



Qigong – Die Harmonie-Übung oder die 5-Elemente-Übung

Kerstin Lang

In der asiatischen Philosophie geht man davon aus, dass man durch gezielte Übungen den Körper in Harmonie bringen kann, um sich wohl zu fühlen und energievoll zu sein. Harmonie im Menschen entsteht, wenn man in den Organen und in den Energiebahnen die sogenannte Yin- und Yang-Energie in Balance bringt. Diese Balance nennt man dann Gesundheit. Durch einfache Übungen kann ein Ungleichgewicht beseitigt werden. Je mehr wir unsere Energie wahrnehmen, desto bewusster können wir mit ihr umgehen, d.h. Überforderungen genauso vermeiden, wie Unterforderungen.

In der vorgestellten Harmonie-Übung lernt man in einer relativ einfachen Form, solche Energien wahrzunehmen und sie in Balance zu bringen. Das Resultat ist ein herrliches Hochgefühl, ein energiegeladenes Wohlfühlen.

Obwohl diese Form relativ einfach ist, enthält sie doch die wesentlichen Elemente, wie:

- Feste Verwurzelung in der Erde mit eingesunkenen Knien (unten fest)
- Zum Himmel aufgerichtete Haltung des Oberkörpers (oben leicht)
- Zentrierung im Dantian (Energiezentrum im Bauch, Körperschwerpunkt)
- Gleichmäßiger und runder Bewegungsfluss
- Wechsel von Yin und Yang (Entspannung und Anspannung)
- Kombination von Atmung und Bewegung

In der Harmonie-Übung werden die 5 chinesischen Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser durch bestimmte Bewegungen dargestellt. Die Lehre der 5 Elemente ist ein wesentlicher Bestandteil der chinesischen Philosophie und Medizin. Sie sollen sich stets in Harmonie zueinander befinden. Wenn ein Element über die anderen dominiert oder zu schwach ist, dann ist die Harmonie gestört, und als Folge kann z.B. Krankheit auftreten. Nach dieser Auffassung wird in der chinesischen Akupunktur, in der Kochkunst, der Gesundheitsdiät usw. mit dem Ziel gearbeitet, die schwachen Elemente zu stärken und Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Der Vorteil der Harmonie-Übung für Anfänger besteht darin, dass ihre 5 Teile fließend ineinander übergehen und ununterbrochen hintereinander geübt werden können. Durch den kontinuierlichen Bewegungsfluss stellt sich das Wohlgefühl schnell ein und es können erste Erfahrungen mit dem Qi (der Lebensenergie) gesammelt werden.

Die 5 Elemente und ihre Entsprechungen

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Speicherorgan	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Hohlorgan	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Wahrnehmung	Sehen	Sprechen	Schmecken	Riechen	Hören
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Gemütszustand	Ärger/ Wut	Freude	Sorgen	Traurigkeit	Angst
Farbe	Grün	Rot	Gelb/ Braun	Weiß	Blau/ Schwarz



Die 5 Elemente und ihre Vorstellungsbilder

Wasser

- Grundelement des Lebens (2/3 der Erdoberfläche)
- Gestaltlos, nimmt es jede äußere Form an
- Es ist weich und nicht greifbar, kann aber Stein brechen
- Wasser-Rhythmus: Regen-Quelle-Fluß-Ozean-Dampf-Regen ...
-

Holz

- Holz steht für Wachsen und Emporsteigen
- Aus dem Samenkorn sprießt der Keim, daraus wächst die Pflanze himmelwärts, der junge Baum gewinnt mit den Jahren an Umfang und Höhe
- Sein Holz ist erst weich und biegsam, später starr und hart und bricht

Feuer

- Steht für Wärme, Licht, Gefahr, Zorn, Ärger und Zerstörung
- Stellt den Übergang vom Materiellen zum Gasförmigen, also zur geistigen Welt dar
- Sitz des Feuers im Körper ist der Herzbereich – Gefühl
- Holz verbrennt im Feuer und wird zur Erde


Erde

- Erde ist der Mittelpunkt, integrierender Bezugspunkt alles Seins
- Erde ist unsere Mutter, die uns geboren hat und uns nährt
- Ihr Schutz und Erhalt ist für uns und unsere Nachkommen Lebensgrundlage (Ökologie)
- Ihr Rhythmus von Geburt – Leben – Tod – Geburt – Leben – Tod zeigt die Begrenztheit des Lebens, aber auch seine Kontinuität
- Die Erde gibt – die Erde nimmt

Metall

- Steht für Substanz, Festigkeit, Struktur
- Minerale = Reichhaltigkeit des Bodens
- Erze sind Metalle = Verdichtungen der Erde
- Sie sind gute Leiter für Wärme, Elektrizität und Energie
- Über den Atem treten wir in Kontakt und Austausch zur Welt (Leiter)

Die 5 Elemente und ihre Bewegungsform

Ausgangsstellung „Kiefer“	
<ul style="list-style-type: none"> • schulterbreiter Stand • Füße parallel • Knie leicht gebeugt • Becken leicht nach vorn gekippt • Oberkörper und Kopf aufgerichtet • Schultern und Arme hängen locker an der Seite – aufgespannte Kraft 	



<p>Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langsames Steigen der Hände und Arme vor dem Körper bis Brusthöhe, Ellenbogen leicht gebeugt, Handflächen nach unten • Arme leicht zur Brust heranziehen und nach unten sinken lassen, Hände weich wie Wasser = Tropfen eines Wasserfalls • Kopf, Oberkörper folgen der Bewegung nach unten bis in die Hocke • Hände mit Fingerspitzen zueinander wenden 	
<p>Holz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaufelförmige Bewegung der Hände nach innen = Wasserschöpfen • Von unten nach oben aufsteigende Hände bis vor das Gesicht, an der Kleinfingerseite zueinander • gleichzeitig Bein- und Körperstreckung (Kraftquell) • Hände steigen weiter über Kopf, Blick folgt = Baum entfaltet seine Krone • Entspannung – Sinken der Arme bis auf Schulterhöhe, im Rund Fingerspitzen zueinander, verdichten vor dem Körper (Energie einsammeln) 	
<p>Feuer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverlagerung auf rechtes Bein, linken Fuß über Ferse nach außen drehen – gleichzeitig beide Hände vor der Brust einsammeln • Hände auf Herzhöhe wenden zum „Tigermaul“ = Dreieck zwischen Daumen und Zeigefingern • Gewichtsverlagerung von rechts nach links „Bogenschritt“ – Hände drücken von der Herzgegend nach vorn außen, bis die Arme eine lockere Streckung erreicht haben „Berg schieben“ = Herzfeuer an die Welt abgeben • Hände wenden, Liebe der Welt in Herzrichtung einsammeln und verdichten, gleichzeitig Gewichtsverlagerung auf rechts • Linker Fuß gerade • spiegelgleiche Bewegung nach rechts = Gewichtsverlagerung nach links, Bogenschritt – Bergschieben nach rechts • Gewichtsverlagerung zurück auf links, rechten Fuß zurückdrehen • Füße parallel – linke Hand zieht auf Brusthöhe nach links = „Vorhang öffnen“ 	



<p>Erde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hände teilen sich nach außen und treiben im Rund nach unten innen und dann nach oben vor den Solarplexus (Sonnengeflecht) auf = in die Erde greifen und die Früchte der Erde einsammeln • Hände kreuzen an den Handgelenken vor der Brust, Handherzen Richtung Brust = ins Haus der Erde zurückkehren • ohne Pause Hände nach vorn außen wenden und vorwärts nach außen drücken = die Früchte der Erde verteilen • Händen sinken bis auf Hüfthöhe neben den Körper und Spannung entweicht aus den Händen 	
<p>Metall</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenden des Oberkörpers oberhalb des Nabels nach links, Füße bleiben im parallelen Stand • Die Arme treiben sanft im Bogen nach vorn oben links auf, Augen folgen der Bewegung sobald Hände über Kopf steigen • Gewichtsverlagerung auf das linke Bein, rechte Ferse löst sich vom Boden und Oberkörper diagonal in den Himmel recken • Hände zueinander wenden, Gewicht zurück auf beide Beine holen und Hände vor der Brust sinken lassen, dabei die Ellenbogen beugen und in Gedanken an einer blankpolierten Säule herabgleiten lassen • Blick folgt der Bewegung bis auf Kopfhöhe, dann Blick geradeaus, Hände sinken weiter bis auf Hüfthöhe • Spiegelgleiche Bewegung nach rechts – Drehung nach rechts, Arme steigen lassen, Ferse links heben, in die Diagonale nach rechts strecken, Hände zueinander • Vor der Körpermitte langsam an der gedachten Säule sinken lassen bis Hände wieder neben den Hüften entspannt hängen = Ausgangsposition für das Element Wasser 	

Für Anfänger zuerst den Bewegungsablauf aller Elemente einüben und dann den gesamten Ablauf in gleichmäßigem, relativ langsamen Tempo durchführen. Die Atmung passt sich dem individuellen Bewegungsrhythmus an und sollte erst später Beachtung finden.

Die Harmonie-Übung kann 5- bis 10-mal wiederholt werden und sollte stets mit dem Element Erde, gekreuzten Händen vor der Brust, und einer Zentrierung zur Mitte (Erde) abgeschlossen werden.