



Der Qi-Mantel

Die Übung unterstützt Dich dabei, zu Dir zu kommen und bei Dir zu bleiben. Du umhüllst Dich beim Anlegen des Qi-Mantels mit einer imaginären Schutzschicht, die Deiner Abwehr dient und Dich vor äußeren Einflüssen schützt. Sie wirkt wie ein Filter für alles, was Du von außen nach innen dringen lassen willst und bietet Dir zugleich die Möglichkeit, aus dem Inneren heraus mit der Außenwelt in Verbindung zu sein. Lass Dir Zeit beim Anlegen des Qi-Mantels – wie so oft liegt in der Ruhe die Kraft. Niemand muss perfekt sein – und schon gar nicht bei dieser Übung.

- Stehe schulterbreit, über die Füße gut mit dem Boden verbunden. Die Leisten und Knie sind entspannt und somit leicht gebeugt (im Qigong nennen wir es „geschmolzen“).
- Die Hände liegen etwa zwei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels auf dem „Unteren Dantian“, das sowohl der physikalische Schwerpunkt Deines Körpers sowie das wichtigste Energiezentrum ist (Yoga-Fans kennen den Punkt als Sakralchakra), übereinander – bei Frauen liegt die rechte Hand unter der linken, bei Männern die linke unter der rechten Hand.
- Versuche, Dich selbst innerlich anzulächeln, entspanne dazu Deine Gesichtsmuskulatur. Dieses Innere Lächeln ist die wichtigste Übung des Qigong überhaupt und dient dazu, sich selbst liebevoll anzunehmen. Wenn Du möchtest, kannst Du dabei die Augen schließen. Lass Deinen Atem in Ruhe der Übung folgen – beobachte ihn liebevoll, mehr gibt es nicht zu tun beim Atmen.
- Öffne nun den Qi-Mantel, indem Du die Arme vor die Brust führst und sie dann in Brusthöhe seitlich ganz ausbreitest.
- Um den Mantel zu schließen, führe zunächst die rechte Hand vor die linke Brust und lass die linke Hand dann vor die rechte Brust folgen.
- Nun kannst Du Dein Herz mit der Lebensenergie Qi (gesprochen „dschi“) füllen, indem Du beide Handflächen wie die Ladeklappe eines LKW nach vorne kippst. Die Handflächen zeigen jetzt nach oben. Halt einen Moment inne und lass reines „Himmels- Qi“ in Dein Herz und den Qi-Mantel fließen.
- Nun gilt es, das Qi im Mantel zu verteilen – zuerst nach unten: Ziehe die Ellbogen auseinander und drehe die Arme dabei, bis die Handflächen nach unten zeigen. Führe die Arme dann langsam in voller Länge vor dem Körper nach unten – etwa bis zur Hüfte. Denk Dir dabei die Arme länger, als sie sind – bis zum Boden.
- Beschreibe dann mit den Händen einen Halbkreis nach hinten und führe Deine Hände am Rücken entlang so weit, wie es geht, nach oben, dann unter den Achseln hindurch bis auf die Schultern.
- Lass die Hände dort kurz ruhen, bevor Du sie wieder nach hinten führst, um Dir die Kapuze Deines Qi-Mantels überzustreifen. Am höchsten Punkt der Kapuze – also über Deinem Scheitel – sind die Handflächen wieder zum Körper gewandt. Lass die Hände nun langsam und achtsam vor Kopf und Brust entlang einer imaginären Knopfleiste nach unten gleiten, bis sie wieder das „Untere Dantian“ erreicht haben.
- Führe Deine Hände übereinander auf das „Untere Dantian“, lass sie dort ruhen und spüre der Übung nach (gerne auch mit geschlossenen Augen, wenn Du möchtest). Hat Dein Mantel noch Löcher? Dann wiederhole die Übung so lange, bis Du sich ausreichend geschützt fühlst (meist genügt es, sie drei Mal zu wiederholen).