Kiew Kit /Malaysia)

Dipl.Gesundheitsvorsorgeberaterin,

Ausbildungen in: Therapeutic Touch, Akupunkt -Meridian - Fussreflexzonenmassage

+43 (0664) 21 22 192 [info@ShaolinQigong.at](mailto:info@ShaolinQigong.at) [www.ShaolinQigong.at](http://www.ShaolinQigong.at)

## Element Erde

Mit dem Eintritt in das Erdelement beginnen wir einen sicheren Rahmen für uns und unserer Familie zu schaffen. Jetzt wird viel vom Selbst aufgegeben, eine Zeit des Dienens beginnt. Dies ist nicht mehr die Zeit für große Ziele und unermüdliche Anstrengungen, sondern die Phase für Fürsorge, der liebevollen Zuwendung und des Mitgeföhls. Beobachten und mitfühlen heißt nun die Devise. Viele Erkenntnisse können wir auf diese Weise erfahren, ohne sie im Außen suchen zu müssen. Es ist der Weg der Liebe, des Mitgeföhls und der Erkenntnis durch Beobachtung und Reflexion. Aus chinesischer Sicht folgt in der Lebensmitte der Wendepunkt vom Yang zum Yin. Die Zeit der materiellen Expansion und Eroberung ist vorbei. Nun gilt es, Schwerpunkte neu zu setzen, sich zu zentrieren und den Fokus nach innen zu richten. Wird die notwendige Neuorientierung dieser Erd-Lebensphase ignoriert und verdrängt, dann baut sich ein Ungleichgewicht auf. Die Dinge geraten aus dem natürlichen Fluss. Die so genannte Midlife-Crisis, eigentlich nur ein Rückzug zur Neubestimmung, wird unterdrückt, und man versucht verzweifelt, den Rest des Lebens so zu tun, als wäre man ewig jung und müsste noch immer Dinge tun, die der Feuerphase entsprechen.

*Wenn das Erdelement betont ist: Intuition und Gedankenkraft*

Menschen mit einem starken Erdelement sind mit einer vertrauensvollen, ruhigen und stabilen Mitte gesegnet. Sie lieben die Natur, die ihnen Halt und Erdung schenkt. Gern übernehmen sie für andere Verantwortung, vermitteln und sind hilfsbereit bis zur völligen Selbstaufgabe. Durch ihre Fürsorge und ihr mitfühlendes Wesen sind sie überall gern gesehene, freiwillige Helfer, die niemals nein sagen und sich immer für die Schwächeren einsetzen. Bei ihnen kann man sich ausweinen. Familie und Freunde nehmen einen hohen Stellenwert ein und bilden das Zentrum der Aufmerksamkeit. Oft sind solche Menschen kluge Köpfe und pragmatische Denker. Sinnvolles und Nutzloses können sie gut trennen. Häufig findet man unter ihnen auch viele leidenschaftliche Sammler. Überall dort, wo sie harmonisierend einwirken können, erlebt man sie als aufopferungsvolle Friedensstifter. Hier liegt gleichzeitig auch ihre große Schwäche. In ihrer Sorge um andere vergessen sie nur allzu oft sich selbst und geraten in ein Helfersyndrom, das sie schnell ausbrennt. Oft verfallen sie ins Grübeln und in Kummer, wenn sie keine Gelegenheit mehr haben, sich zu engagieren. Verdauungsprobleme, vor allem aber Übergewicht sind ihre großen Schwachstellen.

*Es ist die Erde, unsere Mutter, die uns nährt und alles gibt, was wir täglich brauchen.*

Im **Qigong** wird immer wieder „die Mitte“ angesprochen und mittels Visualisierung gestärkt. Die Rede ist vom „unteren Dantien“ – dem Meer der Energie, es wird versucht, diese Mitte deutlich wahrzunehmen, zu lokalisieren und immer mehr auszubauen oder zu stärken. In der klassischen Tradition der chinesischen Medizin gab es gar eine eigene „**Erd-Schule**“ die ihr Hauptaugenmerk auf die Kräftigung der Erde legte und die meisten Beschwerden und Krankheiten über die Erde behandelte.

Stabilität, wiederum eine Qualität der Mitte, der Erde, dient der Standfestigkeit auf allen Ebenen.

Das wesentliche Potential der Erde ist in ihrer mütterlichen Akzeptanz und Versorgung zu sehen. Mit einem ausgeglichenen Erdelement können wir uns in uns selbst sowie in unserer Umgebung wohl fühlen und zur Ruhe kommen. Wir haben eine stabile Basis, um uns weiterzuentwickeln. Ist unsere Basis jedoch gestört, verunsichert, werden davon Körper, Seele und Geist in Mitleidenschaft gezogen. **Qigong** kann einen wesentlichen Beitrag zum „wieder in die eigene Mitte kommen“ beitragen.

*Die Erde ist unsere Mutter, sie nährt uns. Was wir in sie hineinlegen, gibt sie uns zurück.*

Es ist die Zeit der Reife, der ausgeglichenen Wärme, in der die Natur fast zum Stillstand kommt, alles unglaublich wohligh und einladend ist. Sie wird vom Feuer genährt, der Zeit des Sommers, der die Fülle in der Natur hervorruft und ist die Mutter vom Metall, mit dem die Fülle des Spätsommers geordnet wird und in dem das Einziehen der Kräfte beginnt. Von der Geburt (Holz) bis zum Tod (Wasser) steht die Erde in der Mitte und ist die Zeit der Familiengründung und der Verankerung in der Gemeinschaft.

Die Erde bildet das Zentrum der fünf Wandlungsphasen, sowohl bei ihrer Platzierung in der Mitte als auch bei einer Zuordnung zum Spätsommer, sozusagen der Mitte des Jahres.

*Zur Erde gehört der Archetyp der Mutter.  
Mutter bedeutet: Akzeptanz und Versorgung.*

**ShaolinQigong** ist hervorragend geeignet, den Verdauungstrakt zu stärken und der Erde ihre Transformationsfähigkeit zu erhalten oder diese wieder herzustellen.

## **Der Aspekt der „Erde“ im Shaolin Wahnam Qigong:**

### **Erdung und Zentrierung**

Wir alle befinden uns irgendwie auf der Erde. Wir haben somit wenigstens physischen Kontakt zur Erde. Geerdet sein bedeutet aber viel mehr: sich im energetischen Austausch mit der Erde zu befinden. Wir schöpfen Energie aus der Erde und geben sie auch wieder in die Erde ab. Daraus entsteht das Gefühl, festen Boden unter den Füßen zu haben, das Grundvertrauen, getragen und in sich zu Hause zu sein.

Erdung gibt uns das Gefühl, real zu sein und realen Bezug zu unserer Umwelt zu haben.

Wir sagen dann: *„Ich stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden“*.

Erdung hat somit zwei Hauptaspekte:

- Verwurzelung im eigenen Körper.
- Gewähr sein des eigenen Körpers in seinen Einzelteilen und als Ganzes.

Im zentrierten, verwurzelten Zustand fühlen wir uns ruhig, ausgeglichen, ausbalanciert und präsent im **Hier und Jetzt**.

Erdung und Zentrierung haben auf der geistigen Ebene ihren Ursprung. Nur ein geerdeter, zentrierter Geist formt einen geerdeten, zentrierten physischen und energetischen Körper.

Der dafür entscheidende Faktor wird als „Yi“ (*Weisheitsgeist*) übersetzt.

Es geht also darum, wie wir weise unsere Vorstellungskraft (Imagination) einsetzen können.

Diese Imagination integrieren wir bei den **Shaolin-Wahnam-Qigong-Übungen** um den Qi-fluss einerseits zu intensivieren und andererseits das Qi gezielt an spezielle Regionen im Körper zu leiten.

*Unser Körper ist die Wurzel, durch die wir Himmel und Erde miteinander verbinden.*

*Ist diese Wurzel nicht tief in der Erde verankert, können wir nicht blühen.*

Die Kraft der Erde stammt von der Fähigkeit, zu verbinden, zu nähren und zu unterhalten. Erdbetonte Menschen Typen sollten ihre Hingabe an Beziehungen mit Zeiten des Alleinseins und durch den Ausdruck der eigenen Persönlichkeit ausbalancieren; sie sollten nicht nur die Gemeinschaft fördern, sondern auch ihr Selbstvertrauen.

## Wie kann die „Erdenergie“ harmonisiert und gestärkt werden:

### Shaolin Wahnam-QiGong-Übung

#### „Der Lohan trägt den Berg und das Wasser“



- Entspannte Grundstellung
- Arme seitlich strecken und hochheben bis Brusthöhe
- Abwechselnd nach links und nach rechts drehen, so weit als möglich (ohne Pause in der Mitte)
- Kopf und Blick folgt den Armen
- **Atmung:**
  - Mitte - **Ein**
  - Rechts drehen – **Aus**
  - Mitte- **Ein**
  - Links drehen- **Aus**
  - Mitte - ...
- **Abschluss:**
  - Arme langsam nach unten senken
  - Freie Qi- Bewegungen

#### Beachte:

- **ShaolinQigong** ist mehr als eine rein körperliche Übung. Nur wenn in einem zentrierten, entspannten, friedvollen – sogenannten „Qigong-Geisteszustand“ praktiziert wird, kann die Übung tatsächlich zu einer „Qigong-Übung“ werden und auch ihre volle Wirkung zeigen.

*Der Mensch ist von Qi umgeben und das Qi ist im Menschen.  
Himmel und Erde sind erfüllt von Qi,  
und von allen Lebewesen der Welt gibt es keines,  
das ohne Qi leben könnte.  
Wer das Qi meistert, nährt den Körper von innen.*

## **Meditation für Milz und/oder Magen**

- Eine aufrechte und entspannte Körperhaltung einnehmen.
- Ganz ruhig und gleichmäßig Einatmen und Ausatmen.
- Alles was gespürt wird ist der Atem.
- Nun wird der Daumen von der linken Hand mit den Fingern der anderen Hand umfasst.
- Die Augen sind geschlossen und die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt.
- Durch das Umfassen des Daumens entsteht mittels der Meridiane ein Kontakt mit dem Funktionskreis der Milz. Es gleicht die Energie in diesem Organ aus und fördert den freien Qi-Strom.
- Nun den Atem in die Bauchmitte lenken und die Aufmerksamkeit in die Milz hinein.
- Gefühle wie Sorgen, Grübeleien, Schwermut, Pessimismus ohne festzuklammern durch den Atem loslassen.
- Mit jedem ruhigem, gleichmäßigem Einatmen breitet sich mehr Gleichmut, Heiterkeit, Mitgefühl und Zentriertheit im Körper aus.
- Das ruhige und gleichmäßige Ein und Ausatmen wiederholen, bis sich aus der eigenen Mitte heraus ein wohliges Gefühl der Entspannung und des „Ge-erdet-sein“ im Körper ausbreitet
- Eine Weile in der eigenen Mitte ruhen und die Meditation langsam mit dem tiefen Gefühl von „Verwurzelt-sein“ durch einige tiefe Atemzüge beenden.
- Nun langsam die Augen öffnen und den Körper bewegen.

*Die Alten sagten: Zuerst stärke die Mitte, dann beruhige das Herz,  
doch in Eile geht nichts, was der Mühe wirklich wert.*

## **Affirmationen**

- Ich nehme das auf, was ich wirklich brauche.
- Ich lasse meinen Gefühlen freien Lauf und vertraue meinen spontanen Entscheidungen.
- Ich nütze meine persönlichen Kräfte um die Welt positiv zu verändern.
- Durch die Macht meines Willens, kann ich jedes Ziel erreichen
- Ich kann gut für mich selbst sorgen.
- Ich ruhe in meiner Mitte und kann von daher Fürsorge und Mitgefühl geben und auch empfangen.

Der nächste Newsletter wird sich mit den Organen des „Erdelementes“ befassen.

Ich wünsche Ihnen eine erholende, stressfreie, energiereiche Zeit.

Man kann einen seligen, seligsten Tag haben,  
ohne etwas anderes dazu zu gebrauchen  
als blauen Himmel und grüne Erde.

Aristoteles



**Irene Hewarth**

Bründlweg 2 A-4210 Unterweikersdorf

Shaolin QiGong – Instructor

(direkte Schülerin von Großmeister Wong Kiew Kit /Malaysia)

Dipl.Gesundheitsvorsorgeberaterin,

Ausbildungen in: Therapeutic Touch, Akupunkt -Meridian - Fussreflexzonenmassage

+43 (0664) 21 22 192 [info@ShaolinQigong.at](mailto:info@ShaolinQigong.at) [www.ShaolinQigong.at](http://www.ShaolinQigong.at)