

Jiu Shi Qiang Shen Gong

- Mit 9 Übungen den Leib stärken -



Lernen ist wie rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück. (Chin. Sprichwort)

Jiu Shi Qiang Shen Gong

- Mit 9 Übungen den Leib stärken -

aus dem System des Daoyin Yang Sheng Gong
DYYSG

Version 1: Oktober 2012

Version 2:
überarbeitet und ergänzt Juni 2021

Nur für den persönlichen / internen Gebrauch

Das Lernen ist wie ein Meer ohne Ufer.

(Konfuzius)

Allgemeine Hinweise:

Die einzelnen Übungen werden in ihrer Bewegungsbeschreibung in einzelne Abschnitte, und diese in separate Bewegungssequenzen zerlegt: z. B 1a, 1b, 1c; 2a, etc.

Gleiche Bewegungssequenzen werden nur einmal beschrieben.

Gleiche Bewegungssequenzen in unterschiedlicher Ausführungsrichtung werden nur einmal beschrieben, jedoch mit einem separaten Hinweis.

Zur genauen Lokalisationsbeschreibung der Akupunkturpunkte wurde das Buch „dtv-Atlas Akupunktur, ISBN 3-423-03232-4“ zu Hilfe genommen, siehe entsprechende Fußnoten.

Die Beschreibung der Bewegungsabläufe und Akupunkturpunkte wurde etwas ausführlicher gestaltet, damit Details und Begriffe auch dem interessierten Anfänger mit nur geringen Vorkenntnissen verständlich werden.

Jeder Praktizierende trainiert auf eigene Verantwortung und nach eigenem Können und Ermessen.

Der Autor übernimmt keinerlei Haftung. Irrtümer und Änderungen sind vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Allgemeine Vorbemerkungen.....	5
Teil 2: Bewegungsbeschreibungen.....	6
Übung 1) Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen.....	6
Übung 2) Der Fischer rudert sein Boot singend am Abend.....	10
Übung 3) Sonne und Mond auf den Schultern tragen.....	15
Übung 4) Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus.....	20
Übung 5) Die Unsterbliche bringt das Wasser zum Fließen.....	25
Übung 6) Der goldene Hahn steht auf einem Bein.....	30
Übung 7) Die Schwalbe nimmt einen schrägen Anflug.....	35
Übung 8) Der Phönix erhebt sich in den blauen Himmel.....	41
Übung 9) Qi zum Dantian führen, den Drachen im Mund kreisen lassen, den Speichel schlucken.....	46
Zusammenfassende Analyse in ihrer Gesundheitswirkung.....	50
Konzentrationspunkte der einzelnen Übungen.....	51
Graphische Bewegungsübersichten zu den Übungen.....	52
Übung 1: Das Alte ausstoßen und das Neue aufnehmen.....	52
Übung 2: Der Fischer rudert sein Boot singend am Abend.....	52
Übung 3: Sonne und Mond auf den Schultern tragen.....	53
Übung 4: Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus.....	53
Übung 5: Die Unsterbliche bringt das Wasser zum Fließen.....	54
Übung 6: Der goldene Hahn steht auf einem Bein.....	54
Übung 7: Die Schwalbe nimmt den schrägen Anflug.....	55
Übung 8: Der Phönix erhebt sich in den blauen Himmel.....	55
Übung 9: Qi zum Dantian führen, den Drachen im Mund kreisen lassen, den Speichel schlucken.....	56
Teil 3: 9 Shi Qiang Shen Gong - Bewegungsbilder.....	57
Teil 4: Kurzübersicht der Akupunkturpunkte.....	58
A) Akupunkturpunktgruppen:.....	58
B) Einzelpunkte der Übungen:.....	59
C) Das Leitbahnsystem - Jing Luo - Zusammenfassung.....	60
D) Verläufe der 14 wichtigen Leitbahnen.....	63
E) Akupunkturpunkte.....	70

Teil 1: Allgemeine Vorbemerkungen

Der Begriff „Shen“ bedeutet Körper, „Qiang“ bedeutet Stärken, Jiu ist die Zahl 9 und „Gong“ sind die Übungen.

Dadurch lässt sich diese Qigongform in der Übersetzung wie folgt beschreiben:

„Die neun Übungen, um den Leib zu stärken.“

Hier erkennt man, dass im Sinne der chinesischen Medizin nicht das rein körperliche gemeint ist, sondern die Gesamtheit von Körper-Geist-Seele.

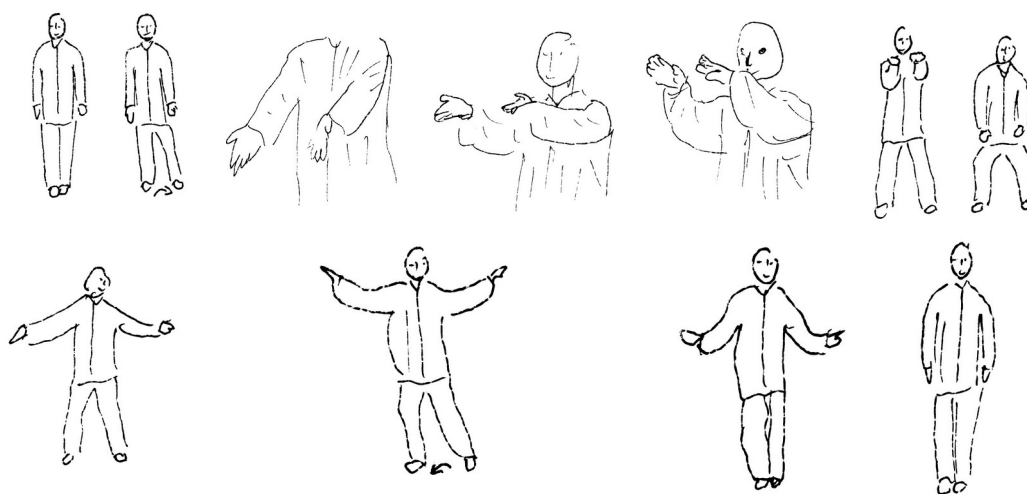
Diese Qigongform vereint in ihrer Gesamtheit alle typischen Elemente des Daoyin Yangsheng Gong. Aufbauend auf den bekanntesten Bewegungen schuf Prof. Zwang eine Methode, die das Ziel hat, körperliche Stärkung, emotionale Ausgeglichenheit und tiefes Wohlbefinden zu schaffen.

Die einzelnen Übungen werden nun im nachfolgenden Kapitel näher sequenziert und beschrieben.

Teil 2: Bewegungsbeschreibungen

Grafischer Hinweis: Einige Ansichten in den Bewegungsbeschreibungen sind in Vergrößerung zwecks detaillierterer Ansicht dargestellt.

Übung 1) Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen



Übersicht 1: Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen

Beginn:

Sie stehen aufrecht im Bingbu, d. h. der Körper ist aufrecht, die Arme lang an der Körperseite, der Mittelfinger liegt auf Fengshi, GB31.

Bewegungssequenzen:

Durchgang 1:

1a) Aus dem Bingbu sinken und sitzen Sie in der geschlossenen Grundhaltung. Der linke Fuß steht auf dem Ballen. Die Handflächen sind schon etwas nach vorn gedreht, die Arme dadurch bedingt gewrungen.

1b) Nun setzen Sie einen Kaibu Schritt nach links. Die Arme drehen im

Schultergelenk qigonggestreckt auf 45° hoch. Sie sind gleichzeitig eingewrungen, so dass die Kleinfingerseite, also Herzleitbahn, betont wird, also die Handfläche zeigt nach oben.

1c) Sie steigen wie am Baihui hochgezogen und stehen nun im Kaibu. Die Arme sind waagrecht qigonggestreckt, die Handgelenke befinden sich auf Schulterhöhe bei entspannten Schultern. Die Kleinfingerseite der Daoyinhand ist immer noch betont, die Arme somit angespannt.

2a) Im Totpunkt dieser Bewegungsphase, die eingenommene Position hat sich maximal entfaltet, beginnt die Hüfte wieder zu sinken. Die Arme entspannen und die Handflächen drehen um und zeigen nun nach unten.

2b) Sie sinken weiter, die Arme folgen lang, die Fingerspitzen zeigen dabei nach oben vorn.

2c) Sie sitzen in in korrekter Grundhaltung. Die Schultern und die Hüfte sind entspannt, der Oberkörper ist aufrecht und die Fingerspitzen zeigen nach vorn bei Druck im Handgelenk.

3a) Aus dieser Position steigen Sie nun leicht an. Dadurch sinken die Arme ein wenig bis sie gestreckt sind. Die Handflächen drehen nun nach außen aus. Der Blick geht nach links.

3b) Sie steigen weiter. Die Arme folgen weiter seitlich aufwärts bei entspannter Schulter.

3c) Sie stehen im Kaibu, die qigonggestreckten Arme befinden sich waagrecht mit den Handgelenken auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen nach oben, was bedeutet, die Arme sind gewrungen und die Kleinfingerseite der Hand betont. Die Daoyinhand zieht die Arme nach außen.

4a) Zum Ende dieser ersten Bewegungsabschnitte ziehen Sie noch etwas nach außen nach und sinken Sie wieder. Gleichzeitig verlagern Sie dabei das Gewicht zurück zur Mitte – hier nach rechts. Die Arme entspannen, wodurch die Handflächen nach unten drehen. Der Blick geht wieder geradeaus nach vorn.

4b) Sie sinken weiter und gleichzeitig folgen die Arme runter seitlich, die Fingerspitzen zeigen nach außen. Sie setzen die nach außen gestellten Fuß heran.

4c) Sie stehen schließlich im Bingbu. Die Arme halten Sie nun seitlich am Körper entspannt lang herab.

Die Bewegungssequenzen 5 bis 8 sind identisch mit denen von 1 bis 4. Allerdings erfolgt der Schritt in den Kaibu nach rechts.

Durchgang 2:

Der zweite Durchgang ist identisch zum ersten Durchgang.

Ende Übung 1:

Sie stehen aufrecht im Bingbu, die Arme lang an der Körperseite, der Blick geht unfokussiert gerade aus.

Allgemeine Hinweise:

Diese Übung hat 2 x 8 Zählzeiten.

Atmung:

Während der ungeraden Zählzeiten (1, 3, 5, 7) atmen Sie ein, während aller geraden Zählzeiten (2, 4, 6, 8) aus. Die Atmung sollte eine tiefe ruhige

Bauchatmung sein, d. h. sanftes Einatmen, kräftiges Ausatmen.

Blick:

Falls nicht anders beschrieben, folgt der Blick der Führungshand.

Medizinische Wirkung:

- kleinfingerseitige Betonung: Herz-Leitbahn
- Betonung Mittelfinger: HB-Leitbahn
- Sinken, Steigen: Qi-Fluss durch Hüfte nach oben / unten, Qi-Fluss-Aktivierung in den Beinen
- Anspannen / Entspannen der Arme: Qifluss Arm-LB's
- Öffnen und Schließen in den Schultergelenken führt zum Öffnen der Lunge sowie Aktivierung des Qi-Fluss Rumpf-Arme
- Blick nach links und rechts: Stimulation Dazhui

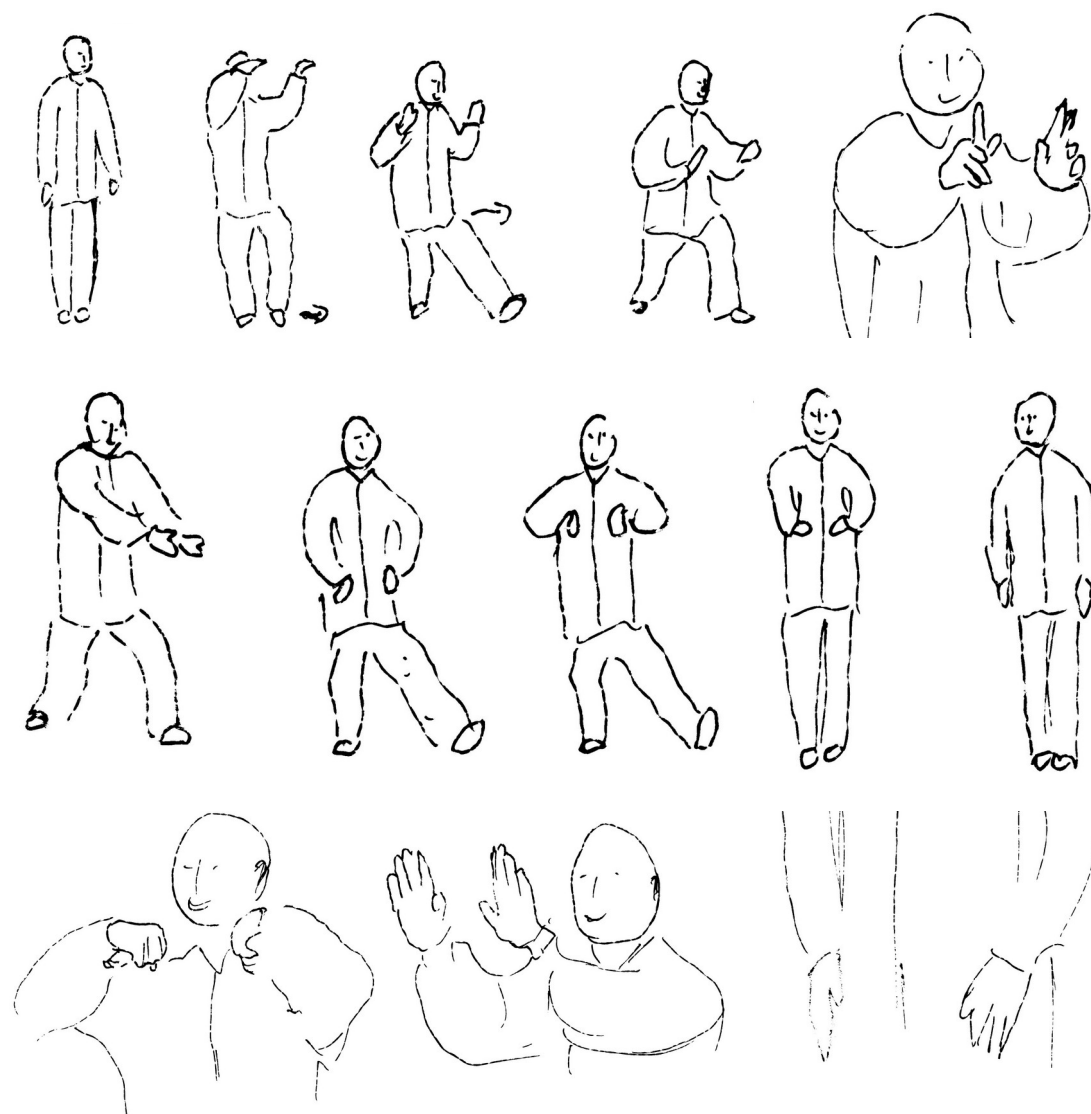
Keypoints:

Die Konzentration erfolgt bei dieser Übung auf Dantian

Übergang zu Übung 2:

Sie stehen aufrecht im Bingbu, die Arme lang an der Körperseite, der Blick geht unfokussiert gerade aus.

Übung 2) Der Fischer rudert sein Boot singend am Abend



Detailansichten: Hände

Übersicht 2: Der Fischer rudert sein Boot singend am Abend

Beginn:

Sie stehen aufrecht im Bingbu, die Arme lang an der Körperseite, der Blick geht unfokussiert gerade aus.

Bewegungssequenzen:

Durchgang 1:

- 1a) Zu Beginn drehen Sie in der Hüfte um 45° nach links. Die qigonggestreckten Arme heben Sie 45° an. Die Handflächen bleiben die ganze Zeit nach unten gerichtet.
- 1b) Nun sinken Sie bei aufrechtem Oberkörper und sitzen auf rechts. Die Arme steigen dadurch weiter bis sie eine waagerechte Haltung eingenommen haben. Der linke Fuß wird auf die Kleinzehnseite gestellt.
- 1c) Der so aufgespannte linke Fuß wird jetzt entspannt und zum Xubu ausgestellt. Die Arme werden herangezogen, wobei die Ellbogen nach unten zeigen.

- 2a) Aus dieser Position sinken Sie noch etwas auf dem rechten Bein nach. Hierdurch klappen die Handflächen nun im Handgelenk um und zeigen jetzt nach vorn, bei leichter, etwa 45° Inneneindrehung. Die Fingerspitzen zeigen nun nach oben. Die Hüfte, genauer der Punkt Mingmen, beginnt nach vorn zu schieben.
- 2b) Die Hüfte schiebt nun nach vorn. Es folgt der in sich aufrechte Oberkörper. Die Hüfte stoppt, wenn die Knie über Fußspitze positioniert sind, bzw. das hintere Bein ganz gestreckt ist.
- 2c) Die Arme folgen bogenförmig (unten, vor, hoch) mit den Ellbogen nach unten zeigend folgen nach. Die Finger bleiben dabei aufrechtgestellt, die Arme sind nicht ganz qigonggestreckt. Der Stand in im entfalteten Zustand ein Gongbu 45° nach links. In dieser entfalteten Position ist der Körper in sich aufrecht und nähert sich einem Gesamtwinkel von etwa 30° - 45°. Das hintere Bein ist bei vollflächig aufgestelltem Fuß gestreckt.

- 3a) Nun ziehen Sie die Hüfte (= Mingmen) zurück in die hintere Ferse mit

dem Effekt, dass die Arme dadurch erstmals ganz gestreckt werden. Im Totpunkt, Punkt maximaler Armentfaltung, klappen die Hände im Handgelenk über Handkante nach unten ein. Am Ende dieser Hüftrückziehbewegung sitzen Sie wieder mit dem Gewicht auf dem hinteren, rechten Bein.

3b) Die Finger rollen während der Hüftrückwärtsbewegung von Kleinfingerseite her zur Shangshangfaust ein. Gleichzeitig kommen die Arme im Schultergelenk nach unten rotierend lang mit Handrücken zueinander drehend vor den Vorderkörper. Der Oberkörper dreht schließlich frontal. Die Hände bewegen sich nun nach oben, wobei die Ellbogen unten bleiben. Dabei rollen die Handrücken vom Handgelenk zu den Fingerspitzen berührungslos ab.

3c) Sie sitzen nun richtig in der Grundhaltung mit Gewicht auf rechts. Schließlich ist die Position der Hände wie folgt: Die Ellbogen zeigen nach unten, die Unterarme nach oben, die Hände im Handgelenk zuerst nach innen zueinander, dann nach außen geknickt und zwar als Shangshang-Hände mit der entsprechenden Shangshangmassage. Die Handhöhe beträgt ungefähr Kehlkopfhöhe, d. h. Höhe Akupunkturpunkt Tiantu. Die Fußspitze des äußeren Fußes wird aktiv in dieser Sitzposition angezogen.

4a) Zum Ende entfalten sich die Shangshang-Hände nach vorn. Die Finger lösen sich, so dass die Handflächen zueinander zeigen.

4b) Die Arme entfalten sich kreisförmig vom Körper nach vorn, wobei Shenmen nicht betont wird. Gleichzeitig zum Strecken der Arme wird der linke Fuß zum Sitzen im Bingbu herangestellt.

4c) Letzt senken sich die Arme lang vorn runter bei gleichzeitigem Steigen zum Bingbu-Stand.

Die Bewegungssequenzen 5 bis 8 sind identisch mit denen von 1 bis 4.

Allerdings erfolgt der Schritt in den Kaibu nach rechts.

Durchgang 2:

Der zweite Durchgang ist identisch zum ersten Durchgang.

Übungsende:

Sie stehen aufrecht im Bingbu, die Arme lang an der Körperseite, der Blick geht unfokussiert gerade aus.

Allgemeine Hinweise:

Diese Übung hat 2 x 8 Zählzeiten.

Atmung:

Während der ungeraden Zählzeiten (1, 3, 5, 7) atmen Sie ein, während aller geraden Zählzeiten (2, 4, 6, 8) aus. Die Atmung sollte eine tiefe ruhige Bauchatmung sein, d. h. sanftes Einatmen, kräftiges Ausatmen.

Blick:

Falls nicht anders beschrieben, folgt der Blick der Führungshand.

Medizinische Wirkung:

- 45° Drehung in der Hüfte: Stimulation von Mingmen
- Xubu mit Hüfte Vor- und Zurückschieben: Streckung der Bein-Leitbahnen, insbesondere Blase-LB
- Yuan-Punkte beim Knicken der Handgelenke bzw. Anziehen der Fußspitze

- Betonung von Shenmen
- Stimulation von Shaoshang und Shangyang bei Shangshangfaust
- Stimulation Jingpunkte der restlichen eingeklappten Finger bei Shangshanghand
- Qifluss Beine – Rumpf beim Hüftöffnen
- Entfalten der Arme bewirkt Stimulation der He-Punkte im Ellbogen

Keypoints:

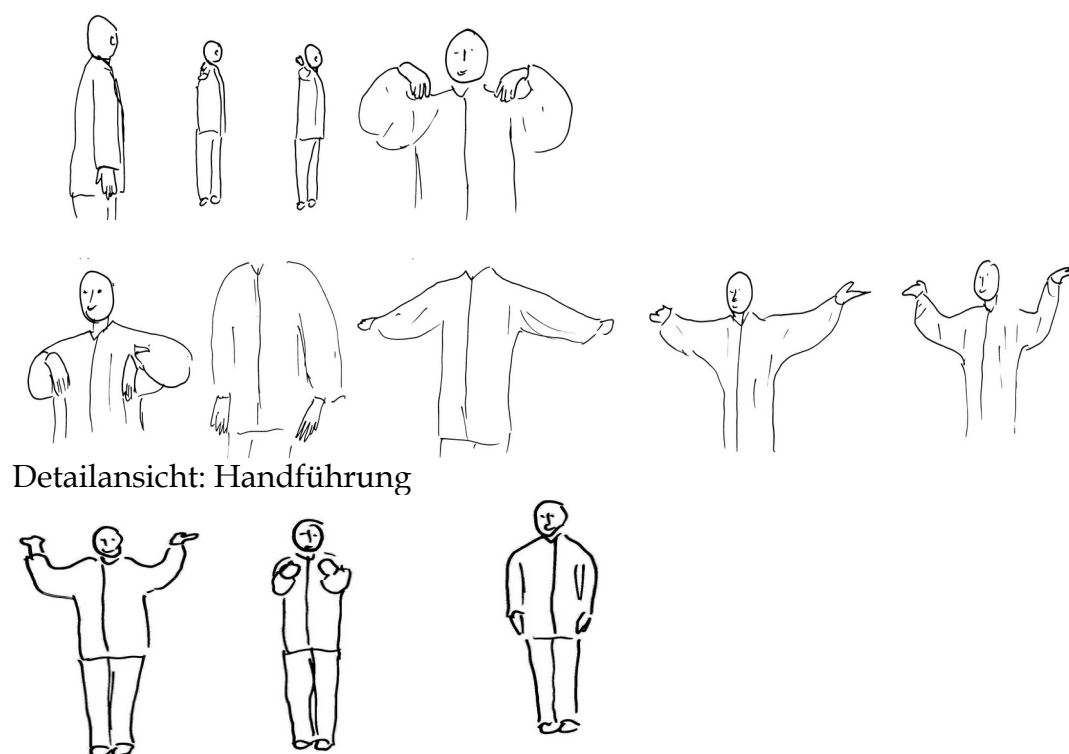
Die Konzentration erfolgt bei dieser Übung auf Laogong.

Übergang zu Übung 3:

Sie stehen aufrecht im Bingbu, die Arme lang an der Körperseite, der Blick geht unfokussiert gerade aus.

Eigene Notizen:

Übung 3) Sonne und Mond auf den Schultern tragen



Übersicht 3: Sonne und Mond auf den Schultern tragen

Beginn:

Sie stehen aufrecht im Bingbu, die Arme lang an der Körperseite, der Blick geht unfokussiert gerade aus.

Bewegungssequenzen:

Durchgang 1:

1a) Zu Beginn dieser Übung drehen Sie den Oberkörper maximal nach links. Die angelegten Arme mit Daoyinhand drehen nach innen ein, bleiben dabei gestreckt. Die Handflächen zeigen dabei nach unten.

1b) Die Arme heben Sie nun an, bis sie etwa waagrecht positioniert sind. Wichtig ist dabei, dass die Schultern entspannt bleiben. Ein leichter Zug nach

außen über die Mittelfinger spannt die Arme an.

1c) Die Arme entspannen jetzt mittels einer Drehung der Hände, dass die Handflächen der Daoyinhand schließlich nach oben zeigen.

2a) Der Oberkörper wird wieder frontal angedreht. Dadurch klappen die Arme jetzt bei waagrecht bleibenden Oberarmen im Ellbogen ein. Die Finger rollen gleichzeitig kleinfingerseitig beginnend ein, das Handgelenk klappt ein. Die so herangeholten Fäuste positionieren sich vor den Achseln etwa Höhe Schulter / Schlüsselbein.

2b) Sie drehen nun ganz frontal und sinken in eine leichte geschlossene Hocke, d.h. die Knie werden zusammengedrückt. Die Fingerspitzen zeigen nach unten, die Ellbogen klappen nach oben, um die nun folgende Abwärtsbewegung zu unterstützen.

2c) Gleichzeitig erfolgt die so ausgelöste Massage. Als Massage können hier zwei Varianten praktiziert werden: 1. von Hegu und Tigermaulhandhaltung die Körperseite herab herab bis die Arme gestreckt sind oder 2. mit den Fingerspitzen führend den äußeren Blasenmeridian herab, d. h. mit dem Handrücken den Rücken lang herab.

3a) Sie beginnen wieder wieder zum Bingbu-Stand zu steigen. Die jetzt gewrungenen Arme beginnen seitlich zu steigen.

3b) Sie steigen weiter bis zum Stand. Die Arme heben sich weiter bis sie etwa waagrecht zur Seite zeigen. Die Finger ziehen nach außen, die Handflächen sind noch gewrungen.

3c) Im Stand entspannen Sie die Arme, die Hände werden so gedreht, dass die Handflächen nach oben zeigen. Gleichzeitig ziehen Sie die Arme von der Seite etwas im Ellbogen herein bis die Unterarme im 135° Winkel nach oben zeigen. Die Unterarmmitte liegt auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen weiterhin nach oben, was bedeutet, dass die Finger in den Handgelenken

nun wieder nach außen abgeknickt sind. Die Ellbogen zeigen nach unten.

4a) Die Ellbogen bewegen sich nun führend nach vorn und leiten die Bewegung ein. Dadurch klappen Handflächen der passiven Daoyinhand nach hinten. Für die Arme bedeutet dies, sie werden zusammengeführt bis sie parallel nach vorn positioniert sind.

4b) Die Ellbogen zeigen nun nach vorn und die Arme können somit gestreckt werden. Die Daoyinhand bleibt erhalten, jedoch streckt sich auch das Handgelenk leicht. Die flache Hand mit Handfläche frontal und Fingerspitzen nach oben zeigend führt eine Abwärtsbewegung aus.

4c) Die Bewegung endet, wenn die Arme, nachdem sie entspannt sind, lang am Körper anliegen.

Die Bewegungssequenzen 5 bis 8 sind identisch mit denen von 1 bis 4. Allerdings erfolgt die Drehrichtung des Oberkörpers nach rechts.

Durchgang 2:

Der zweite Durchgang ist identisch zum ersten Durchgang.

Übungsende:

Sie stehen aufrecht im Bingbu. Die Hände bilden vor dem Dantian eine mit den Handflächen nach oben zeigende offene Schale.

Allgemeine Hinweise:

Diese Übung hat 2 x 8 Zählzeiten.

Atmung:

Während der ungeraden Zählzeiten (1, 3, 5, 7) atmen Sie ein, während aller geraden Zählzeiten (2, 4, 6, 8) aus. Die Atmung sollte eine tiefe ruhige Bauchatmung sein, d. h. sanftes Einatmen, kräftiges Ausatmen.

Blick:

Falls nicht anders beschrieben, folgt der Blick der Führungshand.

Medizinische Wirkung:

- Drehen Oberkörper: Stimulation Mingmen, Renmai, Dumai
- Drehen Kopf für Blick: Stimulation Dazhui
- Wringen Arme: Stimulation Arm-Leitbahnen
- Umklappen Handgelenke: Yuan-Punkte
- Massage mit Hegu auf Gallenblase-Leitbahn, bzw. Stimulation von äußerem Laogong auf Blaseleitbahn bei der Rückenmassage
- Arme einklappen: He-Punkte Ellbogen
- Öffnen und Schließen Schultergelenke: Qifluss Rumpf-Arme, Unterstützung Lunge
- Knie zusammenpressen: Stimulation der entsprechenden Akupunkte
- Hocken: Stimulation He-Punkte im Kniegelenk

Keypoints:

Die Konzentration erfolgt bei dieser Übung auf Mingmen.

Übergang zu Übung 4:

Sie stehen aufrecht im Bingbu. Die Hände bilden vor dem Dantian eine mit

den Handflächen nach oben zeigen offene Schale.

Eigene Notizen:

Übung 4) Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus



Übersicht 4: Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus

Beginn:

Sie stehen aufrecht im Bingbu. Die Hände bilden vor dem Dantian eine mit den Handflächen nach oben zeigende offene Schale.

Bewegungssequenzen:

Durchgang 1:

1a) Sie sinken mit aufrechtem Oberkörper in die Grundhaltung bei einer

gleichzeitigen Verlagerung des Gewichtes auf das rechte Bein. Die nun langen Arme werden handgelenkführend seitlich etwas ausgestellt, dass die Achseln luftig werden. Sie bilden nun einen Kreis. Die Handflächen zeigen hierbei nach oben, die Fingerspitzen zeigen zueinander. Parallel dazu heben Sie den unbelasteten Fuß zum Dingbu an.

1b) Sie stellen nun den unbelasteten Fuß heraus und steigen in den Mabu-Stand, wobei die Arme seitlich steigen. Die Schultern bleiben die ganze Zeit entspannt, insbesondere für den folgenden Teil, wo die Arme weiter nach oben in die qigonggestreckte Senkrechte treiben.

1c) Sie stehen nun – wie am Baihui hochgezogen - im Mabu, die Arme sind bogenförmig bis qigonggestreckt senkrecht nach oben gerichtet und die Hände mit den Fingerspitzen nach innen zeigend umgeklappt. Die Handgelenke zeigen nach außen, die Handflächen leicht nach oben. Die Fingerspitzen sind über Jianliao (3E14, Kellerloch der Schulter) positioniert.

2a) Sie sinken am Baihui herab von diesem Mabu-Stand in den Mabu-Sitz bei korrekter Grundhaltung, d. h. Oberkörper aufrecht, Hüfte locker. Dadurch bewegen sich die Arme handgelenkführend seitlich herab.

2b) Im Mabu sitzend gleiten die Arme weiter herab. Sind sie parallel zu Oberschenkel, klappen sie im Ellbogen ein.

2c) Sie sitzen jetzt tief im Mabu, die Arme klappen weiter ein bis sie vor dem Körper lang nach unten hängen.

3a) Aus dem tiefen Mabu steigen Sie - am Baihui hochgezogen - wieder und drehen dabei gleichzeitig die Handflächen der Daoyinhände nach vorn und die Handflächen zeigen nach vorn oben.

3b) Sie steigen weiter, die gestreckten Arme folgen passiv langwerdend nach oben. Die Handflächen zeigen weiterhin nach oben, wobei der Arm so weit angespannt wird, dass die Kleinfingerseite absichtlich betont wird.

3c) Sie stehen nun wieder im Mabü. Bei entspannten Schultern sind die Handgelenke nun auf Höhe der Schultergelenke angekommen, die Handflächen zeigen immer noch nach oben.

4a) Nachdem Sie nun den oberen Totpunkt mittels Zug über Fingerspitzen nach vorn erreicht haben, entspannen Sie ihre Arme und verlagern das Gewicht wieder zur Mitte zurück, hier nach rechts, was ein Ansinken in die Ferse zur Folge hat.

4b) Sie sinken jetzt weiter auf rechts und verlagern das Gewicht komplett zur Mitte zurück. Das äußere Bein, hier das linke, wird dadurch komplett entlastet. Die Arme sinken dabei herab, die Finger der Daoyinhand zeigen dabei nach oben. Bei einem Winkel von etwa 45° stellen Sie nun auch den äußeren Fuß zum Bingbu heran.

4c) Sie stehen nun im Bingbu, die Arme sind lang am Körper.

Die Bewegungssequenzen 5 bis 8 sind identisch mit denen von 1 bis 4. Allerdings erfolgt der Schritt in den Mabü nach rechts.

Durchgang 2:

Der zweite Durchgang ist identisch zum ersten Durchgang.

Übungsende:

Sie stehen im Bingbu, die Arme sind lang am Körper positioniert, der Blick geht unfokussiert geradeaus.

Allgemeine Hinweise:

Diese Übung hat 2 x 8 Zählzeiten.

Atmung:

Während der ungeraden Zählzeiten (1, 3, 5, 7) atmen Sie ein, während aller geraden Zählzeiten (2, 4, 6, 8) aus. Die Atmung sollte eine tiefe ruhige Bauchatmung sein, d. h. sanftes Einatmen, kräftiges Ausatmen.

Blick:

Falls nicht anders beschrieben, folgt der Blick der Führungshand.

Medizinische Wirkung:

- Mabu: Qifluss im ganzen Körper, Stimulation Magen-Milz-Leitbahnen
- Arme heben, senken: Qifluss Rumpf – Arme, Unterstützung der Lungenfunktion
- Klappen im Handgelenk: Stimulation Yuan-Punkte
- Betonung der Herz-Leitbahn
- Stärkung von Kraft und Koordination aus der Mitte heraus.
- Umklappen Arme beim Mabu-Sitzen: Stimulation der He-Punkte im Ellbogen
- Anspannung und Entspannung insgesamt zur Verbesserung des Qiflusses

Keypoints:

Die Konzentration erfolgt bei dieser Übung auf Dantian.

Der Name der Übung ist Programm: der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus: Diese Bewegung ist in der Frontalebene bei gestreckten Armen und entspannten Gelenken nur dann möglich bei Entspannung und dem Bewusstsein, dass ich mich öffnen und ausbreiten darf. Ich darf meinen Raum einnehmen.

Übergang zu Übung 5:

Sie stehen im Bingbu, die Arme sind lang am Körper positioniert.

Eigene Notizen:

Übung 5) Die Unsterbliche bringt das Wasser zum Fließen



Übersicht 5: Die Unsterbliche bringt das Wasser zum Fließen

Beginn:

Sie stehen im Bingbu, die Arme sind lang am Körper positioniert.

Bewegungssequenzen:

Durchgang 1:

1a) Sie beginnen die Übung mit einer 45° Drehung des Oberkörpers nach

links. Dabei werden die Arme so weit eingewrungen, dass die Handrücken zueinanderzeigen. Gleichzeitig werden die gestreckten Arme um etwa 45° angehoben, was einer einfachen Rotation im Schultergelenk entspricht.

1b) Sie sinken jetzt an, heben die gestreckten Arme weiter an, bis die Handgelenke etwa Kinnhöhe / Schulterhöhe erreicht haben. Der linke Fuß stellt sich durch das Sinken zum Dingbu auf, das linke Bein wird angespannt.

1c) Sie sinken weiter und sitzen auf rechts. Die entspannenden Arme treiben die Hände mit nach unten zeigenden Handflächen heran, bis diese etwa vor den Schulter positioniert sind. Die Ellbogen zeigen nach unten. Der linke Fuß entspannt und setzt einen Xubu in die gleiche 45°-gedrehte Oberkörper - Ebene heraus.

2a) Sie sinken nach und schieben die Hüfte nun vor, verlagern somit das Gewicht von rechts auf links. Dabei ist zu beachten, dass sie sich auf einer Linie bewegt, d. h. während das vordere Bein einknickt, wird gleichzeitig das hintere gestreckt. Ebenso bleibt der Oberkörper in sich aufrecht. Die Hände, mit Fingerspitzen nach oben zeigend, treiben durch den Hüftimpuls passiv nach außen und vorne im 45 ° Winkel heraus.

2b) Im Totpunkt der Armbewegung, die Hüfte hat gestoppt, die Arme sind qigonggestreckt und zeigen 45° nach außen, drehen die Arme und Hände zur Mitte ein. Dabei drehen die Hände bis Sie in die Handflächen schauen können ein. Die Fingerspitzen zeigen nach oben. Die Handgelenke befinden sich auf Schulterhöhe. Hände und Arme bilden eine Linie. Der hintere, hier der rechte, Fuß wird nun zum Xiebu herangestellt.

2c) Sie sinken nun in den Xiebu – Sitz herab. Das rechte Knie, das links vom linken Knie durchgeschoben wurde, schwebt dicht über den Boden, liegt aber nicht auf. Die Hände bleiben auf Ausgangshöhe, was zur Folge hat, dass die Arme sich lang strecken. Der Blick erfolgt aktiv in die Handflächen. Die

Kleinfingerseiten, also die Herzleitbahn der Hände sind betont.

3a) Nun steigen Sie wieder, indem Sie einfach das linke Bein strecken. Da es sowieso das ganze Gewicht trägt, ist das rechte Bein frei und kann wieder in die Ausgangsposition, in die Mitte, zurückgestellt werden. Anschließend verlagern Sie das Gewicht vom vorderen linken wieder zurück auf das hintere rechte Bein. Die Hände ziehen sich dabei mit der Handkante auf den Beckenkamm zurück. Die Fingerspitzen zeigen nach vorn.

3b) Schließlich drehen Sie ihren Oberkörper wieder frontal. Die Hände - Fingerspitzen nach innen zeigend - drehen die Handflächen nach unten und pressen im Handgelenk nach unten. Dann gleiten die Arme seitlich lang gewrungen und mittelfingerbetont heraus bis sie waagrecht positioniert sind. Die Schultern bleiben entspannt.

3c) Die Arme entspannen, d. h. die Hände drehen um und die Handflächen zeigen nach oben. Dabei bleiben Sie aber in der tiefen entfalteten Position. Gleichzeitig zur Oberkörperdrehung dreht auch der linke äußere Fuß auf dem Akupunkturpunkt Yongquan ein, dass beide Füße wieder parallel nach vorn zeigen.

4a) Zum Ende klappen die Arme im Ellbogen ein. Arme und Hände beschreiben eine Linie. Im oberen Totpunkt klappen nun auch die Hände nach innen ein.

4b) Sie stellen jetzt den äußeren Fuß wieder heran. Die Arme senken Sie vor dem Körper, der Blick geht wieder unfokussiert nach vorn.

4c) Sie stehen nun im Bingbu, die Arme sind lang am Körper.

Die Zählzeiten 5) – 8) sind identisch zu den vorigen, jedoch mit Bewegungsrichtung nach rechts.

Durchgang 2:

Der zweite Durchgang ist identisch zum ersten Durchgang.

Übungsende:

Sie stehen im Bingbu, die Arme lang am Körper.

Allgemeine Hinweise:

Diese Übung hat 2 x 8 Zählzeiten.

Atmung:

Während der ungeraden Zählzeiten (1, 3, 5, 7) atmen Sie ein, während aller geraden Zählzeiten (2, 4, 6, 8) aus. Die Atmung sollte eine tiefe ruhige Bauchatmung sein, d. h. sanftes Einatmen, kräftiges Ausatmen.

Blick:

Falls nicht anders beschrieben, folgt der Blick der Führungshand.

Medizinische Wirkung:

- Drehen Oberkörper: Mingmen, Renmai-Meridian
- Wringen bzw. Anspannen, Entspannen Arme: Stimulation Armleitbahnen
- Arme öffnen, schließen im Schultergelenk: Qifluss Rumpf-Arme, He-Punkte Ellbogen
- Hüfte öffnen: Qifluss Rumpf-Beine
- Handgelenk: Yuan-Punkte werden stimuliert
- Blick aktiv hoch: Dazhui-Stimulation

- Xiebu: alle Bein-Meridiane, Qifluss Rumpf – Beine, He-Punkte Knie, Yuan-Punkte Fußgelenke
- Fuß ausdrehen: Yongquan – Stimulation

Keypoints:

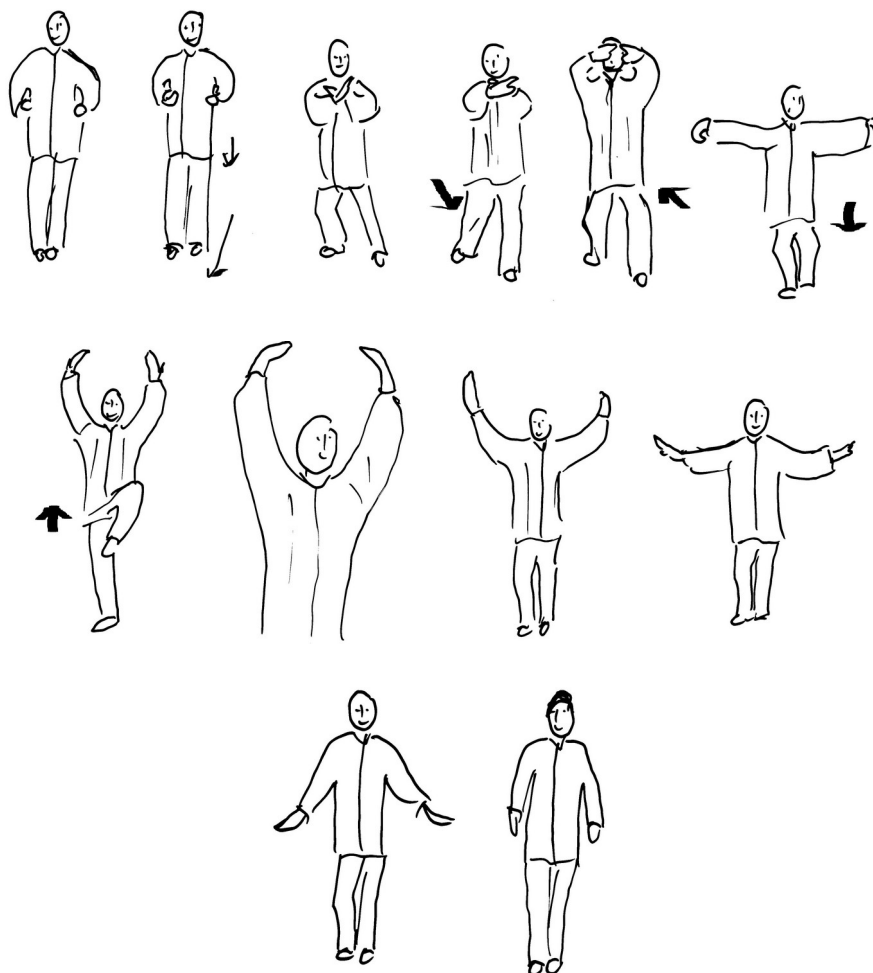
Die Konzentration erfolgt bei dieser Übung auf Yongquan.

Übergang zu Übung 6:

Sie stehen im Bingbu, die Fäuste sind seitlich auf dem Beckenkamm positioniert.

Eigene Notizen:

Übung 6) Der goldene Hahn steht auf einem Bein



Übersicht 6: Der goldene Hahn steht auf einem Bein

Beginn:

Sie stehen im Bingbu, die Fäuste sind seitlich auf dem Beckenkamm positioniert. Die Ellbogen nach hinten leicht zusammengezogen.

Bewegungssequenzen:

Durchgang 1:

1a) Sie drehen den rechten Fuß um etwa 45° aus und verlagern ihr Gewicht

auf das rechte Bein. Die Fäuste werden zu Daoyinhände geöffnet und beginnen vor den Vorderkörper in Höhe Brustbein zu gleiten. Die Handgelenke liegen aufeinander, der Blick geht in die Handflächen.

1b) Sie sitzen nun auf rechts und setzen den linken Fuß einen Schritt vor zum Xubu. Die flachen Hände kreuzen sich an den Handgelenken vor dem Brustkorb, wobei die linke Hand körpernah, und beide Hände mit der Handkante nach vorn positioniert sind. Ein Betrachter von außen würde sagen, die Arme und Hände sind x-förmig vor dem Körper gehalten.

1c) Sie schieben das Gewicht, Hüfte / Mingmen führend, nun auf das vordere, hier linke, Bein. Aus dem Xubu wird nun ein Gongbu. Dabei ist zu beachten, dass die Hüfte sich auf einer Linie bewegt. Gleichzeitig drücken die Hände nach vorn, die Arme werden also qigonggestreckt, wobei die Handgelenkberührung bestehen bleibt. Die Hände werden mit den Handkanten nach vorn gedreht mit Druck im Handgelenk.

2a) Da die Hüfte auch die nun folgende Rückbewegung steuert, entspannen die Hände, die Handflächen zeigen nun nach vorn und gleiten seitlich auseinander. Sie ziehen also die Hüfte zurück und sitzen wieder auf rechts. Die Fußspitze des vorderen Fußes ist maximal angezogen. Die Handrücken zeigen zum Gesicht.

2b) Die Arme kreisen gleichzeitig nach oben außen heraus. Diese Entfaltung endet, wo die Arme qigonggestreckt waagerecht mit den Handgelenken auf Schulterhöhe angekommen sind. Die Handflächen zeigen nach außen, die Fingerspitzen nach oben. Gleichzeitig wird der vordere Fuß zum Dingbu herangestellt.

2c) Sie sinken und sitzen tief. Die Hände klappen aktiv nach unten ein und werden dabei zur Vogelkopff Faust bzw. Shangshanghand. Das Knie des angewinkelten Beines klappt nach innen ein, es verschließt nach unten. Gleichzeitig geht der Blick nach links.

3a) Aus dieser Dingbu-Sitzposition steigen Sie. Der Dingbu-Fuß, hier der linke, löst sich vom Boden, die Shangshanghände öffnen sich.

3b) Sie steigen weiter bis das rechte Bein gestreckt ist. Das linke Knie wird maximal angezogen, der linke Fuß schützend vor dem rechten Bein gehalten und eingedreht. Die Arme heben sich handgelenkführend seitlich weiter.

3c) Einbeinig stehend zeigen die Arme jetzt nach oben, die Hände nach innen eingeklappt mit Handfläche nach oben. Die Fingerspitzen zeigen nach innen und sind über Tianliao positioniert. Der Blick geht wieder nach vorn.

4a) Sie sinken etwas an und senken die Arme qigonggestreckt seitlich herab.

4b) Sind die Arme etwa in der Waagerechten angekommen, setzen Sie den angezogenen Fuß wieder ab, senken die Arme schließlich seitlich lang am Körper. Sie drehen den rechten Fuß wieder ein.

4c) Sie stehen kurz im Bingbu.

Die Sequenzen 5) bis 8) entsprechen denen von 1) bis 4). Nur wird der linke Fuß jetzt ausgedreht und der rechte vorgestellt. Ebenso liegt jetzt die rechte Hand körpernah an. Der Blick im Dingbu-Stand geht jetzt nach rechts.

Durchgang 2:

Der zweite Durchgang ist identisch zum ersten Durchgang.

Übungsende:

Sie stehen im Bingbu, die Arme sind lang am Körper positioniert, der Blick geht unfokussiert geradeaus.

Allgemeine Hinweise:

Diese Übung hat 2 x 8 Zählzeiten.

Atmung:

Während der ungeraden Zählzeiten (1, 3, 5, 7) atmen Sie ein, während aller geraden Zählzeiten (2, 4, 6, 8) aus. Die Atmung sollte eine tiefe ruhige Bauchatmung sein, d. h. sanftes Einatmen, kräftiges Ausatmen.

Blick:

Falls nicht anders beschrieben, folgt der Blick der Führungshand.

Medizinische Wirkung:

- Knie anheben: Quetschmassage der inneren Organe, Stimulation He-Punkte Knie, Stimulation Qichong (Ma 30, auch Breite Straße des Qi genannt), Qifluss Rumpf-Bein
- Fuß eindrehen: Stimulation Yuanpunkte Fußgelenk.
- Fäuste bilden: Jing-Punkte Finger bzw. Stimulation der Punkte Shaoshang und Shangyang
- Handgelenke drehen, aufeinanderpressen: Massage Yuan-Punkte, Pressur Taiyuan, Shenmen
- weites Öffnen der Schulter: Qifluss Rumpf – Arm-Leitbahnen, Unterstützung der Lunge, da Brustkorb weit geöffnet wird
- Dingbu: Jing-Punkte Fuß, bzw. Stimulation von Yongquan
- Steigen, Sinken: Qifluss – Rumpf - Beine, Hüftöffnung
- Tiefes Vor- und Zurückschieben: Streckung Bein-LBs, insbesondere Blasen-Meridian
- Blick zur Seite: Dazhui-Stimulation

Keypoints:

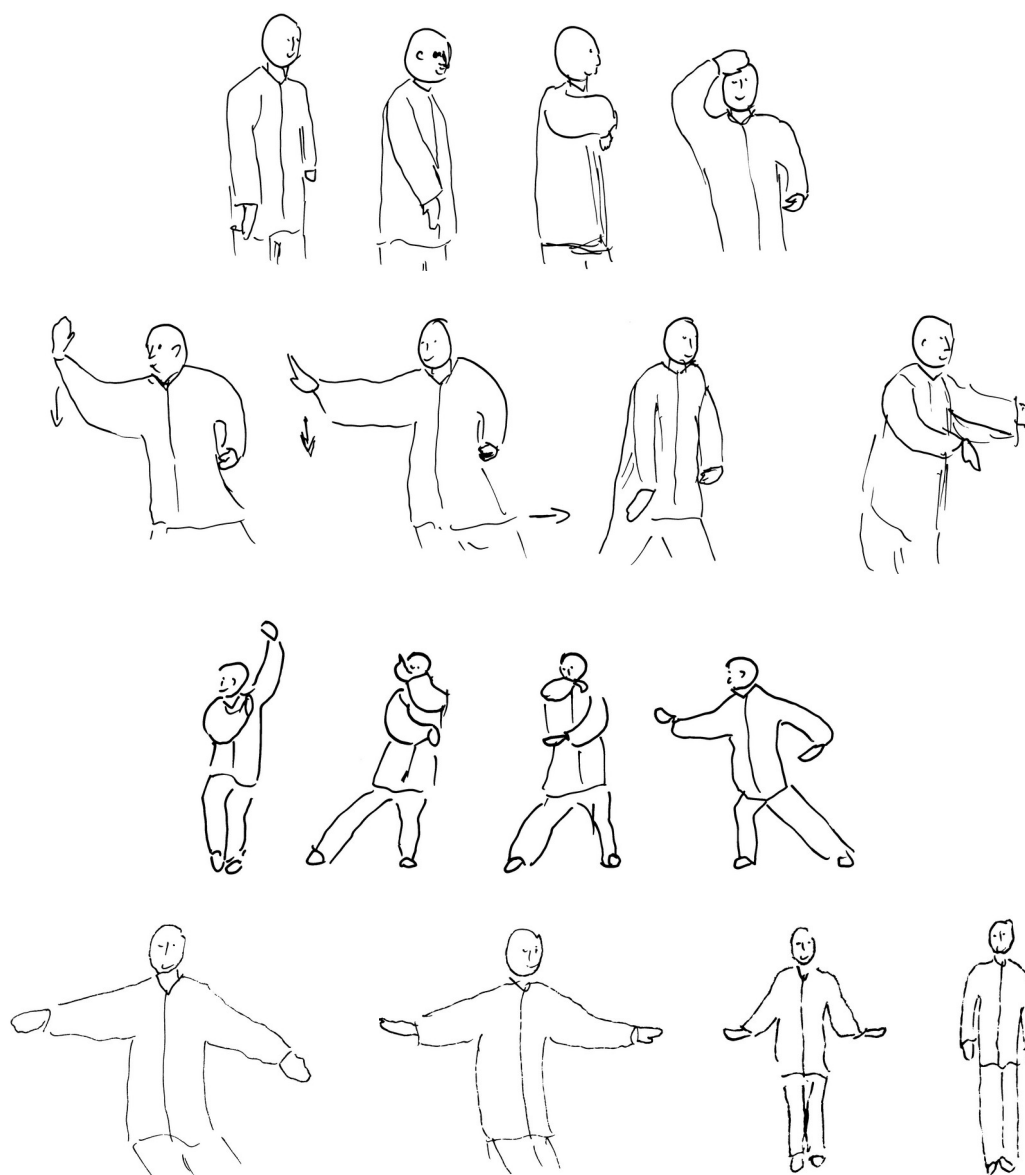
- Die Konzentration erfolgt bei dieser Übung auf Dantian.
- Im Dingbu sind die Knie bei aufrechtem Oberkörper zwecks größerer Stabilität zu pressen. Dazu sollte man maximal Sitzen.
- Der Dingbu ist sauber zu setzen.
- Die Fäuste sollten Shangshangfaust oder Kranichkopf-Faust einnehmen. Die Ellbogen sind schulterhoch, aber nach unten zeigend. Die Fäuste erfahren im Handgelenk eine maximale Anspannung.
- Der Fuß sollte maximal eingedreht werden.
- Die Arme sind seitlich leicht nach hinten gezogen, damit der Brustkorb maximal geöffnet wird.
- Sind die Arme zur Seite positioniert, befinden sich die Handgelenke auf Schulterhöhe, die Ellbogen somit etwas tiefer.

Übergang zu Übung 7:

Sie stehen im Bingbu, die Arme sind lang am Körper positioniert, der Blick geht unfokussiert geradeaus.

Eigene Notizen:

Übung 7) Die Schwalbe nimmt einen schrägen Anflug



Übersicht 7: Die Schwalbe nimmt einen schrägen Anflug

Beginn:

Sie stehen im Bingbu, die Arme sind lang am Körper positioniert, der Blick geht unfokussiert geradeaus.

Bewegungssequenzen:

Durchgang 1:

1a) Zuerst drehen Sie den Oberkörper um etwa 45° nach links an. Dabei setzen Sie die linke Faust auf den linken Beckenkamm, der Ellbogen zeigt nach hinten. Die rechte Hand legen Sie mit Hegu auf Renmai in Höhe Dantian auf – genau auf Ren 2 (Qu Gu / der gekrümmte Knochen). Gleichzeitig massieren Sie mit der rechten Hand Renmai hoch bis Tiantu.

1b) Nun drehen Sie den Oberkörper um 90° nach rechts. Ebenso verlagern Sie das Gewicht auf den rechten Fuß. Die Massagehand rotiert kreisförmig nach außen heraus. Auf Höhe Schulter ist die Endposition der Hand erreicht. Gleichzeitig setzen Sie den linken Fuß in etwa Kaibu-Breite heraus. Die Fußspitze zeigt nach vorn, der Fuß wird nicht ausgedreht. Beide Füße stehen parallel nach vorn.

1c). In dieser Position zeigen die Fingerspitzen der Massagehand nach oben, Shenmen wird betont. Die andere Hand bleibt auf dem Beckenkamm positioniert. Das Gewicht wird weiter auf rechts verlagert und Sie sinken auf rechts ein. Der Blick ist auf die rechte Hand gerichtet. Der gesamte Körper ist in sich aufrecht zur Seite geneigt. Der ausgestellte Fuß erfährt eine Außenbandspannung, die Beine nehmen Spannung auf.

2a) Sie ziehen nun die Hüfte tiefschiebend zur Mitte zurück. Der aufrechte Oberkörper dreht frontal ein und die Arme entspannen und strecken sich lang.

2b) Die Handfläche dreht nach innen ein, der Arm ist lang und pendelt lang durch. Zeigt der Arm lang nach unten, muss auch die Gewichtsverlagerung auf das linke Bein abgeschlossen sein, worauf wir auch im Dingbu sitzen.

2c) Ab der Senkrechten beim Durchpendeln löst sich nun die linke Hand vom Beckenkamm und beschreibt einen Außenbogen und stellt sich mit den Fingerspitzen nach innen zeigend auf. Die Fingerspitzen liegen über Jianliao

(3E14, Kellerloch der Schulter). Die rechte Hand pendelt weiter durch und legt sich mit Hegu auf die Achsel. Auch hier zeigen die Fingerspitzen nach oben, der Daumen unter die Achsel, der Ellbogen jedoch nach unten. Der Blick geht nach rechts. Der Körper hat in dieser Position Spannung aufgebaut.

3a) Sie sinken etwas nach, wodurch sie den rechten Fuß aus dem Dingbu wieder in den Kaibu setzen können. Gleichzeitig wird aus der rechten Hand eine Faust und der rechte Arm entspannt sich etwas und liegt nun waagrecht körpernah vor dem Oberkörper. Die linke Hand dreht im Schultergelenk von oben nach innen ein und kommt mit flacher Hand, Handfläche nach unten zeigend, auf gleicher Höhe zur anderen Hand herein. Sie fällt sozusagen herunter. Beide Ellbogen zeigen hierbei nach außen.

3b) Sie schieben das Gewicht nach rechts tief durch. Der rechte Arm dreht im Schultergelenk und Ellbogen nach außen aus. Die rechte Hand bleibt als Faust bestehen. Der linke Arm dreht im Schultergelenk weiter nach innen und stellt sich schließlich neben dem Körper aus. Die Fingerspitzen zeigen auf die Körperseite.

3c) Der rechte Arm hat seine Position erreicht, wenn das Handgelenk etwa Schulterhöhe erreicht hat. Das Gewicht liegt ganz auf rechts und beide Fußspitzen zeigen nach vorn. Der Blick geht nun wieder nach rechts.

Idealerweise beschreiben die Arme nun einen Sinuskurvenverlauf.

4a) Sie sinken nach und starten somit das Frontaldrehen der Hüfte, worauf die Arme entspannen.

4b) Der ausgestellte Fuß wird herangestellt, die Arme kommen lang und handgelenkführend sinkend an die Körperseite heran. Die Daoyinhand betont dabei den Zeigefinger.

4c) Sie steigen nun etwas und stehen im Bingbu. Die Arme sind lang an der

Körperseite. Der Blick geht unfokussiert gerade nach vorn.

Die Sequenzen 5) bis 8) entsprechen den vorhergehenden. Es verläuft die Bewegungsrichtung jedoch zur anderen Seite.

Durchgang 2:

Der zweite Durchgang ist identisch zum ersten Durchgang.

Übungsende:

Sie stehen im Bingbu, die Arme sind lang am Körper positioniert, der Blick geht unfokussiert geradeaus.

Allgemeine Hinweise:

Diese Übung hat 2 x 8 Zählzeiten.

Atmung:

Während der ungeraden Zählzeiten (1, 3, 5, 7) atmen Sie ein, während aller geraden Zählzeiten (2, 4, 6, 8) aus. Die Atmung sollte eine tiefe ruhige Bauchatmung sein, d. h. sanftes Einatmen, kräftiges Ausatmen.

Blick:

Falls nicht anders beschrieben, folgt der Blick der Führungshand.

Medizinische Wirkung:

- Faust: Jing-Punkte
- Hegu-Massage auf Renmai von Guanyuan bis Tiantu

- Yuan-Punkte Stimulation im Handgelenk
- He-Punkte Stimulation im Ellbogen
- Betonung Shenmen bei Handkante
- Blickrichtung: Stimulation von Dazhui
- Arme und Schultern anspannen, entspannen: Qifluss Rumpf – Arme,
- Unterstützung der Lunge
- Dingbu: Stimulation der Jing-Punkte am Fuß
- Kaibu: Hüfte lockern, Qifluss Rumpf – Beine
- Seitliches tiefes Schieben: Stimulation der Gallenblasen-Leitbahn
- Betonung der Daoyin-Hand zum Schluss: Stimulation von Taiyuan

Keypoints:

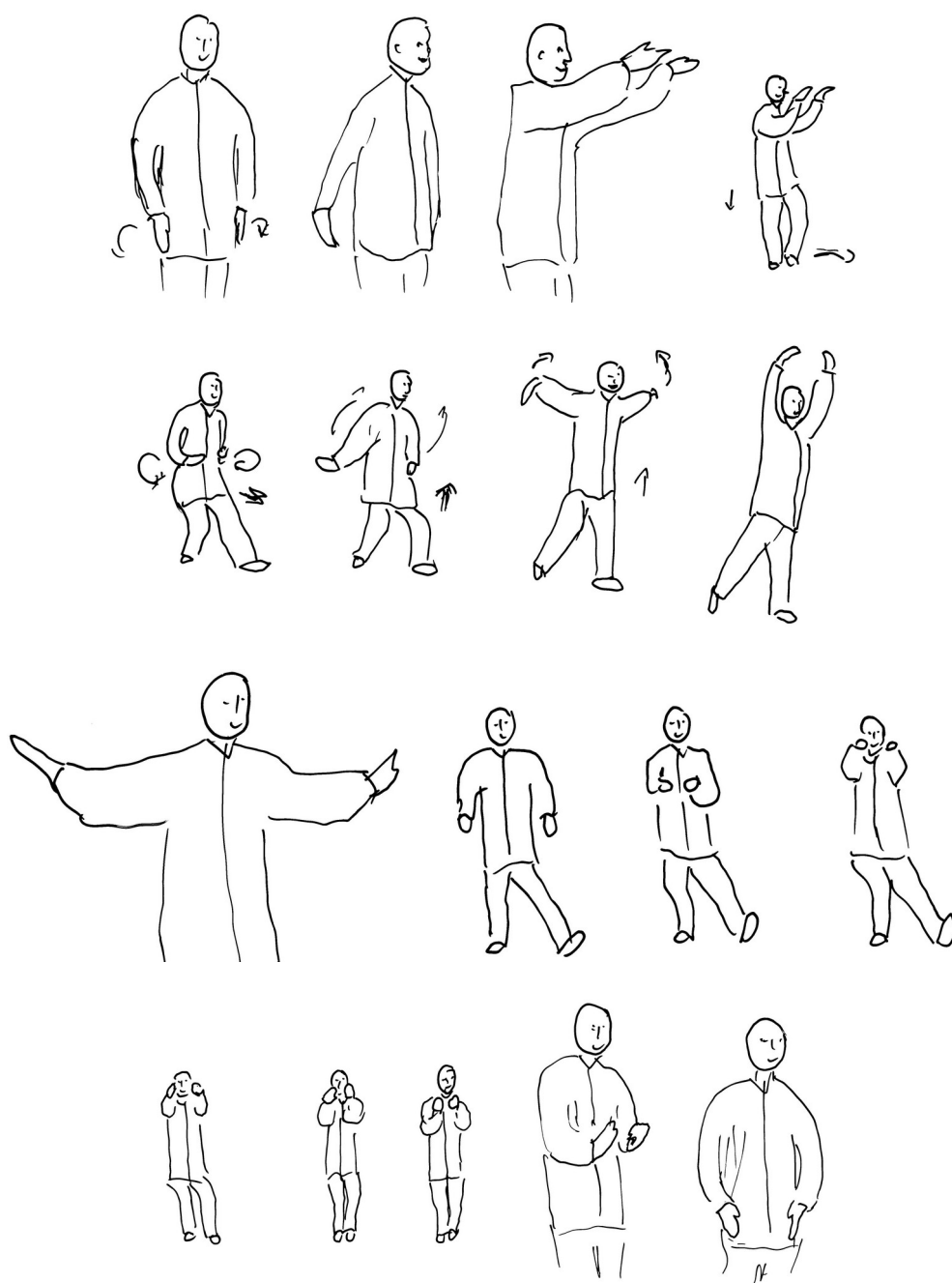
- Die Konzentration erfolgt bei dieser Übung auf Taiyuan.
- Die Fäuste liegen auf dem Beckenkamm.
- Die Fußspitzen zeigen während der gesamten Übung nach vorn.
- Die Übung beschreibt eine Bewegung von einer liegenden 9 zu einer stehenden 6 und wieder zu einer liegenden 9.
- Beim Herausstellen der Faust wird diese in Stirnhöhe herausrotiert.
- Beim Herausdrehen der Hände rotieren diese oberhalb des Kopfes.
- Die Arme sind beim Durchpendeln lang gestreckt.
- Diese Übung lebt von Kreisen:
 1. Kreisförmig rotieren die Arme heraus und wieder herein bei Seq. 1 + 2
 2. Die Fäuste werden kreisförmig herausgedreht bei Seq. 3

Übergang zu Übung 8:

Sie stehen im Bingbu, die Arme sind lang am Körper positioniert, der Blick geht unfokussiert geradeaus.

Eigene Notizen:

Übung 8) Der Phönix erhebt sich in den blauen Himmel



Übersicht 8: Der Phönix erhebt sich in den blauen Himmel

Beginn:

Sie stehen im Bingbu, die Arme sind lang am Körper positioniert, der Blick

geht unfokussiert geradeaus.

Bewegungssequenzen:

Durchgang 1:

1a) Beginnend mit einer etwa 20° Drehung der Hüfte drehen Sie auch damit den Oberkörper nach links. Durch diese Oberkörperdrehung bekommen die Arme einen leichten passiven Schwung.

1b) Sie drehen in der Hüfte weiter bis auf 45°. Dieser Schwung führt dazu, dass die Arme beim Stoppen der Hüftdrehung waagrecht angehoben sind.

1c) Sie drehen die qigonggestreckten Arme im Schultergelenk rotierend nach vorn, bis die Handgelenke etwa Schulter- bzw. Kinnhöhe erreicht haben. Die Arme verlaufen parallel nach vorn oben, Arme und Hände befinden sich in einer Linie, die Handflächen zeigen nach oben, wobei die Kleinfingerseite der Daoyinhand betont ist. In dieser Position erfährt der linke Fuß eine Drehspannung.

2a) Sie sinken nun mit dem Gewicht auf das rechte Bein, wodurch die Drehspannung im linken Fuß erhöht wird. Der Fuß ist nun auf die Kleinzehenaußenkante aufgestellt. Sie sinken nach. Der linke Fuß hebt nun seine Spannung auf und wird in einen Xubu vorgesetzt. Die Fußspitze wird aktiv angezogen. Gleichzeitig werden die Arme durch das Einknicken der Ellbogen herangezogen, bis die Hände mit der Kleinfingerseite den Beckenkamm erreichen. Die Hände bleiben in Daoyinhandhaltung. Hier ist also das Yin-Yang-Prinzip sehr schön zu entdecken: Hand ran - Fuß raus.

2b) Sie schieben die Hüfte im Mingmen ganz vor, bis das linke Bein das gesamte Gewicht trägt. Die Arme und Handgelenke fallen passiv nach hinten .

2c) Wie am Baihui hochgezogen steigen und strecken Sie jetzt den Körper.

Gleichzeitig gleiten die langen Arme handgelenkführend seitlich in einem großen Bogen nach oben. Der gesamte Körper ist in dieser Position lang aufgerichtet, da das linke Bein durchgestreckt und der hintere rechte Fuß auf Zehenspitzen steht. Das hintere Bein ist ebenfalls lang gestreckt. Die Handflächen sind nach oben eingeklappt und die Fingerspitzen liegen wieder über 3E14 - Jianliao. Der Blick geht unfokussiert geradeaus, die Kopfhaltung entspricht somit einer natürlichen Wirbelsäulenverlängerung.

3a) Sie sinken nun auf dem linken, vorderen Fuß ein, bis der hintere Fuß vollflächig auf dem Boden steht. Gleichzeitig bewegt sich die Hüfte schon wieder ganz zurück und Sie drehen dabei somit den Oberkörper wieder in die frontale Ausgangsposition. Gleichzeitig drehen die Arme lang seitlich heran bis sie am Körper seitlich lang ankommen.

3b) Sie sinken nun in der Hüfte etwas nach und spannen die Hände vor, indem Sie die Ellbogen nach hinten anziehen und die Handflächen nach vorn drehen. Sie werden in Höhe vom Beckenkamm positioniert. Dabei zeigt der Ellbogen nach hinten. Der linke Fuß bleibt ausgestellt, die Zehen sind aktiv angezogen.

3c) Sie sinken nun etwas nach und sitzen stabil. Die Hände strecken Sie jetzt nach vorn. Die Handgelenke der kleinfingerseitig betonten Daoyinhände befinden sich auf Kinnhöhe.

4a) Im Totpunkt dieser Sitzposition sinken Sie etwas nach und erzielen somit die Entspannung der Arme. Die Hände drehen, die Handflächen zeigen jetzt nach unten.

4b) Sie steigen nun am Baihui hochgezogen zum Bingbu. Parallel dazu sinken die Arme herab. Gleichzeitig stellen Sie den linken Fuß heran.

4c) Sie stehen jetzt im Bingbu, die Arme zeigen qigonggestreckt nach unten, aber schon vorbereitet, um wieder auszdrehen.

Die Sequenzen 5) bis 8) entsprechen den vorhergehenden. Es verläuft die Bewegungsrichtung jedoch zur anderen Seite.

Durchgang 2:

Der zweite Durchgang ist identisch zum ersten Durchgang.

Allgemeine Hinweise:

Diese Übung hat 2 x 8 Zählzeiten.

Atmung:

Während der ungeraden Zählzeiten (1, 3, 5, 7) atmen Sie ein, während aller geraden Zählzeiten (2, 4, 6, 8) aus. Die Atmung sollte eine tiefe ruhige Bauchatmung sein, d. h. sanftes Einatmen, kräftiges Ausatmen.

Blick:

Falls nicht anders beschrieben, folgt der Blick der Führungshand.

Medizinische Wirkung:

- Drehen Hüfte: Stimulation von Mingmen
- Arme wringen: Stimulation von Armleitbahnen
- Handgelenk umklappen: Stimulation von Yuan-Punkte
- Xubu, Gongbu: Hüfte lösen, Qifluss Rumpf – Bein, Stimulation von Beinleitbahn, hier Blase-Meridian
- Heranziehen Arme und Einknicken im Ellbogen: He-Punkte im Ellbogen
- Gewicht vorn: Druck auf Yongquan
- weite Bewegung der Armbögen: Lunge unterstützend, Qifluss Rumpf – Arme verbessernd

- Hände strecken: Betonung Herz-Leitbahn
- Fuß anziehen: Yuan-Punkte Fußgelenk
- Steigen, Sinken Stimulation von Bein-Leitbahnen

Keypoints:

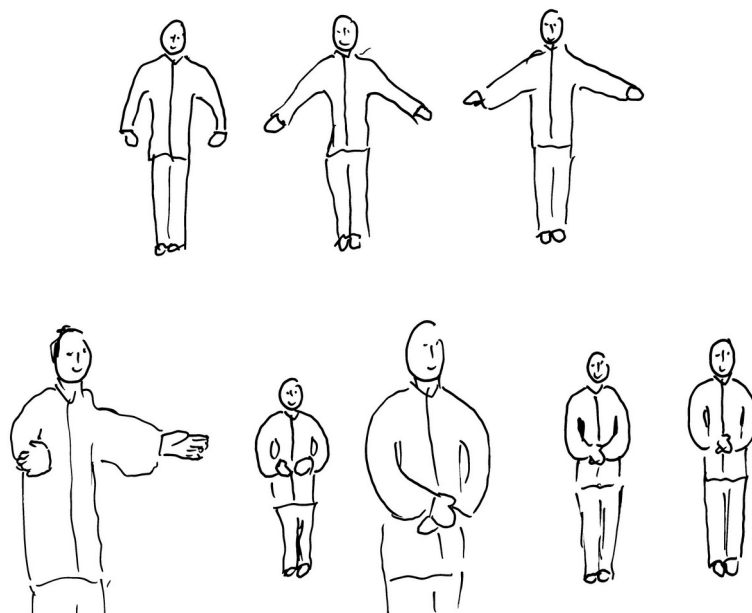
- Die Konzentration erfolgt bei dieser Übung auf Dantian.
- Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Körperlinie muss insbesondere bei der Streckung erhalten bleiben.
- Die Hände bleiben die gesamte Zeit in der Daoyinhandhaltung.

Übergang zu Übung 9:

Sie stehen im Bingbu, die Arme sind lang am Körper positioniert, der Blick geht unfokussiert geradeaus.

Eigene Notizen:

Übung 9) Qi zum Dantian führen, den Drachen im Mund kreisen lassen, den Speichel schlucken.



Übersicht 9: Qi zum Dantian führen, den Drachen im Mund kreisen lassen, den Speichel schlucken.

Beginn:

Sie stehen im Bingbu, die Arme sind lang am Körper positioniert, der Blick geht unfokussiert geradeaus.

Bewegungssequenzen:

Übung 9.1: Das Qi zum Dantian führen.

1a) Sie stehen im Bingbu. Die gewrungenen Arme drehen handgelenkführend seitlich bis etwa 45° / 60° heraus, wobei die Schulter entspannt bleiben muss. Gleichzeitig ziehen Sie hierbei die Zehenspitzen an. Sie atmen ein.

1b) Die Arme entspannen, die Handflächen drehen nach vorn. Sie sinken in

eine leichte Hocke, wobei der Oberkörper aufrecht bleibt. Die Hände werden nun trichterförmig zum Dantian geführt. Die Zehen werden in den Boden gekrallt und Sie atmen in dieser Bewegungsphase aus.

Übergang zur Sequenz 2): Aus der leichten Hocke steigen Sie wieder in den Bingbu.

Die Bewegungssequenz 2) ist identisch zur Bewegung 1).

Übergang zur Sequenz 3): Aus der leichten Hocke steigen Sie wieder in den Bingbu.

Die Bewegungssequenz 3) ist identisch zur Bewegung 1).

Übergang zu Übung 9.2: Sie steigen aufrecht in den Bingbu. Zum Ende legen Sie die linke flache Hand mit der Handfläche auf das Dantian, die rechte Hand mit Laogong auf Laogong darauf.

Übung 9.2: Den Drachen im Mund kreisen lassen.

2a) Sie stehen im Bingbu, die Hände liegen auf Dantian. Jetzt lassen Sie die Zunge in der Mundhöhle kreisen. Die ersten drei Kreise erfolgen im Uhrzeigersinn herum.

2b) Die zweiten drei Kreise erfolgen gegen den Uhrzeigersinn.

Das Ziel dieser Übung ist die Produktion von Speichel.

Übung 9.3: Den Speichel schlucken.

3a) In drei Abschnitten schlucken Sie den produzierten Speichel.

Übungsende:

Sie stehen im Bingbu, die Hände liegen auf Dantian, der Blick geht

unfokussiert geradeaus.

Allgemeine Hinweise:

Die neunte Übung besteht im Gegensatz zu den vorhergehenden acht Übungen aus drei einzelnen Teilen mit jeweils 3 Sequenzen.

Atmung:

Die Atmung sollte eine tiefe ruhige Bauchatmung sein, d. h. sanftes Einatmen, kräftiges Ausatmen.

Blick:

Falls nicht anders beschrieben, geht der Blick unfokussiert geradeaus.

Medizinische Wirkung:

- Anspannen, Entspannen Arme: Stimulation der Armmeridiane
- Betonung Daoyinhand, weites Öffnen, Schließen der Arme: Qifluss Rumpf – Armleitbahnen, Unterstützung der Lunge
- Zunge kreisen: Produktion von Speichel im Mund
- Sammlung von Qi ins Dantian.

Keypoints:

Die Konzentration erfolgt bei dieser Übung auf Dantian.

Übungsende:

Sie stehen im Bingbu, die Hände liegen auf Dantian, der Blick geht unfokussiert geradeaus.

Abschließend senken Sie die Arme.

Eigene Notizen:

Zusammenfassende Analyse in ihrer Gesundheitswirkung

Zusammenfassend lässt sich sagen:

Diese Form lebt von einer starken Betonung der Feuer - Wasser - Achse, via Verknüpfung Ü 2 und Ü 5.

Gleichzeitig erfährt der Übende eine starke Betonung von Yin und Yang, via Erreichen von Balance und Ausgeglichenheit.

Das Dantian spielt eine große Rolle als mittestärkender Konzentrationspunkt. (siehe Tabelle)

Konzentrationspunkte der einzelnen Übungen

Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen	Dantian
Der Fischer rudert sein Boot singend am Abend	Laogong
Sonne und Mond auf den Schultern tragen	Mingmen
Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus	Dantian
Die Unsterbliche bringt das Wasser zum Fließen	Yongquan
Der goldene Hahn steht auf einem Bein.	Dantian
Die Schwalbe nimmt einen schrägen Anflug.	Taiyuan
Der Phönix erhebt sich in den blauen Himmel	Dantian
Qi zum Dantian führen, den Drachen im Mund kreisen lassen, Speichel schlucken	Dantian

Tabelle 10: Übersicht Konzentrationspunkte zu den einzelnen Übungen

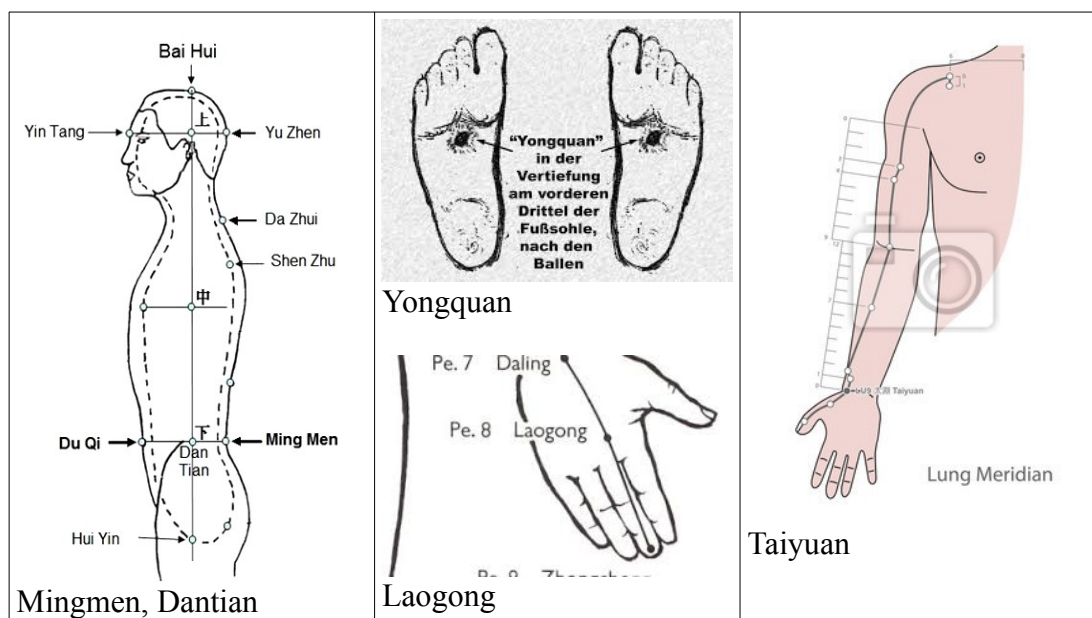


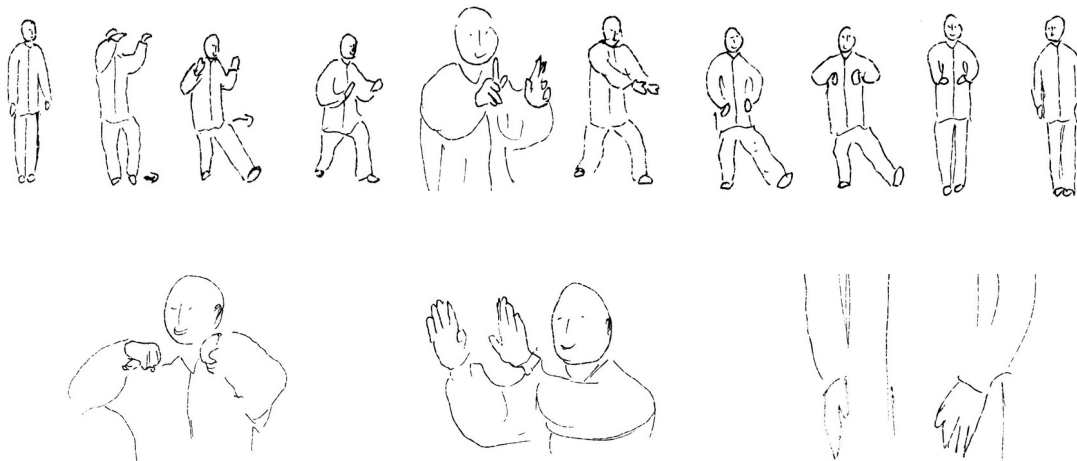
Tabelle 11: Positionen der Konzentrationspunkt

Graphische Bewegungsübersichten zu den Übungen

Übung 1: Das Alte ausstoßen und das Neue aufnehmen

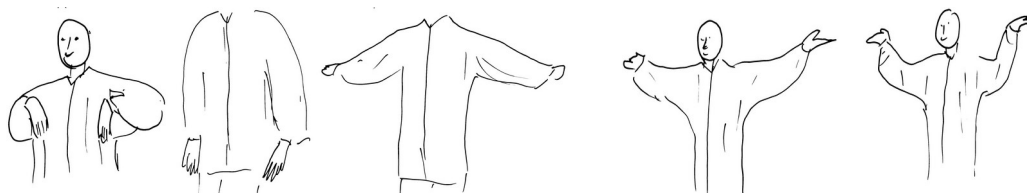
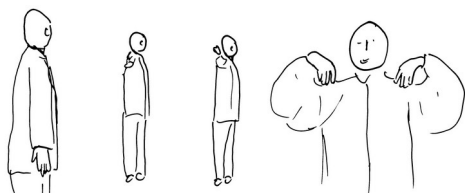


Übung 2: Der Fischer rudert sein Boot singend am Abend

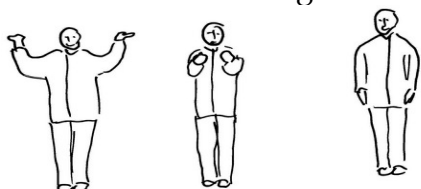


Detailansichten: Hände

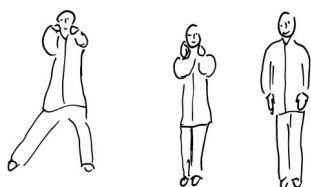
Übung 3: Sonne und Mond auf den Schultern tragen



Detailansicht: Handführung



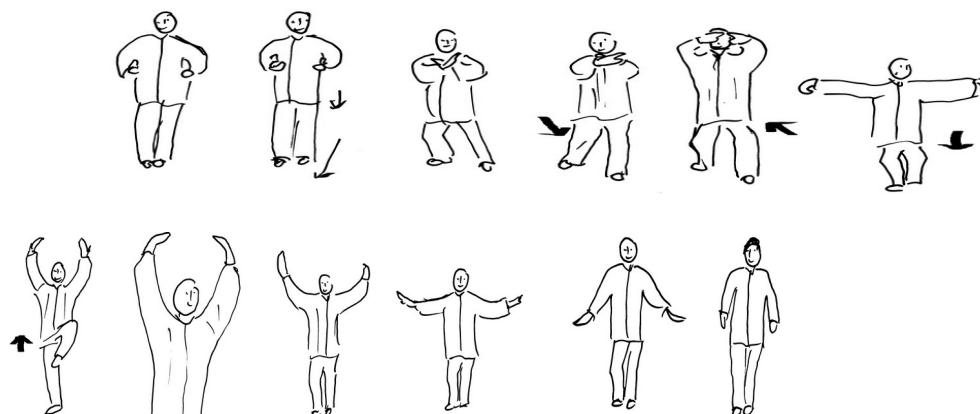
Übung 4: Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus



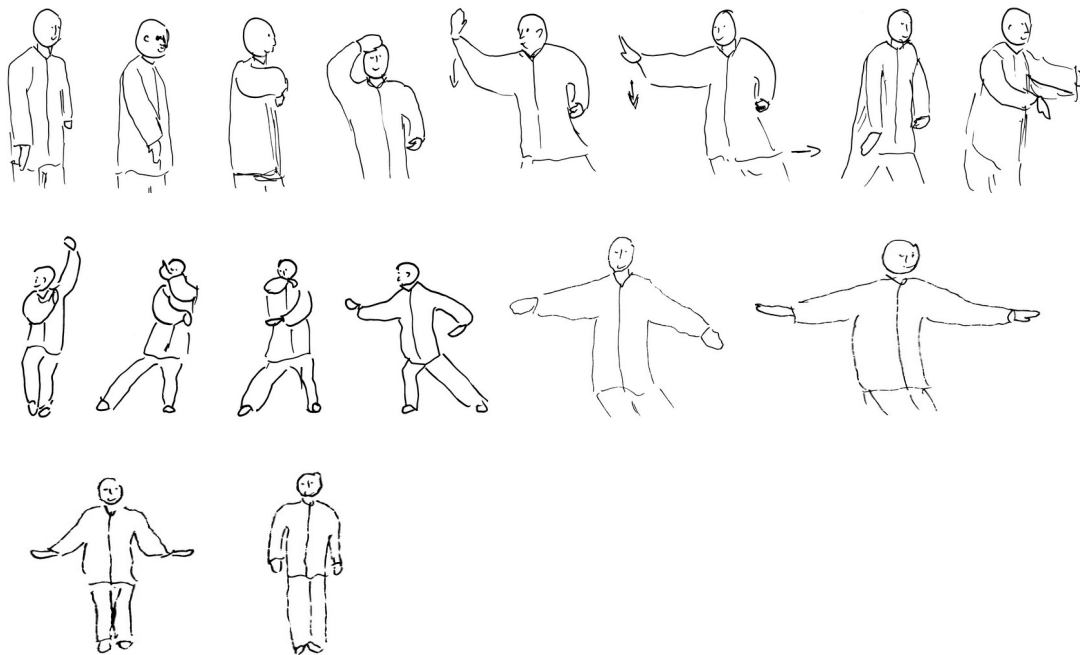
Übung 5: Die Unsterbliche bringt das Wasser zum Fließen



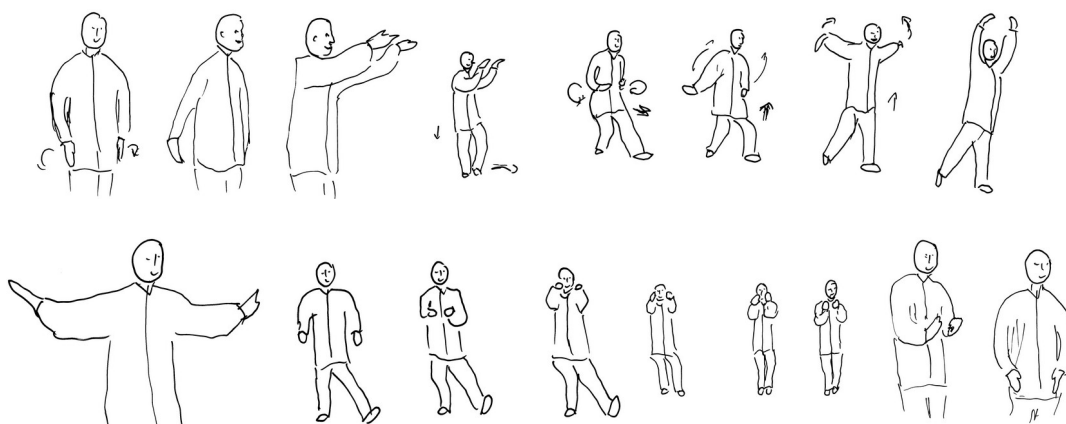
Übung 6: Der goldene Hahn steht auf einem Bein



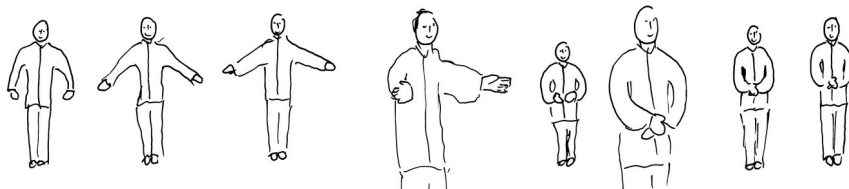
Übung 7: Die Schwalbe nimmt den schrägen Anflug



Übung 8: Der Phönix erhebt sich in den blauen Himmel



Übung 9: Qi zum Dantian führen, den Drachen im Mund kreisen lassen, den Speichel schlucken



Teil 3: 9 Shi Qiang Shen Gong - Bewegungsbilder

- Mit neun Übungen den Leib stärken -

Vorbereitung

Aufrecht und geschlossen stehen und mit innerer Stimme das alte Gedicht sprechen:

夜 阑 人 静 万 虑 抛	yè lán rén jìng	wàn lǜ pāo
意 守 丹 田 封 七 窍	yì shǒu dān tián	fēng qī qiào
呼 吸 徐 缓 搭 鹊 桥	hū xī xú huǎn	dā què qiáo
身 轻 如 燕 飘 云 霄	shēn qīng rú yàn	piāo yún xiāo

Beginn

- 1) Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen.
- 2) Der Fischer rudert sein Boot singend am Abend.
- 3) Sonne und Mond auf den Schultern tragen.
- 4) Der Sagenvogel breitet seine Schwingen aus.
- 5) Die Unsterbliche bringt das Wasser zum Fließen.
- 6) Der goldene Hahn steht auf einem Bein.
- 7) Die Schwalbe nimmt einen schrägen Anflug.
- 8) Der Phönix erhebt sich in den blauen Himmel.
- 9)
 - a) Qi zum Dantian führen.
 - b) Den Drachen im Mund kreisen lassen.
 - c) Speichel schlucken.

Ende

Aufrecht und geschlossen stehen, Zentrieren.

Teil 4: Kurzübersicht der Akupunkturpunkte

A) Akupunkturpunktgruppen:

- Jing-Punkte: befinden sich an den Fingerspitzen und Zehenspitzen, Brunnenpunkte, hier beginnt das Qi der Leitbahn zu sprudeln. Überleitung des ankommenden Qi der einen Leitbahn zur gekoppelten Leitbahn
- He- Punkte: Vereinigungspunkte, Meerpunkte, befinden sich an den Ellbogen und Kniegelenken, Qi einer Leitbahn wird vereinigt und fließt zum zugehörigen Ursprungsorgan
- Yuan-Punkte: Quellpunkte, befinden sich an den Handgelenken und Fußgelenken, gleichen Fülle oder Leere des Qi in ihrem zugehörigen Meridian aus.
- Mu-Punkte: Sammelpunkte, liegen in der Nähe des entsprechenden inneren Organs auf der Rumpfvorderseite, häufig auf dem zugehörigen Meridian.
- Luo-Punkte: Verbindungspunkte, Netzwerkpunkte. Ausgangspunkt mit gekoppelter LB, liegen proximal der zugehörigen auf Unterarm und -schenkel.

B) Einzelpunkte der Übungen:

Name	Kurzbezeichnung	Name deutsch
Fengshi	GB 31	Marktplatz der Winde
Dazhui	Du 14	Punkt aller Strapazen
Mingmen	Du 4	Pforte des Lebens
Shaoshang	Lu 11	Junges Shang
Shangyang	Di 1	äußerstes Yang
Tiantu	Ren 22	Bresche des Himmels
Shenmen	He 7	Pforte des Shen
Hegu	Di 4	vereinte Täler
Jianliao	3 E 14	Kellerloch der Schulter
Baihui	Du 20	Zusammenkunft aller Leitbahnen
Yongquan	Ni 1	emporsprudelnde Quelle
Qichong	Ma 30	breite Straße des Qi
Ren 2	Qugu	der gekrümmte Knochen

Tabelle 12: Übersicht der in der Bewegungsbeschreibung erwähnten Akupunkturpunkte

C) Das Leitbahnsystem - Jing Luo - Zusammenfassung¹

Leitbahnen

- Kanäle / Wege, auf denen das Qi und das Blut im Körper befördert werden
- bilden ein Netzwerk
- vereinen alle Teile des Körpers
- regulieren Yin und Yang, halten Sehnen und Knochen elastisch und fördern Gelenke
- verbinden das Innere mit dem Äußeren
- 12 Haupt - Leitbahnen
 - ➔ 6 Yin - Leitbahnen
 - ➔ 6 Yang - Leitbahnen
 - ➔ 8 Sonder Leitbahnen, davon 2 wichtig:
 - Lenkergesäß
 - Dienergefäß
 - ➔ viele, kleine, netzartige Neben-Leitbahnen
- ==> 14 große / wichtige Leitbahnen (12 + 2)
- Störungen innerhalb einer Leitbahnen führt zu Disharmonie entlang dieser Leitbahnen
- Ziel von Behandlungen: Ausgleich von Yin und Yang – Aspekte des Körpers
 - ➔ Überaktivität beruhigen
 - ➔ stagnierendes Qi lösen

¹ Quelle: Text und Leitbahnen-Bilder: Ted J. Kaptchuk, Das große Buch der chinesischen Medizin, ISBN 9783502673586

- Akupunktur: Yang – Behandlung, da sie sich von außen nach innen bewegt.
- Nadelung:
 - Überfluss reduzieren
 - Mangel auffüllen
 - Kälte wärmen
 - Hitze kühlen
 - Stagnation zum Fließen bringen
 - Gestautes lösen
 - Ungezügelter stabilisieren
 - Fallendes heben
 - Steigendes senken
- 365 Akupunkturpunkte; insgesamt aber mehr als 2000, i. d. Praxis: 150 wichtig
- jeder Reizpunkt hat therapeutische Wirkung
- in Behandlung meist Kombination von mehreren Punkten (ca. 5 -15 Nadeln)
- alle Leitbahnen, außer Lenker und Dienergefäß verlaufen in beidseitiger Symmetrie

Qigong

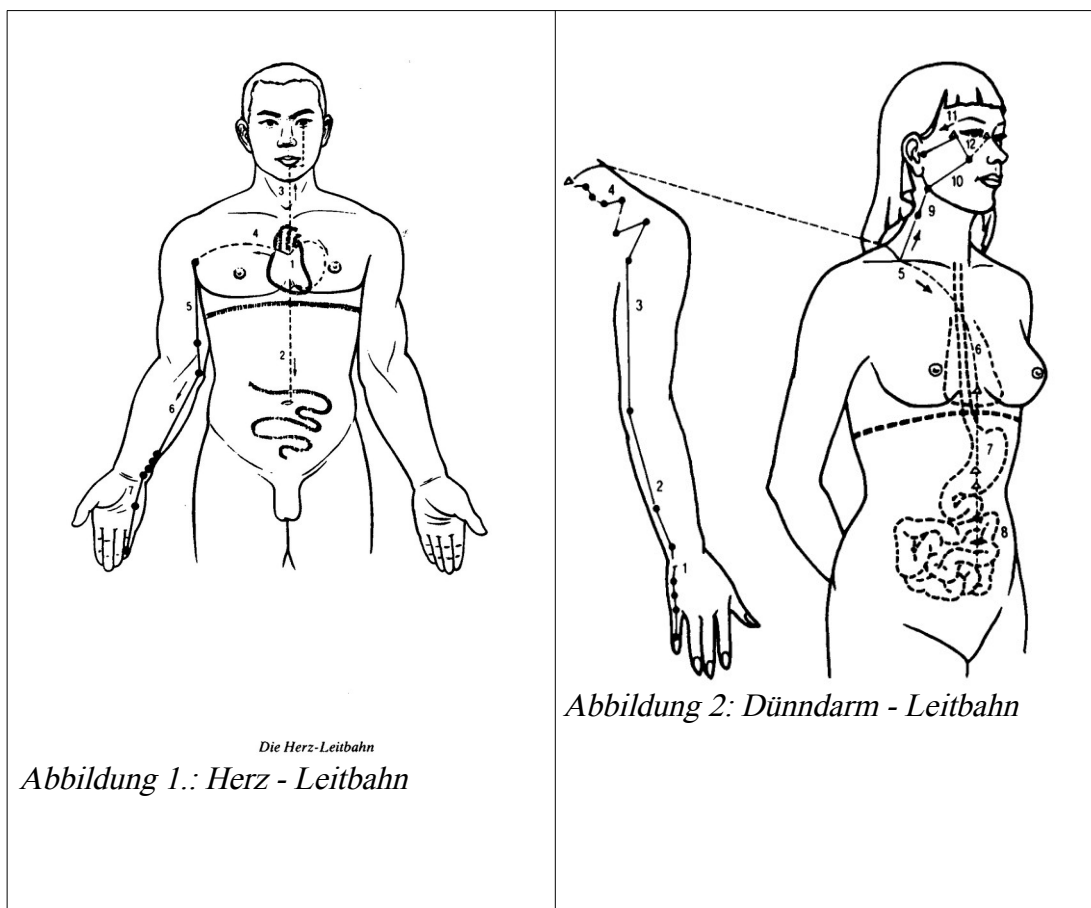
Durch die Bewegungen und Übungen im Qigong werden die Leitbahnen und Akupunkturpunkte stimuliert.

Dies geschieht mittels Klopfmassagen, Druckmassagen, normale Massagen, Verwringen von Arme, Beine und Rumpfmuskulatur und somit der darinliegenden Leitbahnen. Dehnen und Strecken der Leitbahnen mittels

Zusammenziehen und Längen der entsprechenden Muskelpartien, u. v. m. ergänzen die Wirkungen.

Yin - Organ	Yang-Organ
Herz	Dünndarm
Herzbeutel	3 fach Erwärmer
Lunge	Dickdarm
Niere	Blase
Leber	Gallenblase
Milz	Magen

D) Verläufe der 14 wichtigen Leitbahnen

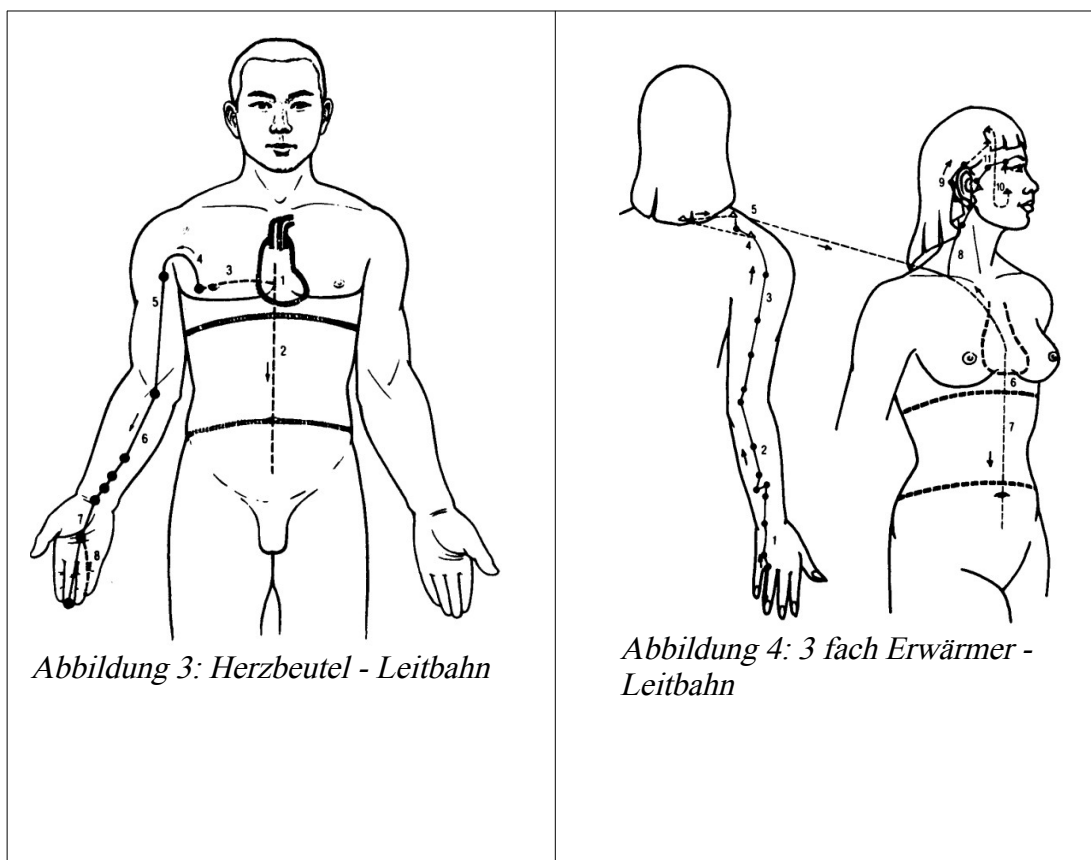


Herzleitbahn

endet in der Spitze des kleinen Fingers, wo er sich mit der Dünndarm - Leitbahn verbindet

Dünndarm - Leitbahn

beginnt in der Spitze des kleinen Fingers, endet im inneren Augenwinkel, wo er sich mit der Blasenleitbahn verbindet

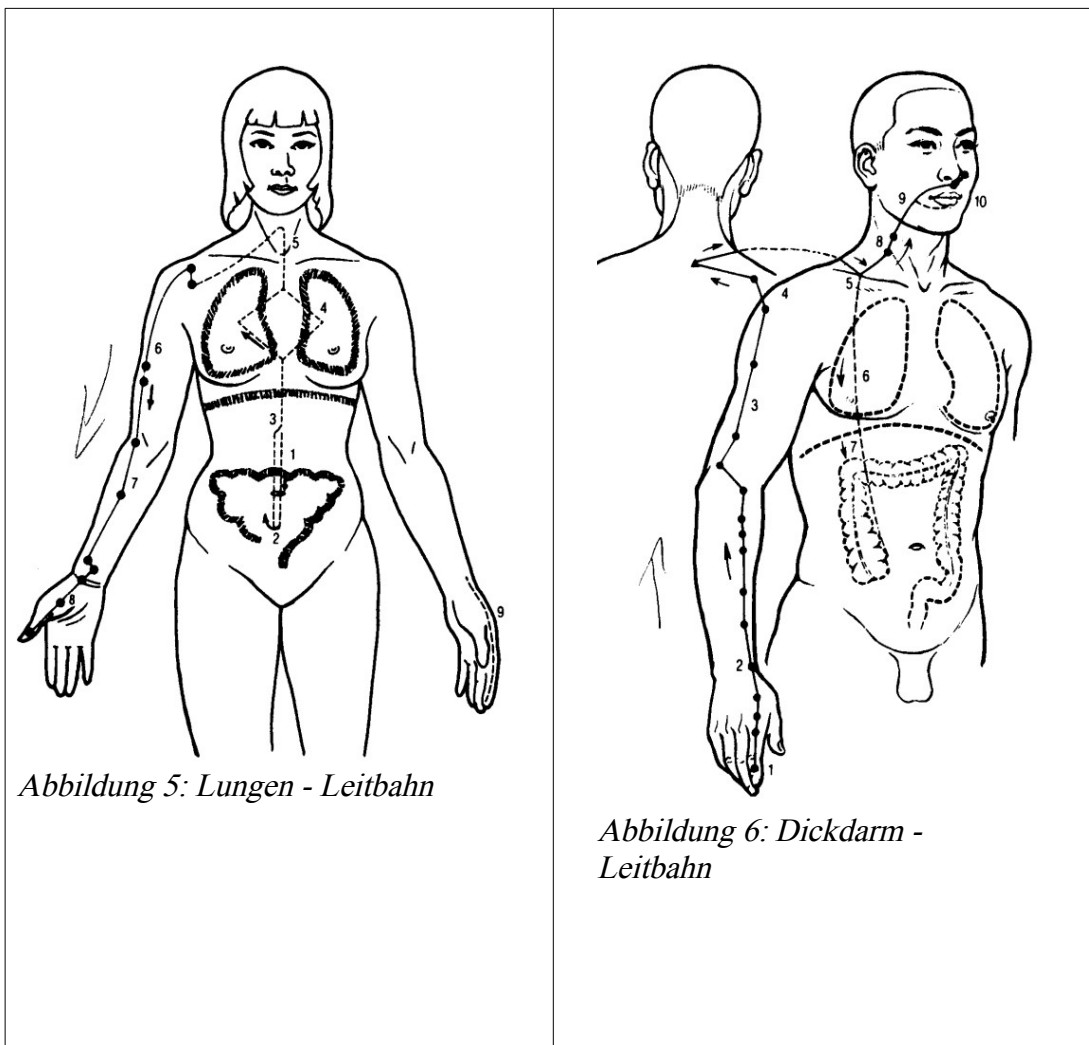


Herzbeutel - Leitbahn

beginnt in der Brust (beim Herzbeutel) und endet Spitze Mittelfinger, ab Handfläche Ast zu der Spitze des Ringfingers, wo er sich mit der 3fach-Erwärmer - Leitbahn verbindet

3 - fach Erwärmer - Leitbahn

beginnt am äußeren Ringfinger und endet am äußeren Ende der Augenbraue, wo wer sich mit der Gallenblasen - Leitbahn verbindet

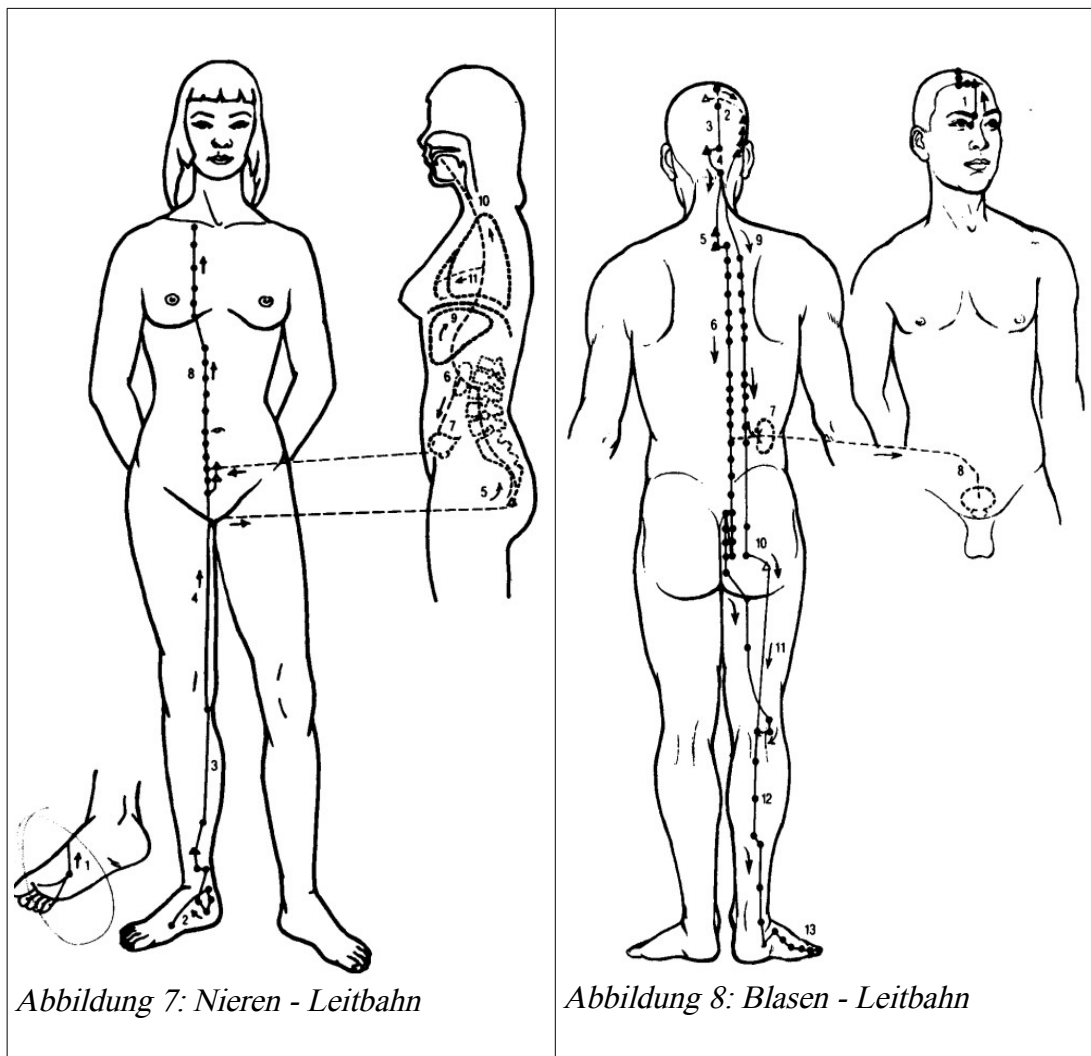


Lungen - Leitbahn

entspringt im mittleren Teil der Bauchhöhle und endet in Daumenspitze, anderer Ast ab Handgelenk zur äußeren Seite des Zeigefingers, wo er sich mit der Dickdarm - Leitbahn verbindet

Dickdarm - Leitbahn

beginnt auf der Spitze des Zeigefingers und endet neben der gegenüberliegenden Nasenspitzenseite

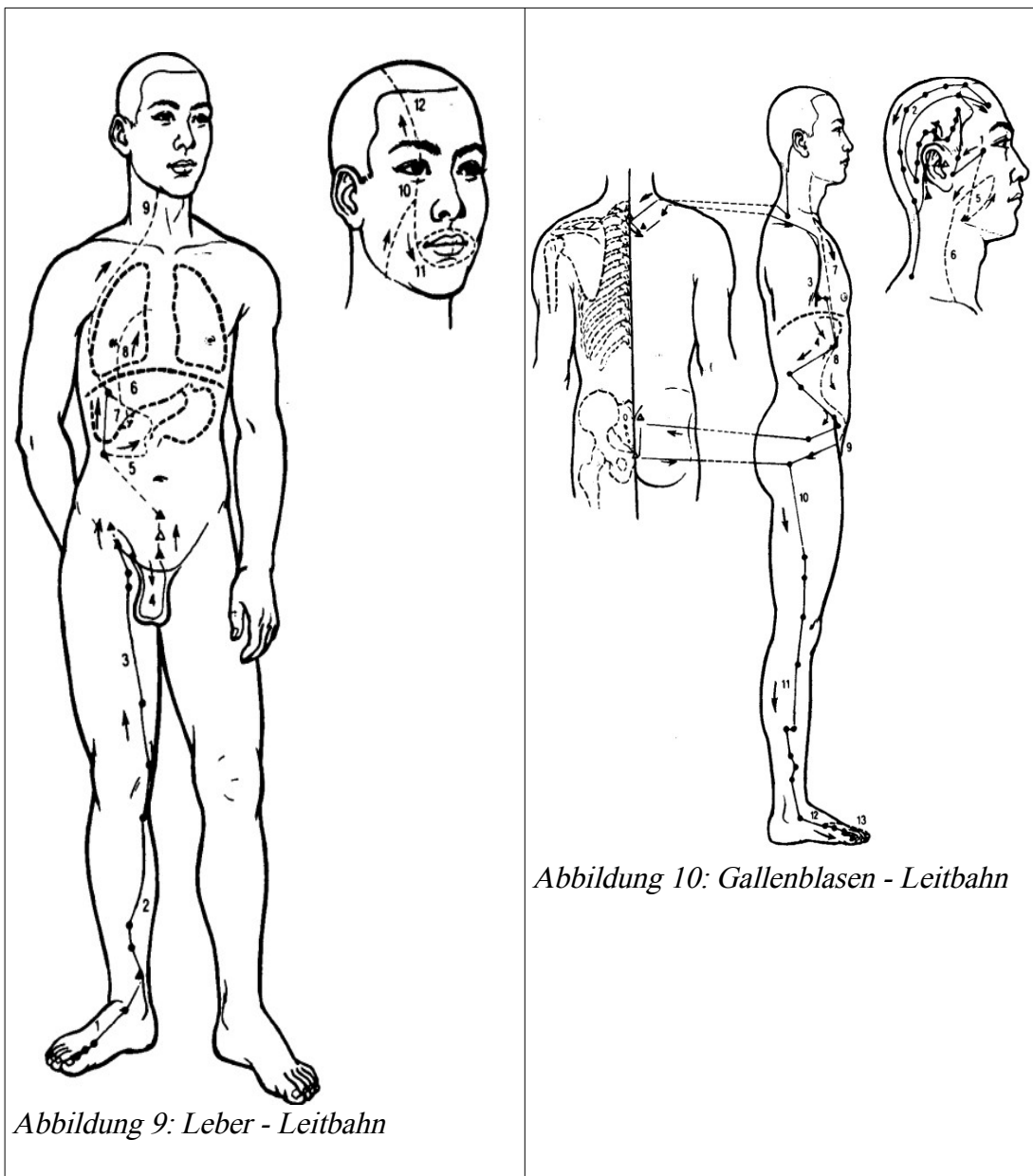


Nieren – Leitbahn

beginnt an der unteren Seite der kleinen Zehe, und endet in der Brust, wo er sich mit der Herzbeutel – Leitbahn verbindet

Blasen – Leitbahn

beginnt am inneren Augenwinkel und endet an der äußeren Seite der kleinen Zeh, wo er sich mit der Nieren – Leitbahn verbindet

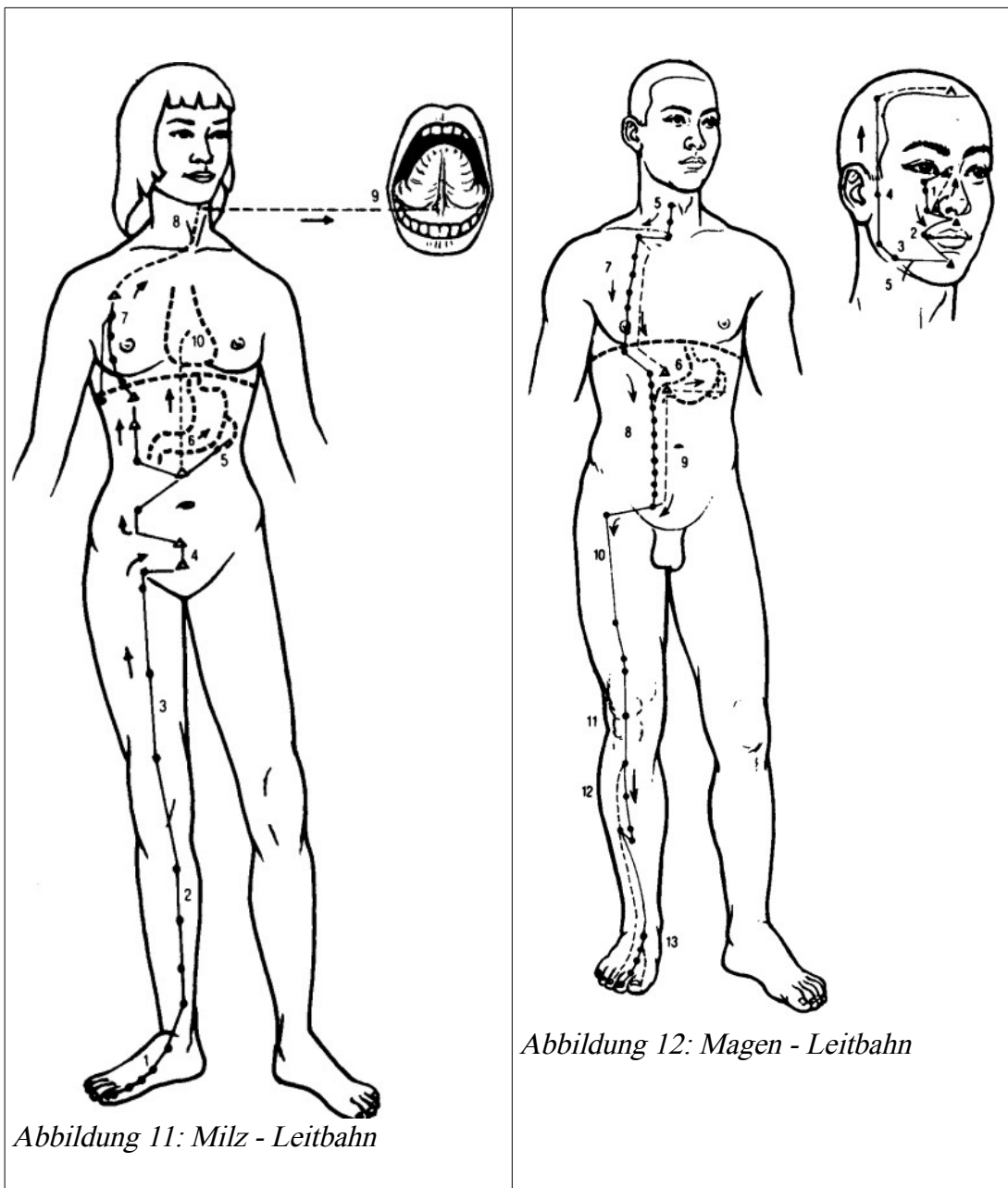


Leber - Leitbahn

beginnt an der Spitze des großen Zeh und endet bzw. zerfasert sich unter den Rippen, wo die Lungenleitbahn beginnt

Gallenblasen - Leitbahn

entspringt am äußeren Augenwinkel und endet am 4. Zeh, kleiner Ast ab Fußrist zum großen Zeh, wo er sich mit der Leber - Leitbahn verbindet



Milz - Leitbahn

entspringt auf der Innenseite der großen Zeh und endet am Herz, wo er sich mit der Herz - Leitbahn verbindet

Magen - Leitbahn

beginnt innerlich neben der Nasenspitze und endet im 2. Zeh, anderer Ast ab Knie zu der inneren Seite der Großen Zeh, wo er sich mit der Milz - Leitbahn verbindet

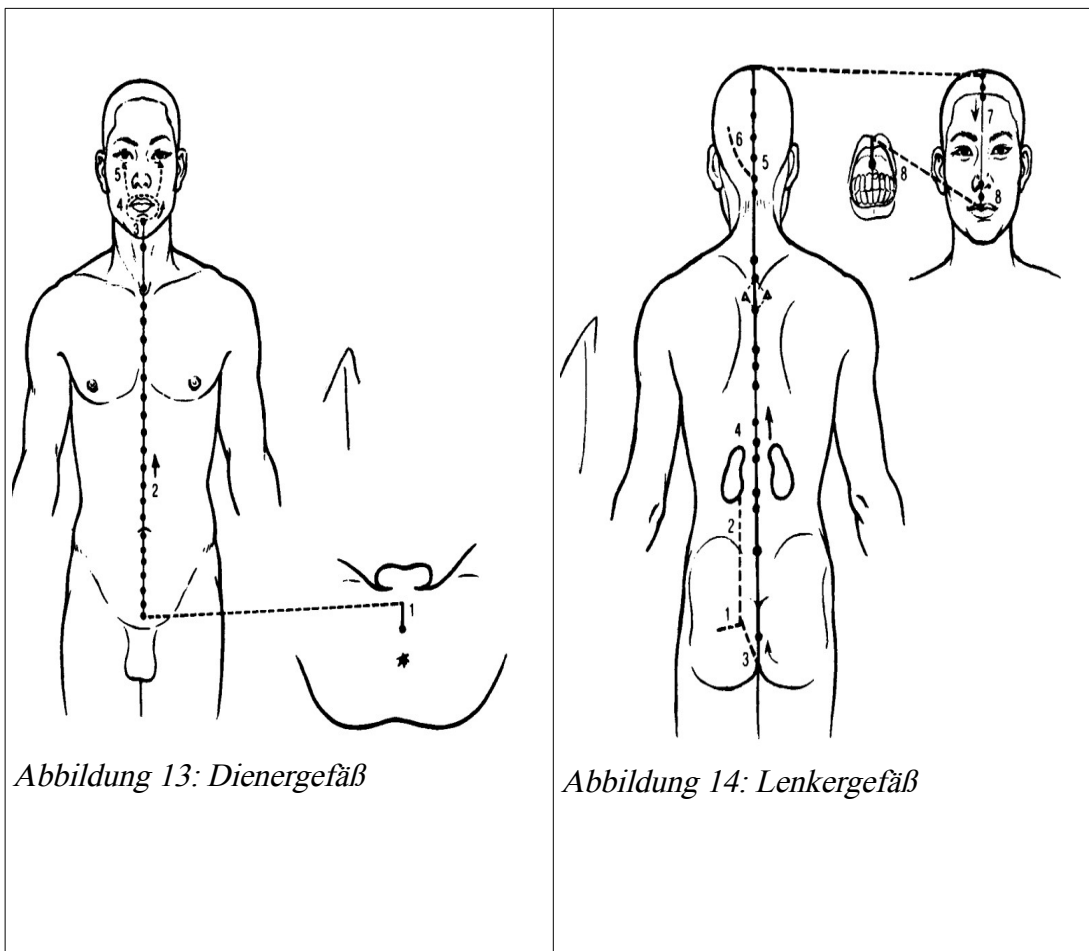


Abbildung 13: Dienergefäß

Abbildung 14: Lenkergefäß

Dienergefäß – ren mai

beginnt in der Beckenhöhle, senkrecht Vorderkörper hoch, teilt sich unter Lippe und endet jeweils unter den Augen

Lenkergefäß – du mai

entspringt in der Beckenhöhle, senkrecht Rücken hoch, über Kopf, Scheitel und endet im oberen Zahnfleisch

E) Akupunkturpunkte

Quelle: Internet gefunden und heruntergeladen

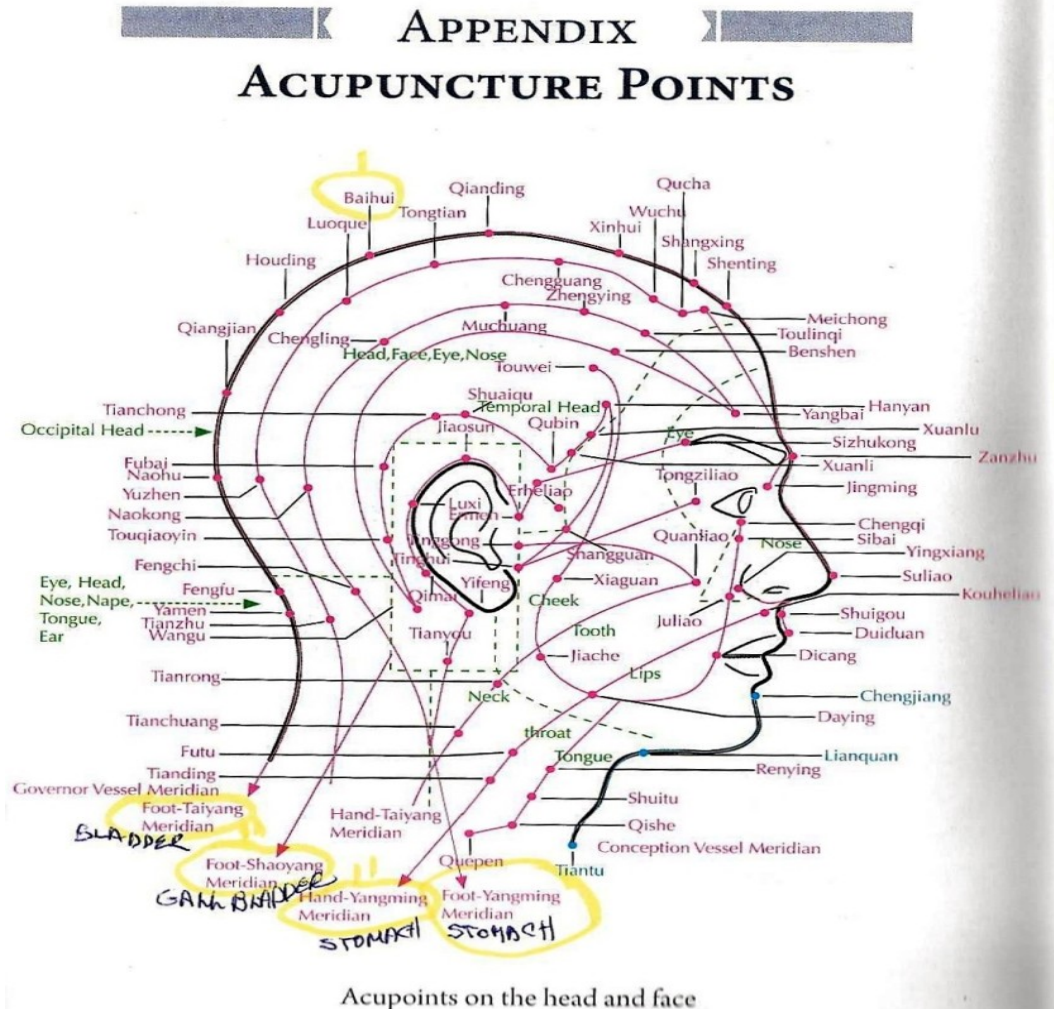
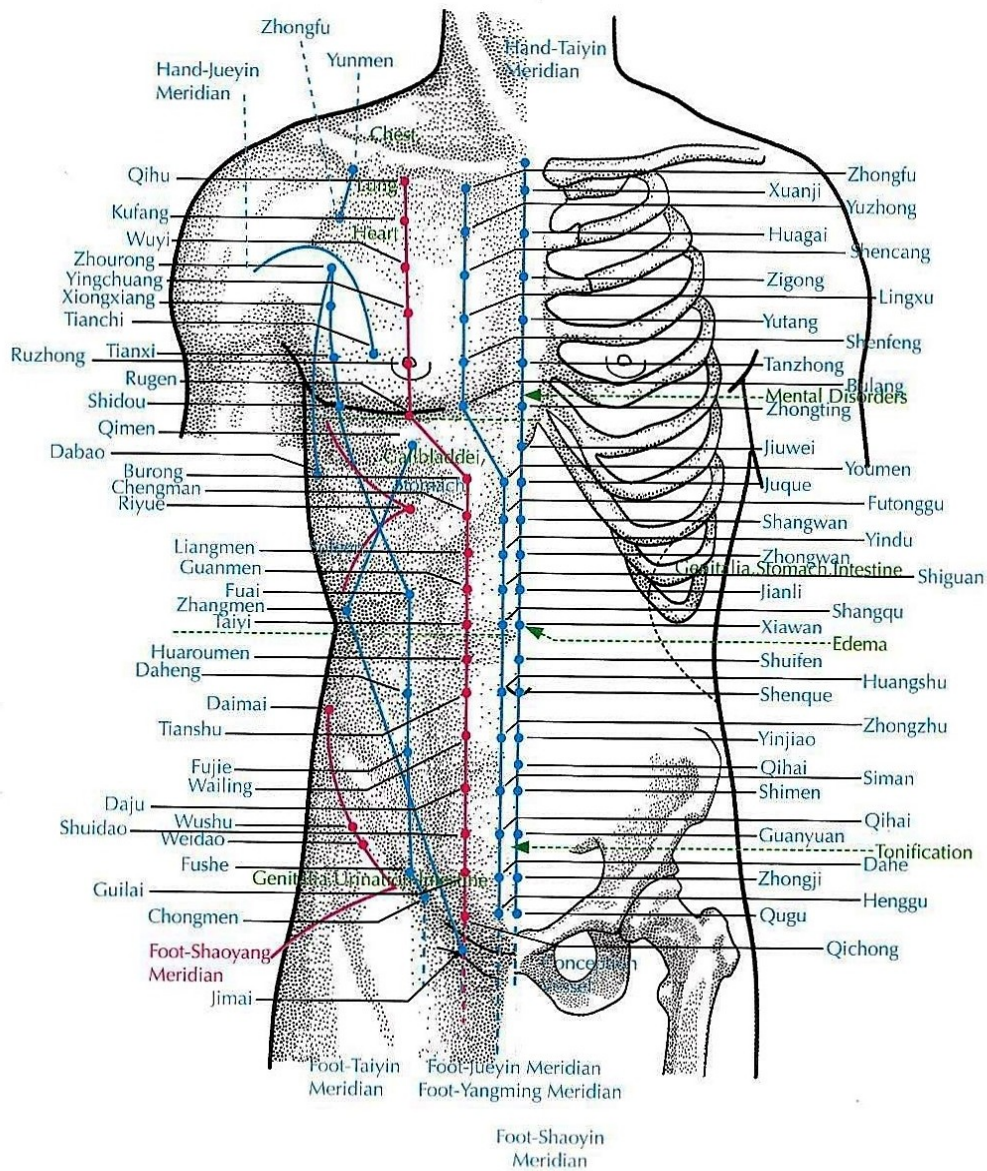


Abbildung 15: Akupunkte Kopf Seitenansicht

Hinweis (Bedeutung der handschriftlichen Bemerkungen):

Bladder = Blasen-Leitbahn, Gallbladder = Gallenblase-Leitbahn, Stomach = Magen-Leitbahn, Kidney = Nieren-Leitbahn, Lung = Lungen-Leitbahn, Heart = Herz-Leitbahn, Pericard = Herzbeutel-Leitbahn, Large Intestin = Dickdarm-Leitbahn



Acupoints at the chest and abdomen

Abbildung 16: Akupunkte Vorderseite Rumpf komplett

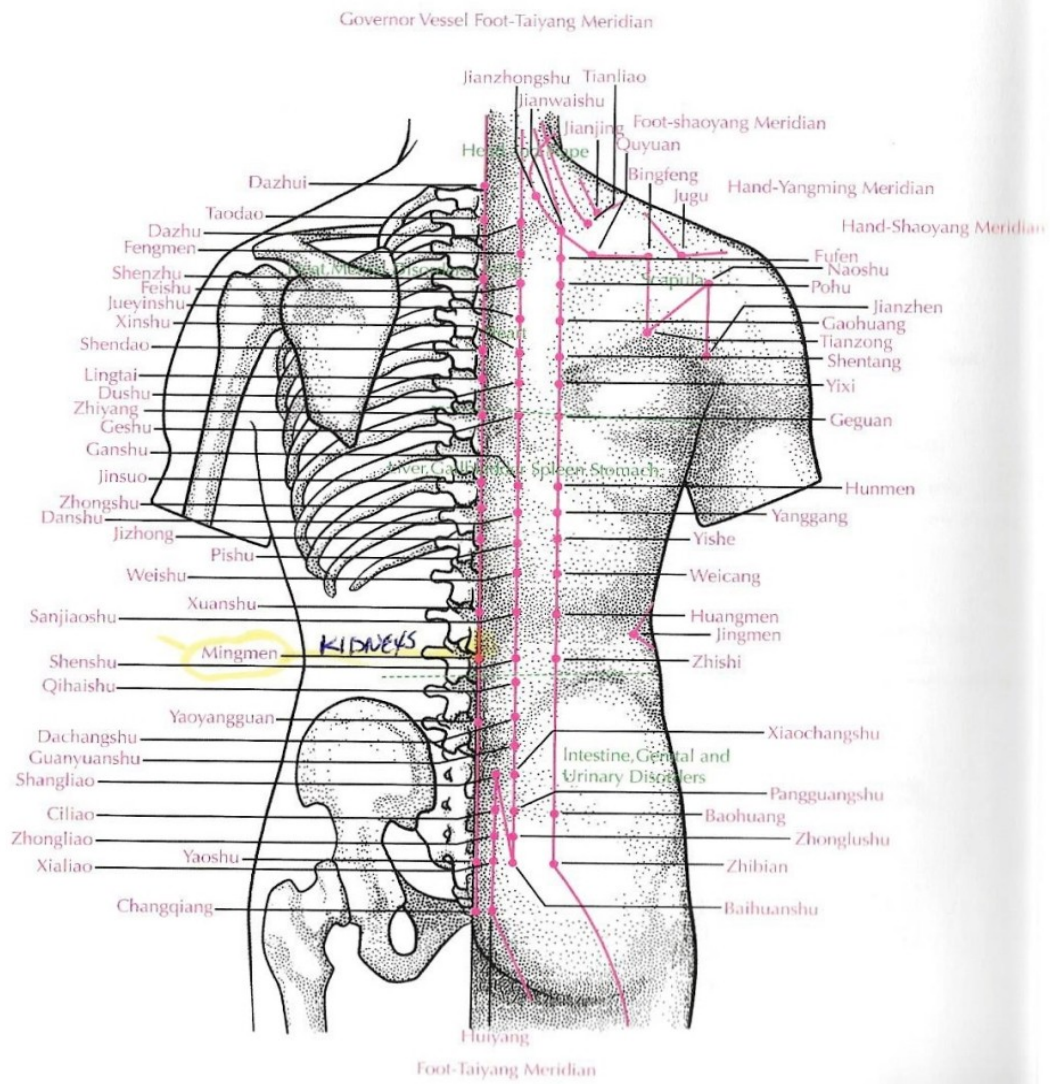


Abbildung 17: Akupunkte Rücken komplett

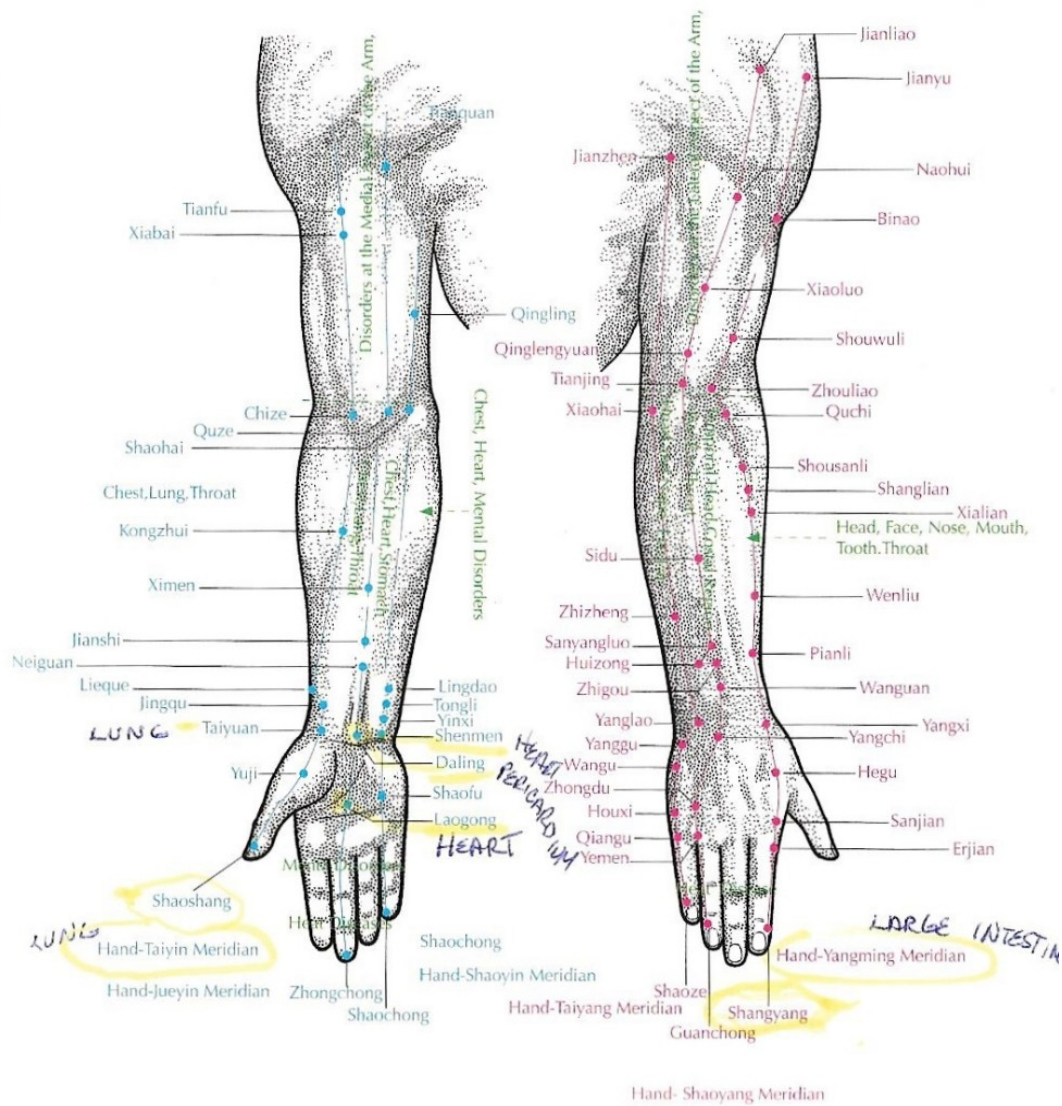
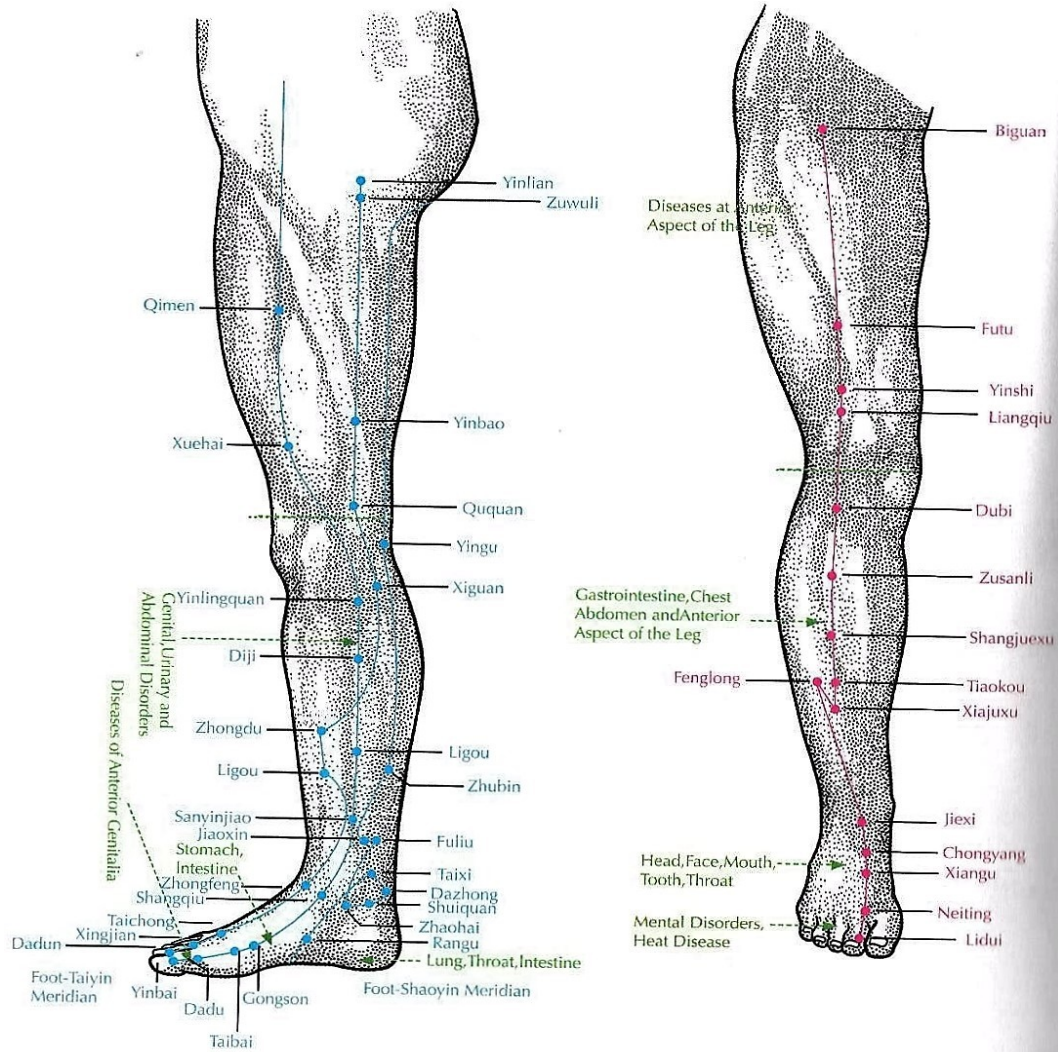


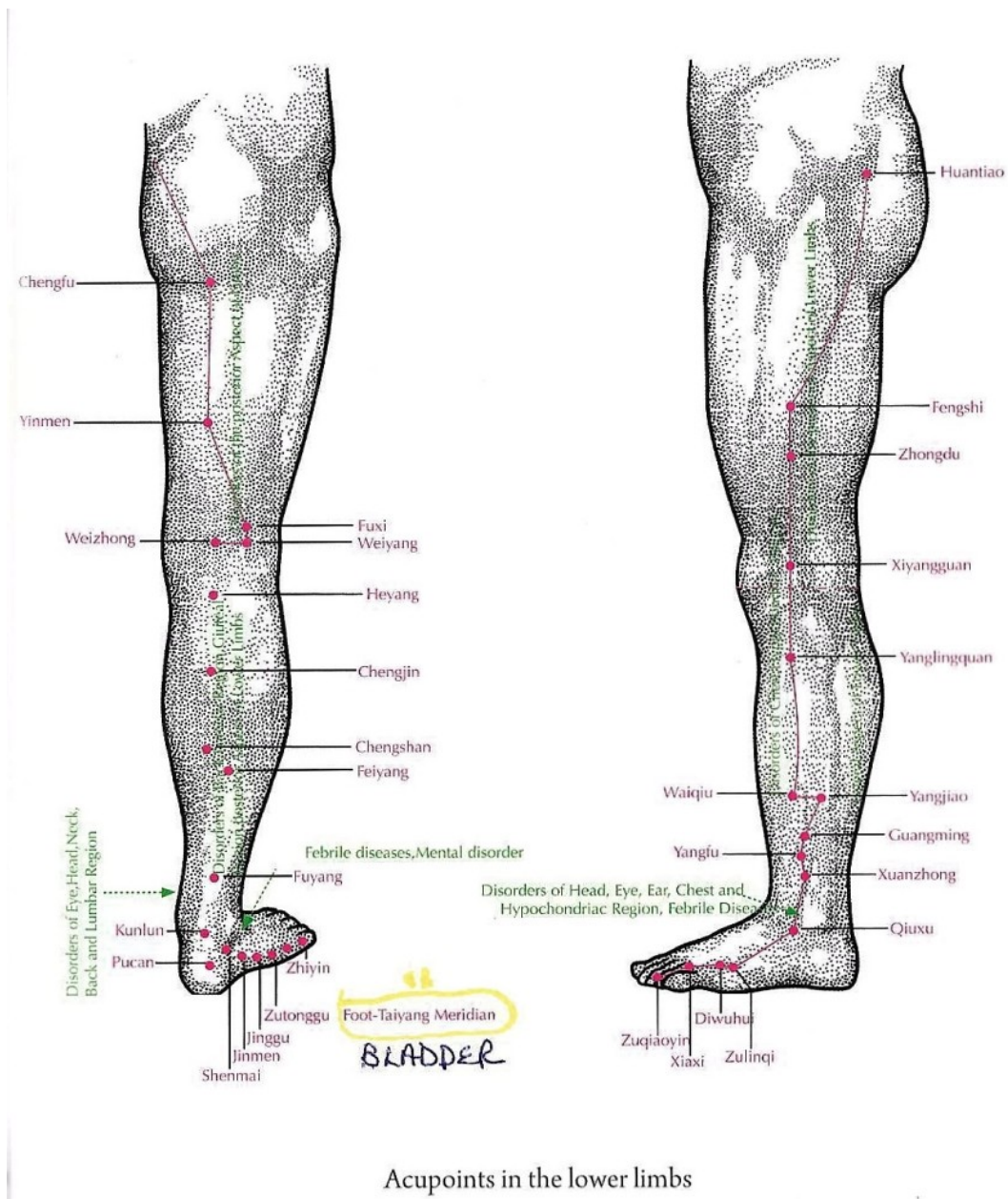
Abbildung 18: Akupunkte Hand und Arm, Innenseite und Außenseite

Appendix
Acupuncture Points



Acupoints in the lower limbs

Abbildung 19: Akupunkte Bein: Innenseite und Vorderseite



Acupoints in the lower limbs
 Abbildung 20: Akupunkte Bein: Rückseite und Außenseite

Weitere Lehrbücher vom Autor, alle erhältlich beim

Verlag tredition GmbH, Hamburg

- Das große Taiji-Kompendium zur Fächer, Säbel, Schwert und Handform
Paperback (ISBN: 978-3-347-02349-9) 59,00 EUR
Hardcover (ISBN: 978-3-347-02350-5) 69,00 EUR
- Daoyin Baojian Gong 2 - Daoyin Yangsheng Gong Gesundheitsform 2 im Stehen
ISBN 978-3-7469-8967-9 (Paperback) 19,99 EUR
ISBN 978-3-7469-8968-6 (Hardcover) 25,99 EUR
- Daoyin Shuxin Pingxue Gong 1 - Daoyin Yangsheng Gong Herzform 1 im Stehen
ISBN 978-3-7482-0168-7 (Paperback) 19,99 EUR
ISBN 978-3-7482-0169-4 (Hardcover) 25,99 EUR
- Daoyin Yangsheng Gong - Die kompletten 2. Übungensets der Organformen,
Ein kleiner Leitfaden zur täglichen DYYSG-Praxis, Ausgabe 1, Zusammenfassung
der Lehrskripte mit Skizzen
ISBN 978-3-7469-3485-3 (Paperback) 39,99 EUR
ISBN 978-3-7469-3486-0 (Hardcover) 49,99 EUR
- Daoyin Yangsheng Gong Taiji- und Qigong - Basisübungen -
Eine Sammlung von Basisübungen zur Unterstützung und Festigung des täglichen
Qigong und Taiji-Training, Ausgabe 1
ISBN: 978-3-7469-7797-3 (Hardcover) 29,99 EURO
ISBN: 978-3-7469-7798-0 (Paperback) 24,99 EURO
- Rücken und Rumpf – Stabil und Stark
Rücken und Rumpf stärken und mobilisieren mit ausgewählten Qigong-Übungen
aus dem Daoyin Yangsheng Gong, Ausgabe 1
ISBN 978-3-7482-4725-8 (Paperback) 39,99 EUR
ISBN 978-3-7482-4726-5 (Hardcover) 49,99 EUR

Weitere Infos im Internet unter <https://www.qigong-delange.de>

