

Die kleine Harmonie - Qigong der Fünf Wandlungsphasen

Die kleine Harmonie beschreibt den Zyklus der Entstehung und soll zu Ausgeglichenheit der Elemente – und damit zu Ausgeglichenheit beim Menschen führen.

Die Energie des Wassers ist fließend.

Die Energie des Holzes ist nach oben und nach außen gerichtet.

Die Energie des Feuers ist aktiv.

Die Energie der Erde ist absteigend und sie sammelt sich.

Das Metall hat die Energie, die sich zusammenzieht und verdichtet und nach innen geht.

Der Ablauf der „Kleinen Harmonie“ beginnt mit dem Wasser (Tod aber auch schon der Keim zu neuem Leben) und endet mit dem Element Erde (die Mitte; die Erde „sammelt“). Den Kreislauf wiederholt man so oft man möchte und sich gut fühlt.

Ausgangsposition:

Schulterbreiter aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knie, aufrechter Haltung, Arme hängen entspannt herab. (Bärenstand)

Mehrmals „Wecke das Qi“ zur Einstimmung

Wasser 水

- Die locker herabhängenden Arme werden vor dem Oberkörper mit lockeren Handgelenken bis Schulterhöhe anheben
- wieder senken ("Handgelenke beugen sich sanft gegen den Widerstand des Wassers"), Übergang zu **Holz**

Holz 木

Die sinkenden Arme von "Wasser" sinken weiter und leiten über zur Holzbewegung:

- In die tiefe Hocke* gehen, Fersen bleiben am Boden (!), dabei:
 - Hände Richtung Boden führen
 - Fußspitzen rutschen etwas auseinander
- Hände drehen aus dem Handgelenk von innen nach außen ("Erde zum pflanzen eines Baumes zur Seite schieben"), Endposition mit Handflächen nach oben, kleine Finger berühren sich
- aus der Hocke hochkommen (Füße dabei wieder parallel stellen)
- die sich immer noch berührenden Hände steigen dabei auf, Blick folgt ihnen ("Der Baum wächst aus dem eingepflanzten Samen")
- Über dem Kopf Arme seitlich öffnen bis ca. zur Waagerechten ("Die Baumkrone breitet sich aus"), in Brusthöhe wieder zusammenführen, Handflächen nach vorn - "Tigermaul", Zeigefinger-Innen- und Daumeninnenseiten bilden ein Dreieck - Übergang zu **Feuer**
 - Dabei: Gewichtsverlagerung nach rechts, Drehung um die Körperlängsachse um ca. 45° nach links, dabei die linke Fußspitze heben und auf der Ferse drehen

Feuer 火

- Bei aufrechtem (!) Oberkörper das Gewicht wieder nach vorne verlagern
 - "Tigermaul" (Daumen- und Zeigefingerinnenseiten beider Hände bilden ein Dreieck) in Herzhöhe mit nach vorne gerichteten Handflächen nach vorne "schieben" ("Energie abgeben"), dabei aufrecht bleiben, Schultern locker
- Handflächen nach innen drehen
 - Fingerspitzen zueinander, Handflächen etwas an den Körper annähern ("Energie holen")
 - zurückgewichten und drehen zur Mittelposition
 - Füße wieder parallel stellen
- seitenverkehrte Wiederholung auf der rechten Seite, während der Drehung Hände wieder "Tigermaul"
- Handflächen nach innen drehen, Fingerspitzen zueinander, zurückgewichten und drehen zur Mittelposition, Füße parallel stellen, Übergang zu **Erde**

Erde 土

- In Lungenhöhe werden die Handflächen auf einem imaginärem Ball vor dem Körper "abgelegt"
- Die Handflächen beschreiben die Form des Balls an seinen Außenseiten nach unten
- Am tiefsten Punkt kreuzen sich die Handgelenke, Handflächen nach oben ("Die Früchte der Erde einsammeln...")
- Hände treiben auseinander, bis auf ca. Hüftbreite, dabei drehen sich die Handflächen nach unten ("... und unter den Menschen verteilen")
- Arme entspannt und kontrolliert senken

Metall 金

- Gewichtsverlagerung schräg nach links
 - Hände steigen dabei über Kopf, Handflächen zueinander mit Abstand einer Kopfbreite, Fingerspitzen am höchsten Punkt nach oben
 - die hintere Ferse wird leicht entlastet, angehoben
- Gewichtsverlagerung zurück in die Mitte, Hände bleiben in der Position über dem Kopf
- In der Mittelposition werden die Hände nach unten geführt, ("an einen Metallpfosten abwärts gleiten, der vor dir steht"), Fingerspitzen immer noch nach oben, Arme sinken lassen
- seitenverkehrte Wiederholung auf der rechten Seite
- Gewichtsverlagerung zurück in die Mitte und Hände (s.o.) wieder nach unten führen

Anschließend erneut den Kreislauf mit dem Wasser beginnen (und so fort). Da "Erde" sowohl Yin und Yang zugeordnet wird, sollte eine Übungssequenz der "Harmonie" auch mit dieser Sequenz abschließen, um eine energetische Ausgeglichenheit zu gewährleisten.

(Zusammengefasst von G. Grisl, überarbeitet von Annette Bernjus)