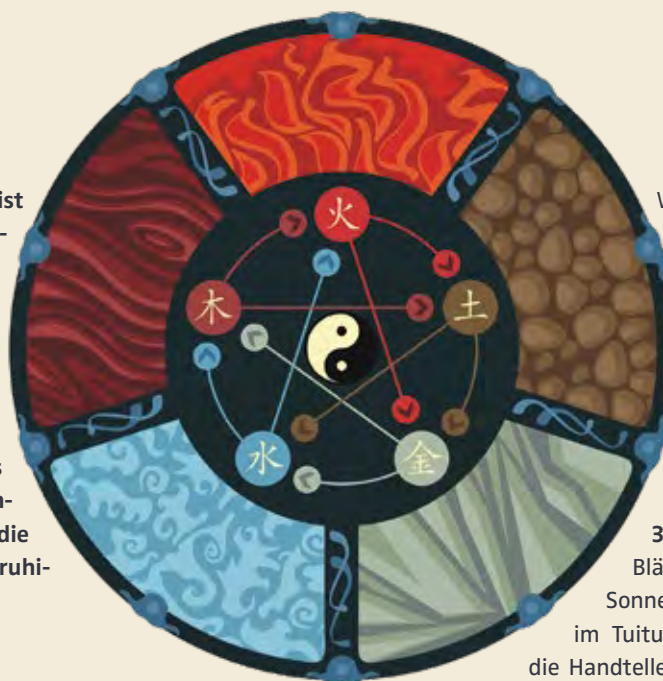


# Bewegung und Stille im Zyklus der fünf Wandlungsphasen

Von Dr. phil. Marko Nedeljković

Eine große Bewegungsvielfalt ist für unseren Körper bekömmlich. Sich wiederholende Zyklen schaffen Vertrautheit, Orientierung und Sicherheit. Das Konzept der fünf Wandlungsphasen beinhaltet beides: Bewegungsvielfalt und zyklische Abläufe. Deshalb nutze ich es gerne in meinen Qigong-Stunden – zuerst aktivierend über die fünf Elemente Form, dann beruhigend über das stille Stehen.



## Die Fünf-Elemente-Form nach Chungliang Ai-Huang

Sie umfasst 1. eine eröffnende Bewegungssequenz, gefolgt von dehnenden Armbewegungen zur Zentrierung im äußeren und inneren Raum, 2. einen Hauptteil bestehend aus fünf Bewegungssequenzen, durch welche wesentliche Qualitäten der fünf Elemente „Feuer“, „Wasser“, „Holz“, „Metall“ und „Erde“ verkörpert und erlebbar gemacht werden, sowie 3. eine abschließende Bewegungssequenz, die mit der ersten identisch ist. Der Kreis schließt sich, und ein neuer Zyklus kann beginnen. Die Bewegungsabfolge bleibt immer die gleiche, jedoch können die Bewegungsrichtung (z. B. linksrum anstatt rechtsrum), die Bewegungsgeschwindigkeit, die Akzentuierung einzelner Bewegungselemente etc. von Mal zu Mal variieren und somit zur Bewegungs- und Erlebnisvielfalt beitragen.

Ein Video zur Fünf-Elemente-Form sowie zur nachfolgend beschriebenen Stehmeditation ist über den beiliegenden QR-Code abrufbar. (Video-Link: <https://youtu.be/R1WH0ZVEDos>)



## Stehen wie ein Baum in den fünf Jahreszeiten

Während die fünf Elemente für manche Teilnehmende etwas abstrakt anmuten können, sind die fünf Jahreszeiten für alle sofort nachvollziehbar. Aber Moment mal sind es wirklich fünf und nicht vier? Durch die fünf Standpositionen durchwandern wir den Jahreszyklus eines Baumes. 1. Der Baum im Winter: Im

Wuji Stand 無極站 geben wir unser Gewicht ganz an die Erde ab. Die Wurzeln sind tief, die Krone ist leicht, die Arme sind unten. 2. Der Baum im Frühling: Die Säfte steigen, die Äste hoch. Im Chengbao-Stand 撐抱站 steigen unsere Hände auf Brusthöhe, als ob wir einen Ball tragen würden. 3. Der Baum im Sommer: Das Blätterdach speist die Energie der Sonne. So steigen auch unsere Hände im Tuituo-Stand 推托站 auf Stirnhöhe, die Handteller nach vorne der Sonne entgegen ausgerichtet. 4. Der Baum im Spätsommer: Das Gewicht der Früchte dehnt die Äste nach unten. Im Fenshui-Stand 分水站 senken sich unsere Arme seitlich nach vorne. 5. Der Baum im Herbst: Ein voller Erntekorb liegt vor dem Baum. Im Tibao-Stand 提抱站 umfassen unsere Arme einen imaginären Korb vor unserem Unterbauch. Mit der Einnahme der Anfangsposition schließt sich der Kreis.

## Transfer in die alltägliche Lebenspflege

Ich empfehle, diese Übungen möglichst täglich zu praktizieren. Dabei soll die aktuelle Gemüts- und Bedürfnislage in das Ausführen und Erleben der Bewegungen mit einbezogen werden. Durch aufmerksames „Präsentsein“ während des Übens, wie auch Vorher/Nachher-Vergleiche können körperliche und seelische Veränderungen bewusster wahrgenommen und die Wirkung der Übungen immer mehr geschätzt werden. ■

## Der Autor

**Dr. phil. Marko Nedeljković** besuchte vor über 25 Jahren seinen ersten Taiji-Kurs. Inzwischen ist er von der SGQT zertifizierter Qigong- und Taiji-Ausbilder. Er studierte klinische Psychologie und Sinologie und promovierte an der Universität Bern mit einer Dissertation zum Thema „Taiji und Stressprotektion“. Zu seinen Lehrern zählen unter anderen Wilhelm Mertens, Tony Ward und Peter Ralston. [https://www.space2be.ch/ueber\\_mich/](https://www.space2be.ch/ueber_mich/)