

## Sog und Druck und reziproke Bewegung

*Lass dich ziehen vom leisen Sog dessen, was du wirklich liebst.*

*Es wird dich nie in die Irre führen.*

*Rumi*

Vielleicht willst du das Kapitel **Zug/Sog und Druck** als Intention zu den folgenden Übungen nochmals lesen, um die Wertigkeit dieser Übungen zu betonen.

Versuche die Bewegung „Sog und Druck“ in deiner gesamten Körperlichkeit zu fühlen. Die Atmung spielt dabei eine wesentliche Rolle. Es bietet sich an, die Ausatmung mit Druck und die Einatmung mit Sog zu vereinen.

### Sog und Druck

In der Vorwärtsbewegung baut sich über die Hände ein leichter Druck auf.



Wechselt am Ende der Bewegung nach vor in eine Sogwirkung.



Und geht in einer kreisrunden Bewegung wieder zurück zum Körper



Und wechselt wieder in einen Druck nach vor.



## Sog und Druck im Sowohl-als-Auch Modus

Während die eine Hand nach unten drückt, saugt die andere aus der Erde hoch, der Fokus liegt dabei in den Handflächen. Günstig ist es, sich dabei auf die inneren diagonalen Zugkräfte (Becken-Schulter) einzulassen, um dabei wiederum die Bewegung auf den ganzen Körper zu erweitern.

Eine ideale Übung sich von der vorherrschenden Gültigkeit einer dualen Denkstruktur „entweder oder“- „gut oder böse“ zu lösen. Sich experimentell in einer Übung auseinanderzusetzen, wo beide Aspekte gleich-zeitig und gleich-gültig Platz finden, führt uns auf interessante Erfahrungen auf der sensitiven Ebene, die sich in Folge auch in der kognitiven auswirken können.



## Sog und Druck in reziproker Bewegung



Im Steigen sinken – im Sinken steigen

In dieser reziproken Bewegung finden wir das Prinzip der Yin-Yang Monade.



Das harmonische Wechselspiel von Steigen-Sinken

Jing-Song (Spannung-Entspannung)

Druck-Sog

Einatmung-Ausatmung

Experimentiere wie du, bevor du die Bewegungsgrenze des Steigens erreicht hast, bereits in die Phase des Sinkens übergehst.

## Wolkenhände

Eine Wolke wird man nicht mit energischer Kraft bewegen, es erfordert ein feines Zusammenspiel von sanftem Sog und federleichten Druck. Sowohl als auch!



Linke obere Hand mit Sog nach links

Rechte untere Hand mit Druck nach links



Rechte Hand wechselt von Druck auf Sog

Linke Hand wechselt von Sog auf Druck



Rechte Hand im Sog nach rechts

Linke Hand mit Druck nach rechts



Rechte Hand wechselt auf Druck

Linke Hand wechselt zu Sog

Übe zuerst die Koordination im Bewegungsablauf. Nachdem die Übung geläufig ist, beginne langsam und experimentell mit Sog und Druck und deren fließenden Wechsel. Bleibe im Flow und vertraue der Weisheit deines Körpers. Sieh dir das Video an, es unterstützt dich in der Ausführung. <http://www.ginkgo-akademie.at/ginkgo-akademie/qigong-im-wandel-der-zeit-das-buch-.html>