



Lining-up
Atem- und Bewegungsübung aus dem Qi Gong

Bewegung Atem Stille
Andre Uebele & Johanna Wiedlack

Dieses Skript ersetzt keine qualifizierte Einführung unter individueller Anleitung.

Es ist in erster Linie gedacht als Unterstützung für diejenigen, die zumindest ein Mal eine solche Einführung erhalten haben.

Bitte folge den Erläuterungen und der Beschreibung des Übungsablaufs – dann kann diese Übung ein wunderbarer Weg sein, im Alltag Ruhe und Entspannung zu finden und sich selbst immer weiter zu entdecken.

Informationen zu Einzelstunden, Kursen und Seminaren erhältst du unter www.bewegung-atem-stille.at

Wir wünschen allen Freude beim Üben.

Andre Uebele & Johanna Wiedlack

Lining Up

Atem- und Bewegungsübung aus dem Qi Gong



Diese Atem- und Bewegungsübung aus dem Qi Gong beschreibt einen inneren Energiekreislauf mit ausgleichender und heilender Wirkung.

Diese Übung verbindet uns über den Körper, die Bewegung, den Atem und das Bewusstsein mit der *Erde*, dem *Himmel* und der *Welt*.

Sie fördert ein harmonisches Wachstum in diese drei Richtungen des Lebens – ein lebendiges, fließendes Gleichgewicht auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

- Diese Sequenz kann stehend, in Bewegung oder auch im Sitzen ausgeführt werden.
- Lasse die Augen geöffnet, nicht auf einen Punkt fixiert.
- Folge deinem Atemrhythmus. Die Bewegung der Hände folgt dem Atemfluss – auch deine Aufmerksamkeit, das Bewusstsein folgt dem Atemfluss.
- Der Ausdruck kann dabei *yin* oder *yang* sein.
Du kannst dem Energiefluss folgen (in einem yin-Ausdruck) oder ihn leiten (in einem yang-Ausdruck), die Energie „in dich hineinziehen“ oder „empfangen“ – aktiv „geben“ oder einfach „gehenlassen“.
- Die Hände können dabei gefaltet oder offen, dem Gefühl folgend, geführt werden.

- Anfangsposition: Sitze oder stehe entspannt und aufrecht.
Lasse deinen Atem einen gleichmäßigen, tiefen und entspannten Rhythmus finden und folge ihm mit deinem Bewusstsein.
- ausatmen: Bringe die Handflächen vor der Mitte der Brust zusammen, verbunden mit deinem Herz
- einatmen
- ausatmen: Öffne dich durch die Schädeldecke zum Himmel und lasse den Atem nach oben zum Himmel fließen, die Hände folgen der Bewegung
- einatmen: Empfange die Energie des Himmels und lasse sie in dein Herz
- ausatmen: Schenke dein Herz der Welt, schicke seine Kraft in die Welt hinaus
- einatmen: Lade die Welt ein in dein Herz, öffne und fülle dein Herz
- ausatmen: Leite die Energie gleichzeitig zur Erde hinab und zum Himmel hinauf
- einatmen: Vereinige Himmel und Erde wieder in deinem Herzen
- ausatmen: Atme durch die Füße zur Erde hinab, lasse deine Wurzeln mit dem Atem tief in die Erde wachsen
- einatmen: Atme die Energie aus der Mitte der Erde wieder ein in dein Herz

Wiederhole diesen Kreislauf so oft du magst, entdecke und spiele mit den unterschiedlichen Ausdrucksmöglichkeiten im Atem, in der Kraft zu geben oder zu empfangen, usw.

Beende den Kreislauf mit dem Ausatmen in der Bewegung zur Erde:
Atme durch die Füße in die Erde hinein, dann lasse die Arme frei hängen. Die Augen sind nun geschlossen, der Blick noch für einige Atemzüge nach innen gerichtet.

Dieses Skript ist ausschließlich zum privaten und persönlichen Gebrauch gedacht.
Wir bitten alle, mit dem Download dieses Skripts die Urheberrechte von Andre
Uebele und Johanna Wiedlack zu respektieren.

© Andre Uebele und Johanna Wiedlack

Helblinggasse 1-3/11

1170 Wien

inbox@bewegung-atem-stille.at