

Chi Gong zu „Glaube bewegt“

In Taiwan spielt sich viel draußen ab, die Wohnungen sind oft klein und das angenehme Klima lädt dazu ein, sich in Parks, auf Märkten oder der Straße aufzuhalten. Es ist ganz normal und üblich in kleinen Gruppen Tai Chi oder Chi Gong zu üben.

Um zur Ruhe kommen stehen wir einen Moment wie eine Taiwan-Kiefer:



Stehen wie eine Kiefer

Die Beine sind hüftbreit geöffnet, wir stehen locker aufrecht, die Arme sind leicht aufgespannt, als hätten wir kleine Bälle unter unseren Achseln.

Nun kommen wir in Bewegung und wecken unsere Lebenskraft:



Die Lebenskraft wecken

Hierfür führen wir unsere Arme parallel nach oben, bis etwa auf Schulterhöhe und wieder zurück. Mehrmals wiederholen.

Danach prellen wir den Ball, wie es auch Kinder in Taiwan tun:

Der rechte Arm und das linke Bein werden gleichzeitig nach oben geführt, wieder herunternehmen, einen kurzen Moment festen Stand spüren und dann mit dem linken Arm und dem rechten Bein ausführen. Beide Seiten ein paar Mal wiederholen.



Den Ball prellen

Für die bunte Gesellschaft in Taiwan, mit Vorfahren aus verschiedenen Ländern, für die indigenen Volksgruppen und für die unterschiedlichen Religionen schwingen wir den Regenbogen:



Den Regenbogen schwingen

Hierfür stehen wir wieder hüftbreit, nehmen die Arme nach oben über den Kopf, als hielten wir einen großen Ball. Dann wenden wir uns mit einem kleinen Schritt nach links und beugen uns ein wenig zum linken Fuß. Wieder in die Mitte kommen und die Bewegung zur anderen Seite ausführen. Auch diese Übung mehrmals wiederholen.

Um unseren Wunsch nach Frieden in Taiwan und in der Welt auszudrücken, spreizen wir die Schwingen wie eine Friedenstaube:

Im hüftbreiten Stand die Hände vor dem Bauch übereinanderlegen. Dann leicht in die Knie gehen und währenddessen die Arme wie Flügel nach oben bewegen. Auf Schulterhöhe angelangt, sind die Beine wieder gerade. Die Arme langsam wieder nach unten in die Ausgangsstellung zurückbringen. Wir imitieren den Flügelschlag eines Vogels.



Der Vogel spreizt seine Schwingen

Idee und Umsetzung: Stefanie Drüsedau