



Harmonien außen



Harmonie außen

Was üben wir und wohin geht unsere persönliche Entwicklung?

Zunächst üben wir die äußeren Bewegungen und legen eine Basis für weitere Phasen unserer Entwicklung im Qigong.

Danach arbeiten wir an der

äußeren dreifache Übereinstimmung

/

Harmonie

外和致 wài yīzhe

外和睦 wài hé mù

Das bedeutet, dass die Gelenke der oberen und der unteren Extremitäten

1. Hand - Fuß,
2. Ellbogen - Knie und
3. Schulter - Hüfte

in der Bewegung übereinstimmend eingesetzt werden und oft auch in der Position übereinander stehen. Nicht immer sind alle Übereinstimmungen an einer Bewegung beteiligt und Prioritäten gibt es auch nicht. Das Vorhandensein richtet sich immer nach der gerade geübten Bewegung. Wir beginnen zu begreifen, dass der Beckengürtel den ganzen Körper bewegt und die anderen Körperteile dieser Initialbewegung folgen.

Wir lernen dass Bewegungen, die nicht zur Ausführung der aktuellen Übung benötigt werden, überflüssig sind. Sie belasten nur den Körper, der Fehlhaltungen ausgleichen muss.

Wenn wir gehen und einen Fuß nach vorn setzen, bewegen wir automatisch den gegenüberliegenden Arm mit nach vorn, der andere bleibt mit dem Standbein hinten. Der Körper selbst ist aufrecht und es findet keine Rotation im Becken oder Schultergürtel statt. Eine leichte, gegenläufige Drehbewegung ausgeschlossen, die sich nach dem Tempo und der Größe der Schritte richtet. Neigen wir den Oberkörper dabei in irgendeiner Art und Weise, muss der Körper diese Haltung korrigieren und die Muskulatur zu Hilfe nehmen. Das kann zu Verspannungen führen.

Das gehen verlangt die Harmonien "Schultergürtel - Hüfte" und im Ansatz "Hand - Fuß".

Auf der Folgeseite ist das Beispiel einer Bewegung gezeigt, die Ihnen diesen Aspekt näher bringen soll.

Ein Beispiel äußerer Harmonie



Folgende Kriterien sind erfüllt:

- der Schultergürtel steht über der Hüfte
- die linke Hand über dem linken Fuß
- der linke Ellbogen zeigt zum linken Knie

Nicht immer werden die Harmonien dem Lineal oder der Wasserwaage gerecht. Das sehen sie hier, sollen sie aber auch nicht. SO päpstlich sollten wir unser Übungsgut nicht sehen.

Wir sehen dass der Rücken leicht gesunken ist und der Kopf nicht starr im Nacken ruht.

Eine andere Harmonie könnte man in einem Video sehen, nämlich das synchrone heben von Arm und Bein.