

Sechs Hände Qi Gong

nach Meister Zhang Xiao Ping



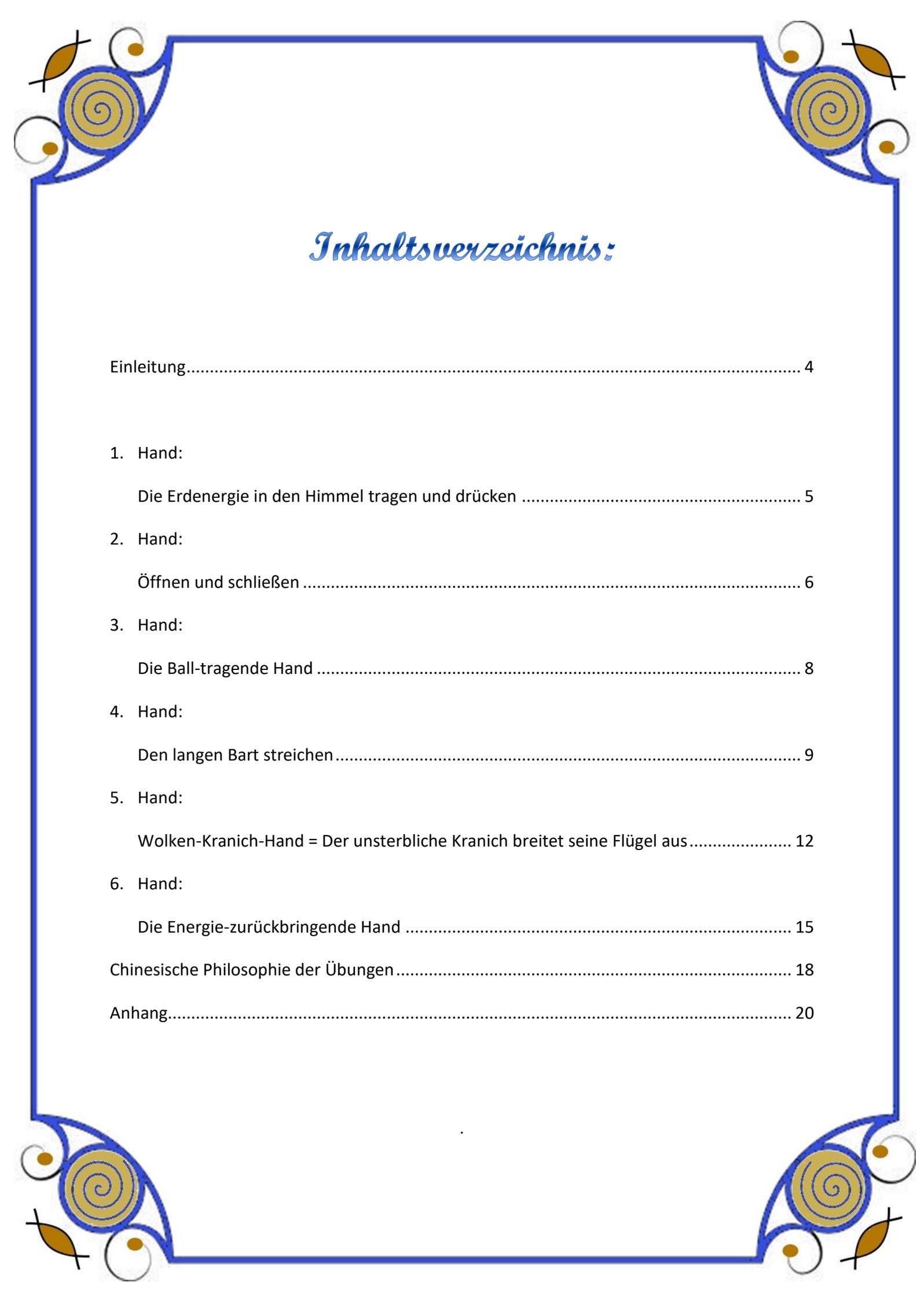
gezeichnet, dokumentiert und ergänzt von **Dr. Claudia Reichhalter**

Entspannungstraining im Auhofcenter/Ärztzentrum 1. Stock, Albert-Schweitzerg.6, 1140 Wien

www.entspannung-lernen.at entspannung-lernen@utanet.at Tel.: 0680/3184002

Übungsübersicht:

| | | |
|--------------------|----------------------------------------------------------|--|
| <p>1. Hand</p> | <p>Die Erdenergie in den Himmel tragen und drücken</p> | |
| <p>2. Hand</p> | <p>Öffnen und schließen</p> | |
| <p>3. Hand</p> | <p>Die Ball-tragende Hand</p> | |
| <p>4. Hand</p> | <p>Den langen Bart streichen</p> | |
| <p>5. Hand</p> | <p>Der unsterbliche Kranich breitet seine Flügel aus</p> | |
| <p>6. Hand</p> | <p>Die Energie-zurück-bringende Hand</p> | |



Inhaltsverzeichnis:

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung..... | 4 |
| 1. Hand: | |
| Die Erdenergie in den Himmel tragen und drücken | 5 |
| 2. Hand: | |
| Öffnen und schließen | 6 |
| 3. Hand: | |
| Die Ball-tragende Hand | 8 |
| 4. Hand: | |
| Den langen Bart streichen..... | 9 |
| 5. Hand: | |
| Wolken-Kranich-Hand = Der unsterbliche Kranich breitet seine Flügel aus..... | 12 |
| 6. Hand: | |
| Die Energie-zurückbringende Hand | 15 |
| Chinesische Philosophie der Übungen..... | 18 |
| Anhang..... | 20 |

Sechs Hände Qi Gong

Liù shǒu gōng 六手功:

Einleitung:

1992 ist diese Form von dem berühmten chinesischen Qi Gong und Taiji-Meister, Professor Zen Nei Liang präsentiert worden. Diese Form ist momentan in China sehr populär. Die gesamte Übungsabfolge dauert ca. 10 bis 15 Minuten. Sie besteht aus relativ einfachen, sechs Übungen für die Gesundheit.

Es handelt sich um 6 Übungen, die eine Kombination von Qi Gong und Taiji-Elemente enthalten. Alle Übungen werden langsam und locker durchgeführt.

Taiji beschäftigt sich mit der Umwelt bzw. Naturbeobachtungen. Hierbei wird der beständige Wandel zwischen Yin und Yang beobachtet und im Körper eine Balance zwischen Yin und Yang hergestellt. Himmel und Erde, warm und kalt, außen und innen. Im Leben gibt es überall diese Polaritäten.

Qi Gong bedeutet die Verbesserung der Energie. Durch die Bewegungen, Atmung und Achtsamkeit wird der Energiefluss in den Meridianlinien verbessert und die Organfunktionen. Wenn Yin und Yang-Energien ausgeglichen sind im Körper, dann ist man sehr gesund, glücklich und kann lange leben. Zu viel sitzen schadet den Muskeln, zu viel liegen schadet dem Qi, zu viel stehen schadet den Knochen, zu viel gehen schadet den Sehnen und zu viel sehen schadet den Augen.

Während den Übungen soll man aber nicht an die jeweiligen Wirkungen denken, sondern nur mit möglichst gedankenleerem Kopf üben.

Allgemeine Qi Gong –Theorie:

Die männliche Energie (Qi): bewegt sich im Uhrzeigersinn ⇨ senden

Die weibliche Energie: bewegt sich gegen den Uhrzeigersinn ⇨ empfangen

Alle Energien treffen sich in der Lunge.

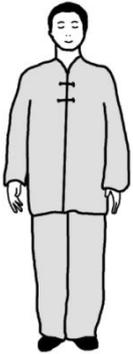
Die TCM sagt:

- Zu viel Liegen ⇨ schadet dem Qi
- Zu viel Sitzen ⇨ schadet den Muskeln
- Zu viel Stehen ⇨ schadet den Knochen
- Zu viel Gehen ⇨ schadet den Sehnen
- Zu viel Sehen ⇨ schadet den Augen

Daher sollte man eine langsame, schonende Bewegungsform wählen, die den Körper und Geist stärkt, aber nicht schadet.

1. Hand:

Die Erdenergie in den Himmel tragen und drücken



⇐ Grundstellung

Man beginnt mit dem linken Bein und tritt mit ihm in den schulterbreiten Stand. Der Geist ist entspannt, der Körper locker.

Die Fingerspitzen sind zunächst neben den Oberschenkeln nach unten gerichtet, dann richtet man den Blick leicht nach unten während man zeitgleich die Hände noch etwas weiter senkt - dabei werden alle Akupunkturpunkte bzw. der Anfang / das Ende der Meridiane an den Fingerspitzen aktiviert - und dreht die Handrücken nach vorne (das aktiviert die Yang-Linien).

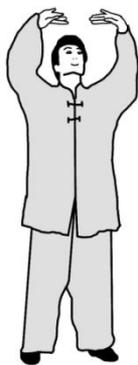
⇒

⇐ Anschließend hebt man die Hände gemeinsam mit dem Blick und (fast) gestreckten Arme bis Schulterhöhe. Dabei fließt die Energie vorne über den Yin-Meridian hinauf. Auch das Blut fließt hinauf, der Körper wird von unten nach oben angespannt.

Die Hände (mit nach unten gerichteten Handflächen) näher an den Körper heran ziehen und nach unten drücken – etwa bis in Hüfthöhe. Gleichzeitig in die Knie gehen und ausatmen. Blick wieder leicht nach unten.

Dabei fließt die Energie hinten durch den Yang-Meridian hinunter. Auch das Blut fließt hinunter, die Entspannung breitet sich von oben nach unten aus.

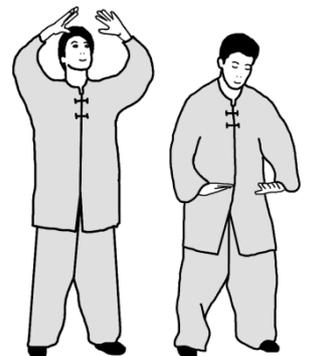
Die Hände malen vor dem Unterbauch einen Kreis, die Handflächen werden nach oben gedreht bis die Hände körbchenartig vor dem Unterbauch sind. ⇒



⇐ Die Hände in der Mittellinie vor dem Körper heben, ebenso den Blick, die Knie strecken (steigen). In Schulterhöhe die Hände drehen, bis wieder die Handflächen nach oben gerichtet sind, der Blick geht nach oben, die Arme werden nicht ganz durchgestreckt.

Das Kinn-Heben aktiviert die Yin-Meridianlinien.

Dann die Handflächen wieder nach unten drehen und die Hände vor dem Körper leicht dachartig senken, dabei die Knie beugen und die inneren Organe entspannen. Blick nach unten ⇒

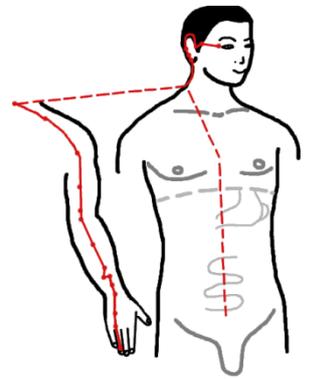


Noch 2x wiederholen: Die Hände drehen vor dem Unterbauch einen Kreis usw..

Beim dritten Mal Senken der Hände nicht mehr in die Knie gehen.

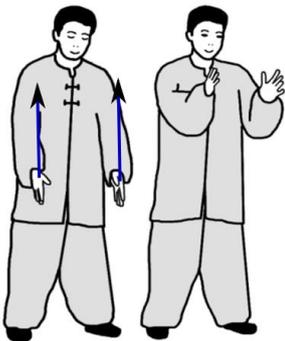
Wirkung:

- **Regulieren des 3-fach-Erwärmer** ⇨: Durch das Einatmen und Heben der Hände vor dem Körper sowie das Ausatmen und Senken der Hände wird die untere Energie nach oben gebracht und die obere Energie nach unten gesenkt
⇨ dadurch Verbesserung der Ausscheidung, Verdauung und Atmung.
- Die Energie **zirkuliert im großen Himmelskreislauf**. So wie es am Himmel die Milchstraße mit ihren vielen Sternen gibt, so gibt es auch im menschlichen Körper besonders energiereiche Punkte, die Akupunkturpunkte auf den Meridianen. Das Universum dreht sich spiralförmig, so wie die Energie in unserem Körper auf Kreisbahnen verläuft (auch die Fingerlinien, Haarwirbel, DNA-Helix, Blutgefäße etc.) Bei der Übung geht die Meridianlinienenergie von unten (von der Erde unter den Füßen und den Fußsohlen) durch den ganzen Körper nach oben (und darüber hinaus in den Himmel) und wieder zurück. Dies entspricht dem großen Energie- oder Himmelskreislauf.

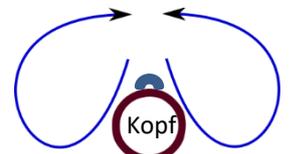


2. Hand Öffnen und schließen

Die Ursprungsenergie öffnen und schließen



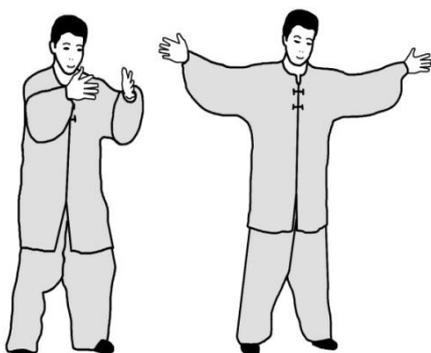
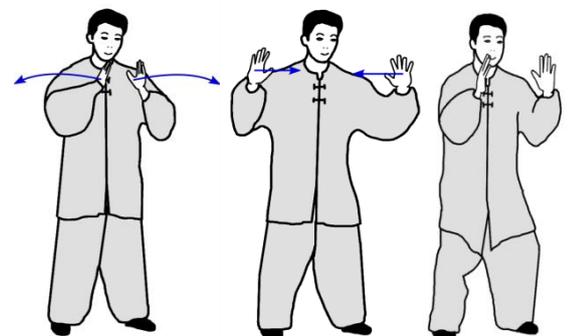
⇨ Vor dem Unterbauch werden die Hände mit den Handflächen zueinander gerichtet (die Laogong-Punkte sind genau gegenüber). Die Fingerspitzen schauen nach vorne, während die Hände mit (fast) gestreckten Armen vor dem Körper gehoben werden.



Handbewegung
Ansicht von oben

In Brusthöhe die Hände zum Körper ziehen, dabei drehen die Fingerspitzen nach oben, einatmen. ⇨

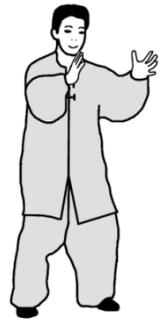
Die Hände malen einen Kreis, während die Handflächen weiterhin zueinander schauen. Die Hände werden zunächst etwas weiter als bis Schulterbreite geöffnet (weiter einatmen), dann schließt sich der Kreis wieder vor dem Körper. Währenddessen geht man in die Knie und ausatmen.



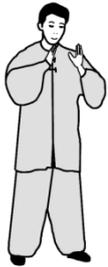
⇨ Dann drehen die Finger nach vorne – die Hände werden horizontal zur Seite geöffnet. Dabei einatmen und aufstehen

Hände schließen, ausatmen, in die Hocke gehen, Fingerspitzen schauen nach vorne. ⇨

Beim Öffnen und Schließen der Hände/Arme wird immer auch der Brustkorb geöffnet und geschlossen.

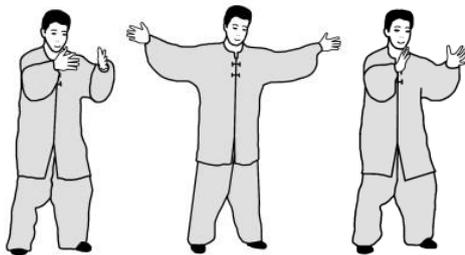
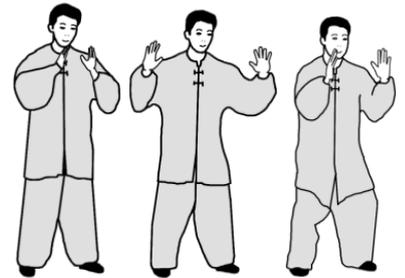


2. Durchgang:



⇨ Einatmen, steigen und die Hände wieder in Schulterhöhe zum Körper ziehen. Fingerspitzen drehen nach oben.

Vor dem Körper einen horizontalen Kreis malen (die Hände malen die Kurve), dabei ausatmen und in die Knie gehen (sehr gut für das Herz) ⇨



⇨ Fingerspitzen drehen nach vorne - nach vorne öffnen und steigen, einatmen (sehr gut für die Lunge).

Hände schließen, ausatmen, hocken usw.

Am Ende des dritten Durchgangs langsam aufstehen (die Knie strecken) und die Hände senken. ⇨



Wirkung:

- Stärkt die Lunge und den Dickdarm (siehe Meridiane links)
- Ist gut für die Haut
- Stärkt die Herzenergie

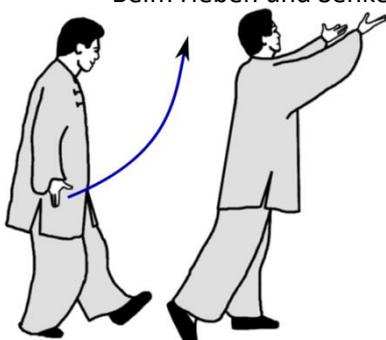
3. Hand

Die Ball-tragende Hand

Alter Name: Der weiße Affe trägt den Ball

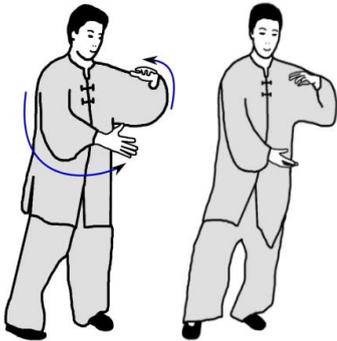
Vor dem Unterbauch die Hände mit einer elegant-drehenden Bewegung mit den Handflächen nach oben drehen, den ganzen Körper nach links drehen ⇨

Beim Heben und Senken der Arme sollte unbedingt auf die Atmung geachtet werden:



⇨ Einatmen und mit dem linken Bein einen Schritt nach links machen (Ferse zuerst aufsetzen). Gewicht nach vorne verlagern, bis das rechte Bein nur noch auf der Zehenspitze steht. Zeitgleich werden die Hände mit den Handflächen nach oben (Fingerspitzen nach vorne) bis in Augenhöhe gehoben. Der Blick schaut diagonal in den Himmel (=senden).

Ausatmen: Hände drehen, dass sich die beiden Laogong-Punkte gegenüber befinden, Gewicht auf das rechte Bein zurück verlagern (links Zehenspitze heben), zeitgleich die Hände bis knapp unter Schulterhöhe senken (=empfangen). ⇨



⇨ Gewicht auf das linke Bein verlagern (Knie gebeugt), während der Körper nach vorne dreht, die linke Hand dreht die Handfläche nach unten, die rechte wird bis vor den Unterbauch gesenkt, die Handfläche dreht nach oben (Ball halten links).

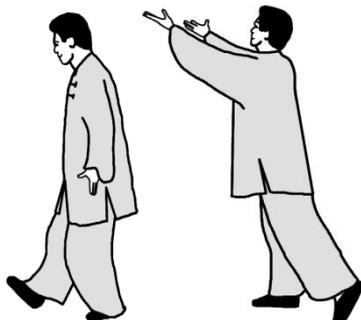
Das Gewicht ist am linken Bein.

Während dem Drehen der Hände und des Körpers muss nicht auf die Atmung geachtet werden, meist ergibt sich aber ganz natürlich folgender Rhythmus:

Einatmen: Während der Körper nach rechts dreht und dabei das rechte Bein gehoben wird, drehen die Hände mit einer elegant-kreisenden Bewegung, bis wieder beide Handflächen vor dem Unterbauch nach oben gedreht sind. ⇨



Ausatmen: Während das rechte Bein einen Schritt nach vorne macht werden die Hände bis in Hüfthöhe zurück bewegt (zeitgleich setzt die rechte Ferse am Boden auf).



⇨ Einatmen: Während das Gewicht auf das rechte Bein verlagert wird (links Zehenspitzenstand) tragen die Hände wieder den Ball nach oben. Das Ausatmen beginnt mit dem Aufsetzen der rechten Ferse am Boden.

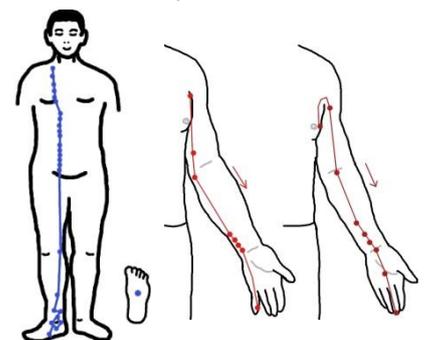


Ausatmen: Zurückziehen, nach vorne drehen, Ball halten rechts. ⇨

2x wh

Wirkung:

- Verbessert die Nieren- und Herzenergie
- Durch das Heben, Ziehen und Drehen zirkuliert die Energie von den Füßen zum Kopf und wieder zurück
- Das hin und her Drehen des Körpers verbessert die Verdauung
- Durch das Zehen-nach-oben-Heben wird die Nierenenergie nach oben transportiert.
- Beim Zurückziehen und Arme-senken wird die „Hohe-Energie“ zu den Füßen zurück transportiert, durch das anschließende Dantian-Drehen wird die Energie verteilt



Nieren- Herz- Meridian Pericard-

4. Hand

Den langen Bart streichen

Alter Name: **Der sehr lange lebende alte Mann streicht seinen langen Bart**

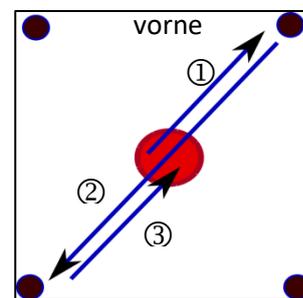
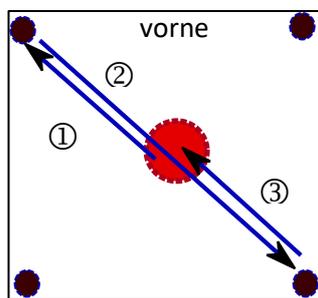
Diese Übung wird in 4 Himmelsrichtungen ausgeführt. Der Blick soll gerade sein ⇒ „in die Ebene schauen“, das gibt Stabilität.

Die Fußbewegung:

Man beginnt in der Mitte eines (gedachten) Vierecks.

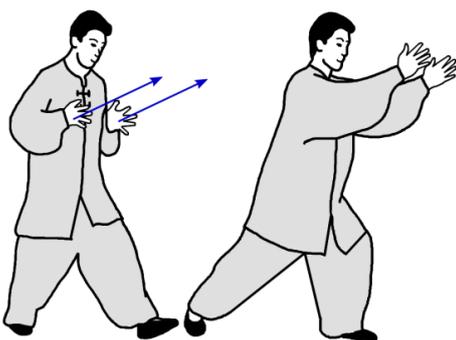
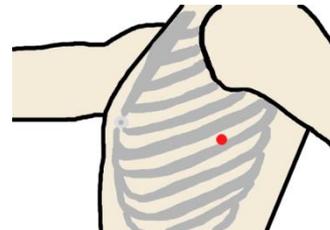
a) Schräg nach links vorne – rechts hinten

b) schräg nach rechts vorne – links hinten



1. Schritt schräg nach links vorne diagonal – rechts hinten:

Die Hände werden bis unter die Achsel zurückgezogen = **Milzpunkt MP 21 Da Bao** reiben (dt. „Der große Entwickler“ Lok.: in Höhe des 6. ICR auf der mittleren Axillarlinie, Wirkung: gegen Schmerzen in der seitlichen Brustgegend, Dyspnoe, Schmerzen am ganzen Körper, Kraftlosigkeit der Glieder). Die Fingerspitzen schauen nach vorne

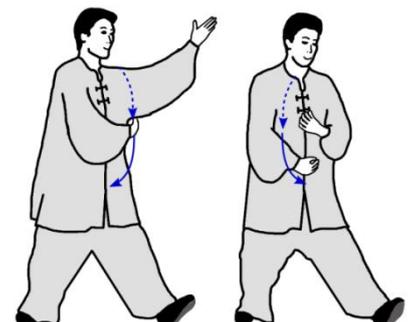


①

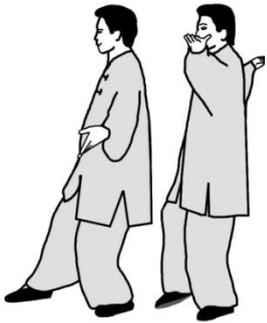
⇐ **Finger stechen:** Zeitgleich die Hände nach vorne schieben, rechter Fuß steht auf den Zehenspitzen.

②

⇒ Dann das Gewicht auf das rechte Bein zurück verlagern (wenn das rechte Bein hinten ist, streicht die rechte Hand zuerst). Die rechte Hand dreht mit der Handfläche zum Körper und wird abgesenkt (so als ob sie über einen langen Bart streichen würde, der kleine Finger streicht – mit Körperkontakt - entlang des Magenmeridians am seitlichen Körper entlang), verbleibt vor dem Nabel mit der Handfläche nach oben. Links sind die Zehenspitzen oben und werden nach rechts gedreht. Die



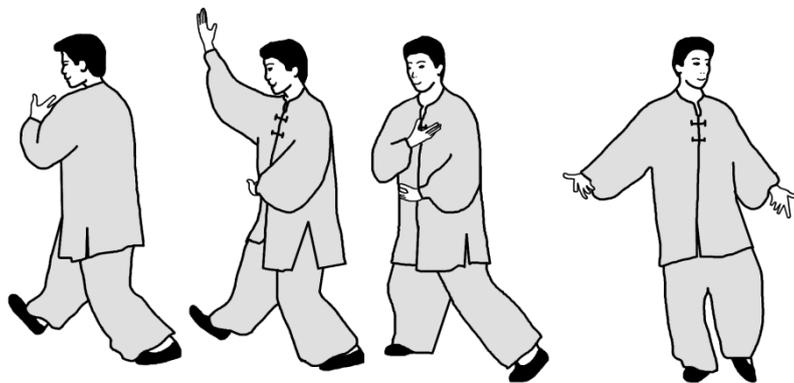
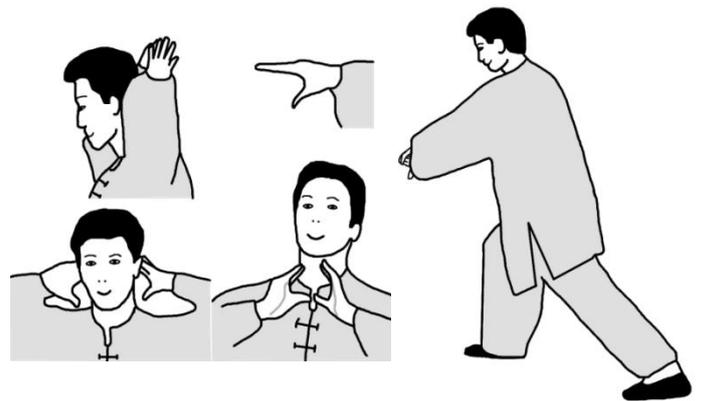
linke Hand wird nun während der Körper nach vorne dreht zunächst in Augenhöhe mit der Handfläche zum Körper/Gesicht gedreht und wird links gesenkt, so als ob sie über einen langen Bart streichen würde.



⇐ **Milzenergie heben:** Der ganze Körper dreht nach rechts, Schritt schräg nach rechts hinten, die Hände werden wieder hüftnahe geöffnet und gehoben (mit den Handflächen nach oben) während der ganze Körper steigt und der rechte Fuß nur noch auf den Zehenspitzen steht.

Magenenergie senken: ⇒

Beide Hände streichen von der Nackenregion unter den Ohrläppchen nach vorne schräg unten bis vor den Bauch (so als ob sie beidseits über einen Bart streichen würden) = Magenenergie senken. Der Blick ist zum Boden gerichtet. Das Gewicht ist nun am rechten Bein, der linke Fuß steht auf der ganzen Sohle.



⇐ Das Gewicht wird auf das linke Bein zurück verlagert während zuerst die linke Hand etwa bis Augenhöhe gehoben wird und über den Bart streicht. Dann wird die rechte Hand bis über Kopfhöhe gehoben und streicht den Bart.

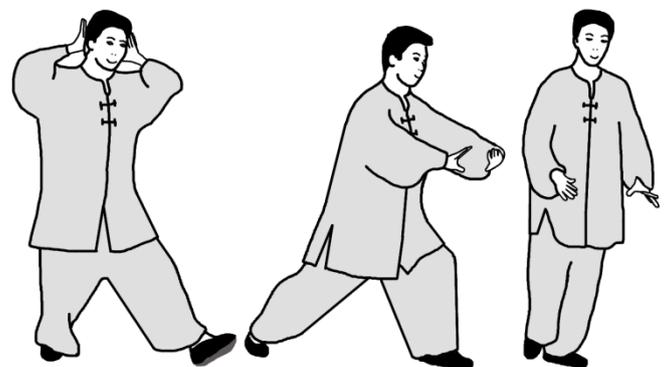
Der Körper dreht währenddessen nach vorne, die Hände werden bis neben die Hüften zurückgezogen, das Gewicht ist

jetzt auf dem rechten Bein. Hände seitlich heben (=Milzenergie heben)

③

⇒ **Magenenergie senken:**

Wieder Schritt nach links diagonal vorne machen, während die Hände bds. von hinter / unter den Ohren bds. zeitgleich den Bart streichen. Dabei das rechte Bein zum linken anziehen.

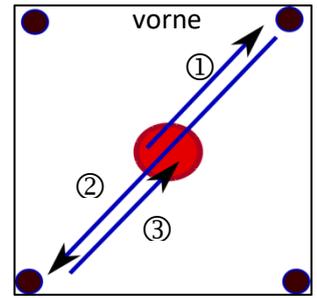


2. Schritt nach rechts diagonal vorne – links hinten:



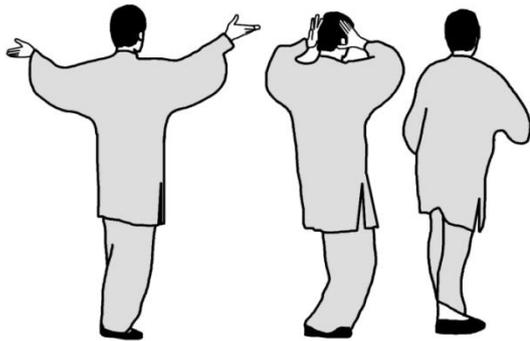
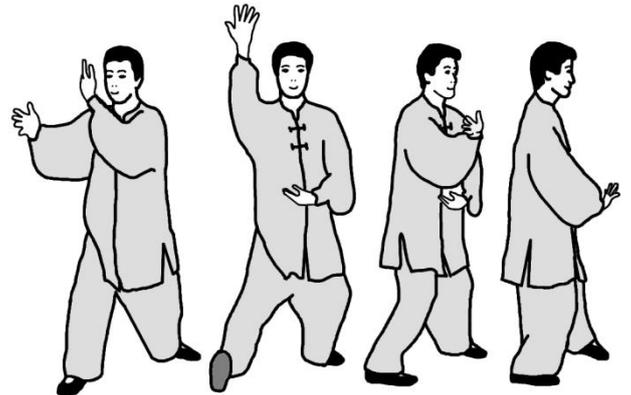
①

⇐ Beide Hände werden bis in Brusthöhe (unter die Achseln) zurückgezogen. Während das rechte Bein den Schritt nach vorne macht „stechen“ die Fingerspitzen nach rechts oben vorne (Blick geht in den Himmel)



②

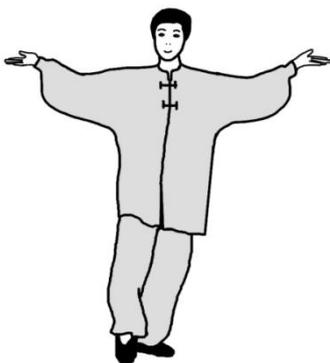
⇒ Die linke Hand streicht den Bart, zeitgleich wird das Gewicht auf das linke Bein zurück verlagert (ist das linke Bein hinten, streicht die linke Hand zuerst). Während die rechte Hand streicht wird die rechte Fußspitze nach links diagonal gedreht. Das Gewicht wechselt auf das rechte Bein. Beide Hände befinden sich jetzt vor dem Unterbauch, das linke Bein wird angezogen.



⇐ Die Hände werden gehoben. Der Körper schaut nun schräg nach links hinten. Beide Hände streichen unter den Ohren schräg nach unten über den Bart. Das Gewicht wird dabei auf das linke Bein verlagert.

③

Während zuerst die rechte, dann die linke Hand den Bart streicht, wird das Gewicht wieder auf das rechte Bein zurück verlagert, der Körper dreht nach vorne. ⇒



⇐ Nun ist das Gewicht am linken Bein, die Hände sind gehoben, das rechte Bein wird zuerst zurückgezogen, dann angehoben. Schritt nach rechts diagonal vorne, während beide Hände von unter den Ohren über den Bart streichen. Gewicht ist rechts vorne.

Linkes Bein zum rechten ziehen. ⇒



Wenn alle 4 Himmelsrichtungen (links-vorne, rechts hinten, rechts vorne, links hinten) fertig sind, wieder mit dem linken Bein schräg nach links vorne beginnen (insges. 3x die Übung durchführen).

Wirkung:

Die Magen- und Milzenergie werden reguliert:

Die Magenenergie soll gesenkt werden ⇨ dann wird man ruhig

Die Milzenergie soll gehoben werden ⇨ dann ist einem nicht kalt, die Muskeln werden kräftig, man wird nicht müde

Die Drehung im Bereich des Gürtelmeridians (= Reiben) ist gut für einen schlanken Bauch.

5. Hand

Der unsterbliche Kranich breitet seine Flügel aus

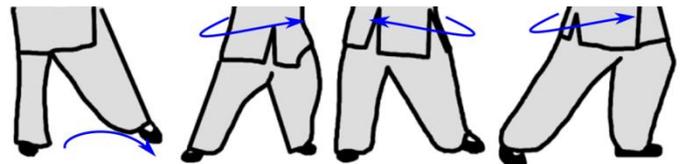
oder: Der lange lebende weiße Kranich breitet seine Flügel aus

Chin. Name: Wolken-Kranich-Hand - yún hè shǒu – 云鹤手

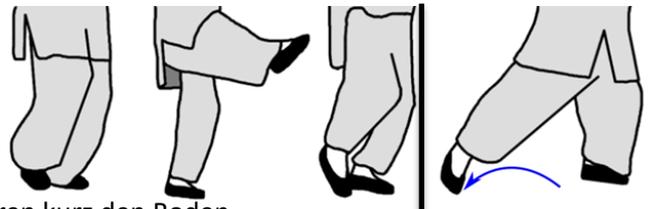
Die Übung ist eine Kombination aus der Taiji-Übung Wolkenhände und Qi Gong-Elementen.

Fußbewegung:

Bilder obere Reihe: Schritt nach links und 3x das untere Dantian drehen mit Gewichtsverlagerung. Das nicht belastete Bein ist gestreckt. ⇨



Bilder untere Reihe: Dann das rechte Bein anziehen und anheben (zuerst das Knie beugen, dann das Bein fast durchstrecken), die Zehenspitzen schauen diagonal nach links vorne. Das Knie kann leicht gebeugt sein. ⇨



Das Knie abwinkeln. Die rechten Zehenspitzen berühren kurz den Boden.

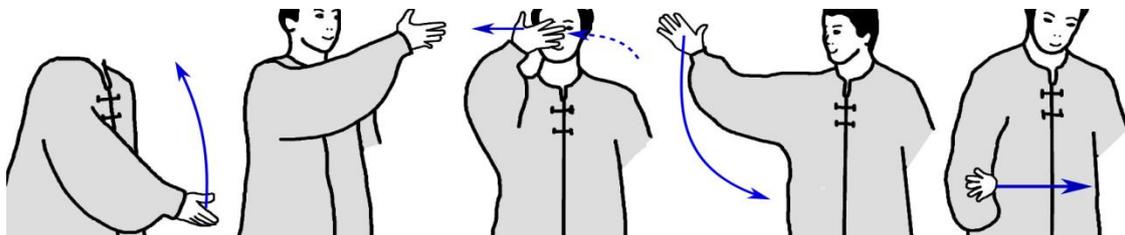
Andere Richtung: Es wird ein Schritt nach rechts gemacht, 3x das Becken (untere I usw.

↑ Ende 1. Durchgang

Handhaltung:

Wolkenhände: Rechte Hand dreht im Uhrzeigersinn (=Energie in den Körper aufnehmen):

- Links (Handfläche schaut nach oben) bis in Brust- bzw. Schulterhöhe heben (zuerst das Handgelenk heben, darauf achten, dass die Schulter gesenkt bleibt),
- horizontal in Augenhöhe nach rechts führen (Handfläche schaut zum Körper = „in den Spiegel schauen“) und
- rechts langsam bis in Bauchhöhe senken (Handfläche schaut nach unten = „Ball nach unten drücken“)
- in Bauchhöhe nach links führen (Handfläche schaut nach links = „Wolken seitlich weg schieben“)



Die linke Hand macht die gleiche Bewegung nur in der anderen Richtung, also gegen den Uhrzeigersinn (= Energie hinausenden).

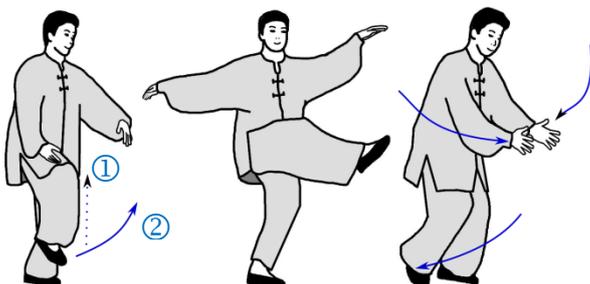
Nach dem 3. Durchgang werden die Hände in Augenhöhe gekreuzt (die linke wird zur rechten gehoben, die rechte Hand ist körpernäher, die linke vorne).

Die Hände öffnen sich im großen Bogen nach außen links. Zeitgleich dreht der Körper nach diagonal links vorne, der Blick geht nach rechts. Die Hände nähern sich vor dem Bauch (Blick zu den Händen) (Handfläche zu Handfläche) während das rechte Bein herangezogen wird.



Das Gewicht ist jetzt am linken Bein, rechts berührt nur die Zehenspitze den Boden. Gewicht links auf der ganzen Sohle, die Zehenspitze schaut schräg nach links vorne:

Der Kranich breitet seine Flügel aus:



⇐ Die Arme öffnen, sie werden quasi an den Handgelenken nach oben gezogen (majestätischer Blick). Die linke Hand befindet sich höher, etwa in Schulter- bis Augenhöhe, die rechte Hand tiefer, etwa in Hüft- bis Brusthöhe. Dabei wird das rechte Bein gehoben (zuerst das Knie) und schräg nach links gestreckt. Der Blick geht diagonal nach rechts schräg vorne.

Dann den rechten Fuß gleichzeitig mit den Händen senken (Das Senken beginnt in den Schulter), bis die rechte Zehenspitze den Boden berührt und beide Hände vor dem Unterbauch sind (Handflächen schauen zueinander, Abstand ca. 20 cm).

Bein- und Handbewegung gemeinsam:

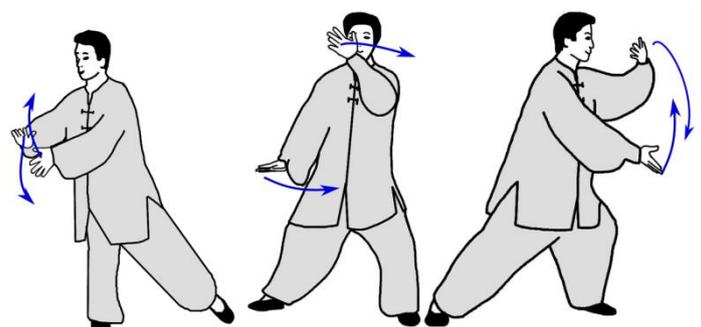
3 Mal Wolkenhände:

1. Mal:

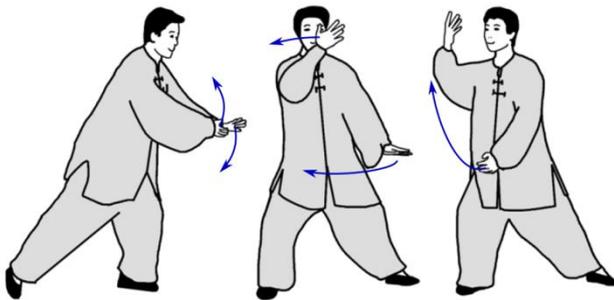


Nach Beendigung der 4. Hand wird das rechte Bein zum linken dazu (zurück) gestellt, die Hände vor dem Körper etwas gesenkt.

⇒ Das Becken dreht nach rechts, das linke Bein macht einen großen Schritt nach links. Gleichzeitig beginnen die Wolkenhände: die linke Hand wird an der rechten Seite gehoben (Handfläche schaut nach oben), die rechte Hand wird rechts vom

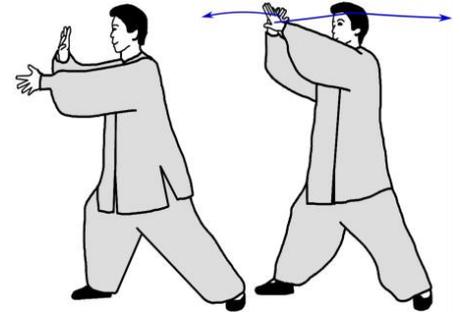


Körper gesenkt (Handfläche schaut nach unten). Während die Hände nach links wandern, wird das Gewicht auf das linke Bein verlagert, das Becken dreht nach links.



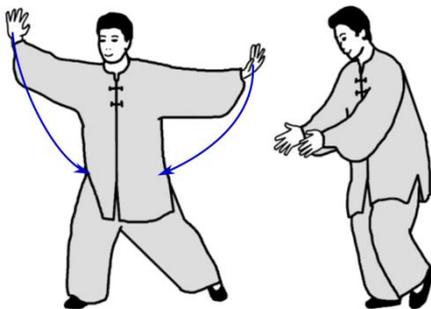
⇐ 2.Mal:

Der Körper dreht nach rechts, die rechte Hand wird vor den Augen nach rechts geführt, das Gewicht wird nach rechts verlagert.



3. Mal: ⇔

Die rechte Hand bleibt oben, die linke wandert zur rechten. Beide Hände sind jetzt nebeneinander, die linke vor der rechten, die Handflächen schauen nach außen. Die Hände in weitem Bogen öffnen!



⇐ Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, während sich die Hände im großen Kreis öffnen. Sobald die Hände wieder vor dem Unterbauch angekommen sind (Handflächen schauen zueinander), ist das Gewicht am rechten Bein, Gewicht auf der ganzen Sohle, die Zehenspitzen sind schräg nach rechts gerichtet. Links berühren nur die Zehenspitzen den Boden.

Das linke Bein wird gehoben und nach schräg rechts vorne gestreckt (Knie leicht gebeugt), zeitgleich werden die Arme gehoben, wobei das Handgelenk führt. Die Hände sind ausgebreitet, die rechte Hand etwas höher als die linke (s.o.), der rechte Arm parallel zum ausgestreckten linken Bein, der linke Arm zur Seite gestreckt. Blick und Oberkörperdrehung nach links. ⇔

Wh.: Das linke Bein zur Seite stellen und 3x Wolkenhände usw.



Wirkung:

- „Der Kranich breitet seine Flügel aus“ aktiviert den Lungenmeridian, das Drehen im Bereich der Taille aktiviert den Dickdarmmeridian sowie den Nierenmeridian
- Die Übung ist Ist daher gut für
 - Lunge,
 - Verdauung,
 - Balance,
 - Koordination der beiden Gehirnhälften und die
 - Niere.
- Das Becken- bzw. Untere-Dantian-Drehen gibt viel Kraft unter dem Nabel, die Nieren werden massiert und die Nierenenergie gestärkt.
- Die Bewegung „Wolkenhände“ übt die Koordination. Nierenenergie und Knochenmark nähren lt. TCM das Gehirn
- Hilft gegen Rückenschmerzen

6. Hand

Die Energie zurückbringende Hand

Huǐ néng shǒu

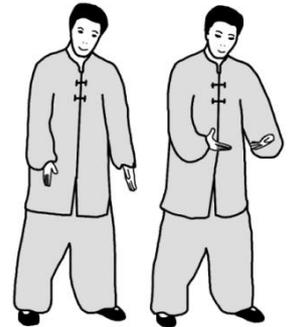
Ausgangsstellung: Die Hände befinden sich mit einander zugewendeten Handflächen vor dem Unterbauch.

Übergang:

Die Hände werden in dieser Haltung gehoben, bis die Arme einen 45°-Winkel zur Senkrechten einnehmen

Die Beine werden etwa 1 ½ hüftbreit gestellt = Reiterstand Mabu. ⇨

Dann die Handflächen („korbchenartig“) nach oben drehen, die Fingerspitzen schauen zueinander, berühren sich aber nicht. Die Hände befinden sich jetzt etwa in Nabelhöhe.



1. Durchgang:



Die Hände werden in Taillenhöhe links und rechts am Körper vorbei etwas nach hinten geführt und dann die Handrücken nach oben gedreht, die Arme gestreckt.

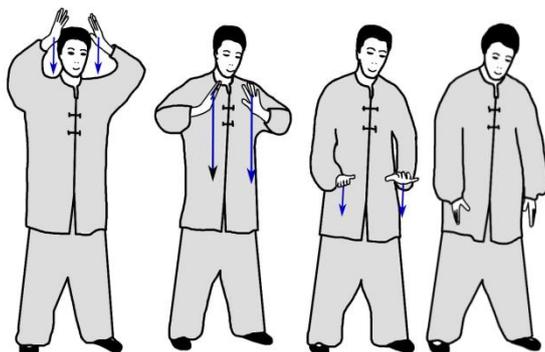
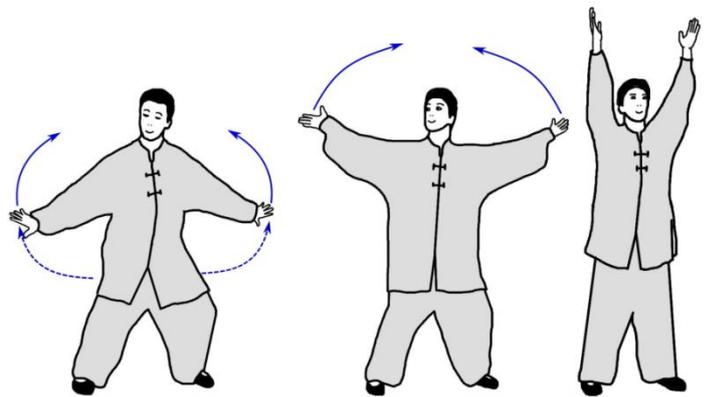
⇨ Die Hände in Richtung Bauch zurückziehen und gleichzeitig die Knie beugen.

Während die Fingerspitzen nach hinten drehen streichen die Finger am Gürtelmeridian entlang.

Der **Blick ist nach rechts** gerichtet.

Hinter dem Körper sind die Handflächen weiterhin nach oben gerichtet.

⇨ Die gestreckten Arme werden links und rechts neben dem Körper in einem großen Bogen nach oben geführt, in Schulterhöhe drehen die Handflächen nach oben. Heben bis die gestreckten Fingerspitzen senkrecht nach oben schauen. Auch der Blick folgt der rechten Hand nach oben. Dabei einatmen und Knie strecken. Dabei an die Sonne, Mond und Sterne denken.



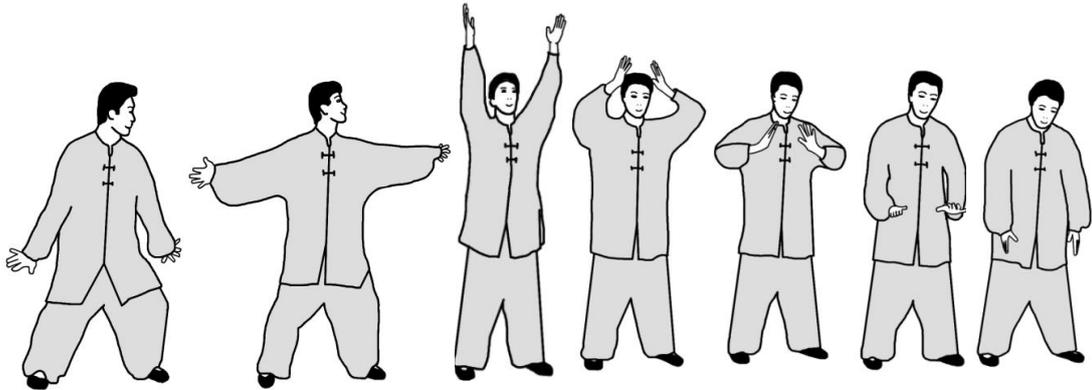
⇨ Den Blick und die Hände senken – die himmlische Energie holen, sie geht durch den Baihui in den Körper, dringt in jede Zelle vor. Bis Bauchhöhe werden die Hände dachförmig gesenkt.

In Bauchhöhe drehen die Finger nach vorne, die Hände werden weiter gesenkt – die Energie hinunter drücken. Die Knie bleiben gestreckt!

In Hüfthöhe wieder die daumenseitige Handkanten nach oben drehen und die Hände bis 45° heben usw.

2. Durchgang:

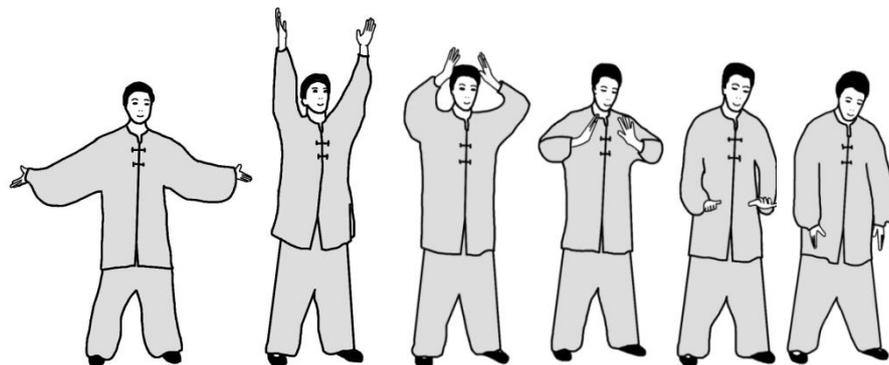
Wie der erste, nur der Blick ist beim Heben jetzt nach links gerichtet. ⇨



3. Durchgang:

⇨ Der Blick ist gerade nach vorne gerichtet.

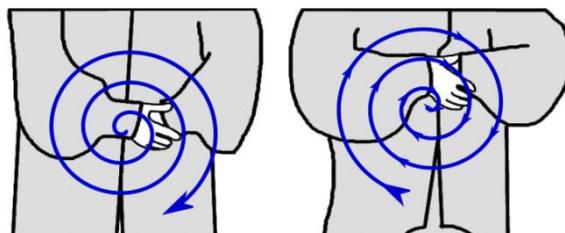
Sobald die Hände neben dem Kopf gesenkt werden wird der linke Fuß wieder in den schulterbreiten Stand zurück gestellt.



Nach dem 3. Mal senken werden die Hände am Unterbauch unter dem Nabel übereinander gelegt: Frauen die rechte Hand unten, Männer die linke Hand unten. ⇨

Den **Bauch massieren:**

Zuerst im Uhrzeigersinn 3-8x kreisförmig um den Nabel massieren, dabei werden die Kreise immer etwas größer. Dann 3-8x gegen den Uhrzeigersinn, dabei werden die Kreise immer kleiner.



Dann bleiben die Hände ruhig am Unterbauch liegen, dabei 3x den **kleinen Kreislauf** aktivieren:

Man stellt sich das Untere Dantian als rote, warme Energie vor.

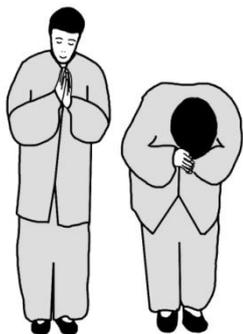
Beim Einatmen denkt man wie die Energie rote warme Energie über den Dampfpunkt zum Steißbein und dann die Wirbelsäule entlang nach oben bis zum Baihui fließt.

Beim Ausatmen fließt die Energie vom Baihui vorne in der Mittellinie hinunter bis zum Dampfpunkt (hier keine Farbe und keine Temperatur imaginieren).

Noch 2x wiederholen.

1-3x den **Speichel** laut **schlucken**. Dabei sich vorstellen, dass der Speichel bis ins untere Dantian fließt.

Einige Sekunden mit geschlossenen Augen entspannen. Dabei keine guten Dinge denken, auch keine schlechten Dinge denken.



Dann langsam die Augen öffnen.

Beim nächsten Einatmen (durch die Nase) die Hände zur Seite öffnen, Blick nach vorne.

Beim Ausatmen (durch den Mund) die Hände seitlich senken.

↩ Das linke Bein zum rechten ziehen und sich bedanken.

Wirkung:

- Den ganzen Körper mit seiner Achtsamkeit scannen: Gut für den Kopf, für die inneren Organe, Herz, Lunge, alles wird locker, gut für den Bauch, die Knie locker bis zu den Zehenspitzen.
- Die am Unterbauch übereinander gelegten Hände:
 - Männer: linke Hand = Yang. Sie sollen Qi aufbauen
 - Frauen: rechte Hand = Yin. Sie sollen Blut aufbauen
- Das Drehen der Hände am Bauch gegen den Uhrzeigersinn bewirkt das Verteilen des Qi.
- Das Drehen der Hände am Bauch im Uhrzeigersinn bewirkt das Sammeln des Qi.

Die chinesische Philosophie der Übungen

des Sechs Hände Qi Gong:

Philosophie von „Heben und Senken“:

Die erste Übung entspricht dem Tai Yi, wobei tài 太 dem All, dem Universum und der Entstehung des Lebens entspricht, yi beinhaltet alles, hell & dunkel, die Polaritäten sind noch nicht getrennt. Man kann Tai Yi als Ursprungsenergie übersetzen.

Die Bewegung zeigt: Die Sonne scheint von oben (vom Himmel) auf das Wasser (auf der Erde). Durch die Wärme verdampft das Wasser, steigt wieder auf in den Himmel, bildet Wolken und regnet wieder herab auf die Erde. Das Wasser ernährt alle Lebensformen.

Philosophie von „Öffnen und Schließen“:

Die zweite Übung entspricht dem Wújí 無極 / 无极. Vereinfacht bedeutet wú die gemeinsame Energie, jī bedeutet teilen.

Auch das Universum dehnt sich aus und zieht sich wieder zusammen. In der chinesischen Philosophie wird der Mensch als Mikrokosmos angesehen und mit dem Makrokosmos (Universum) verglichen. Der Daoismus sagt, dass der Mensch mit der Natur im Einklang leben soll. Dann ist der Mensch mit dem Dao in Harmonie, es kann innere Energie erzeugt werden.

Philosophie der „Ball-tragenden Hand“:

Die dritte Übung entspricht dem Tàijí 太極 / 太极 = „Das sehr große Äußerste“. Beginn der Gegensätze. Yin und Yang harmonisieren.

Öffnen = Yang wie die Sonne, warm, nach außen.

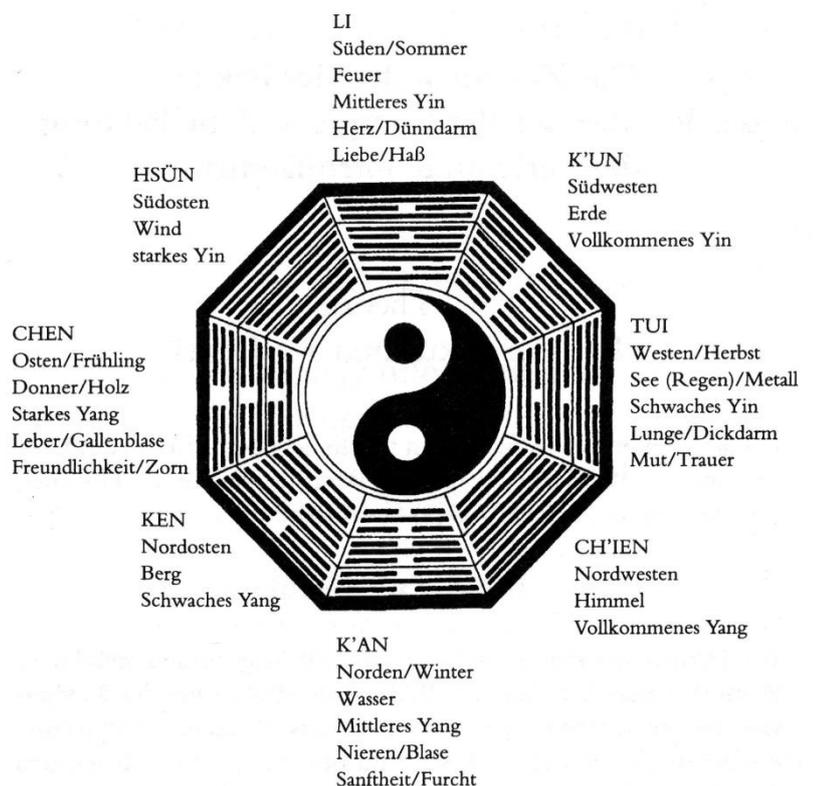
Schließen = Yin wie der Mond bzw. nach innen, Kühle.

Philosophie von „Den langen Bart streichen“:

Chin. Name = sìshí 四时 oder sìjì 四季 = 4 Jahreszeiten. Wenn sich die Sonne- und Mondenergien drehen (Taiji), dann entstehen im Jahr 4 Jahreszeiten.

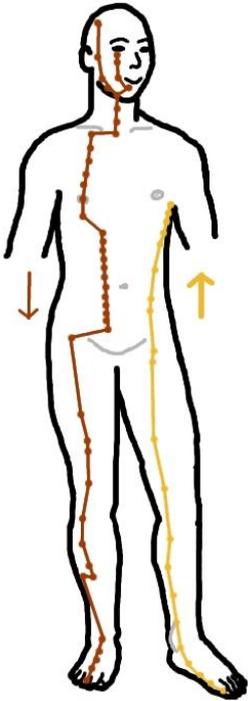
Die schräge Schrittrichtung symbolisiert diese 4 Jahreszeiten. Jede Jahreszeit symbolisiert bestimmte Organe:

- Donner: Frühling ist sehr energiereich = Holzelement, Leber, Augen.



- Feuer: Sommer = Feuerelement, Wärme, Herz, Zunge.
- See: Herbst = Metallelement, Lunge, Haut, Nase.
- Wasser: Winter = Wasserelement, Niere, Ohren.

Der **Bart** ist ein Symbol für die Magen und Milzenergie. Der Magenmeridian verläuft in Mundnähe, eben dort, wo bei den Männer der Bart wächst. Ein starker Bartwuchs ist nach der chinesischen Philosophie also ein Zeichen für eine starke Magenenergie.



Magenmeridian

Der Magen-Meridian (braun) beginnt mittig unter dem Augapfel am Infraorbitalrand. Von dort läuft er gerade bis hinunter zum Unterkiefer und steigt am Unterkiefer vor dem Ohr wieder nach oben entlang der Haaransatzlinie bis zu Stirn. Beim Unterkieferwinkel zweigt ein Ast ab, welcher seitlich am Hals nach unten fließt. Von dort fließt der oberflächliche Ast über die Brustwarze den Oberkörper hinunter und seitlich der Bauchmuskulatur hinunter, durch die Leiste seitwärts vorne das Bein hinunter bis zum Fußrücken und endet am lateralen Nagelfalzwinkel der dritten Zehe. Ein innerer Ast verbindet den Magenmeridian mit dem Milzmeridian an der Großzehe.

Milzmeridian

Der Milz-Meridian (gelb) beginnt am medialen Nagelfalzwinkel der Großzehe, steigt über den medialen Teil des Fußrandes an der Grenze von roter zu weißer Haut und vor dem medialen Fußknöchel zum Bein auf. Dort läuft er an der Hinterkante des Schienbeines hinauf, über den Oberschenkel bis über die Leiste zum Bauch. Auf diesem zuerst eine Handbreit von der Medianen und dann zwei Handbreit von der Medianen entfernt nach oben bis zum 2. Zwischenrippenraum und endet dann unterhalb der Achselfalte auf der Axillarlinie.

Ein innerer Ast verläuft zur Milz und verbindet sich ebenso mit dem Magen und der Speiseröhre bis zur Zungenwurzel. Ein anderer Ast verbindet sich auch mit dem Herzen.

Philosophie von „Der unsterbliche Kranich breitet seine Flügel aus“:

Bei der 5. Übung symbolisieren die Hände Yin und Yang, wie sie sich im 24-Stunden-Rhythmus wandeln:

Die rechte Hand symbolisiert die Sonnenbewegung: Im Uhrzeigersinn: Sonnenaufgang (links, Yang beginnt), Mittag (vor den Augen, max. Yang), Nachmittag (rechts, abnehmendes Yang) und Sonnenuntergang (vor dem Unterbauch).



Die linke Hand symbolisiert die Mondbewegung. Das Senken der linken Hand macht den Körper kühl. Wenn die Sonne untergeht (die rechte Hand senkt sich) steigt der Mond auf dem Himmel auf (die linke Hand wird gehoben, beginnendes Yin). Linke Hand vor den Augen = max. Yin. Wenn der Mond untergeht (die linke Hand senkt sich, abnehmendes Yin), dann ist es wieder Morgen und die Sonne geht wieder auf (die rechte Hand hebt sich) usw.

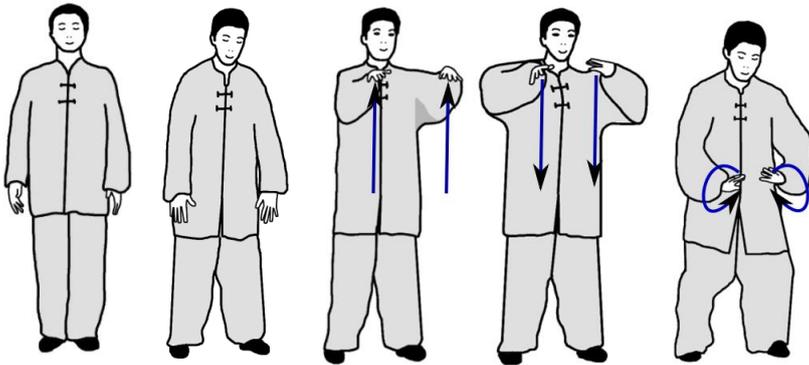
Philosophie der „Die Energie zurückbringenden Hand“:

- Beim Drehen der Hände in Taillenhöhe wird der Gürtelmeridian aktiviert.
- Beim seitlichen Heben der Hände wird die Erdenergie geholt (Yin-Energie) - wird mit der Himmelsenergie (Yang) gemischt, wenn die Hände über dem Kopf sind – und wird aufgenommen, wenn die Hände gesenkt werden.

Anhang:

Weitere einfache Übungen:

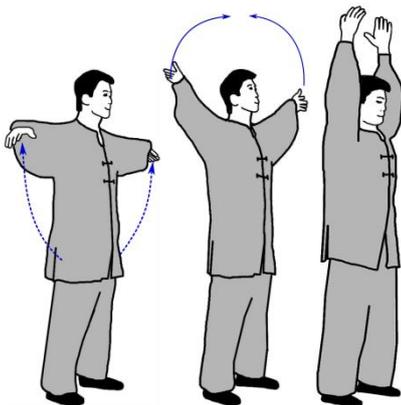
Die 3 Dantian stärken:



Beginn:

In den schulterbreiten Stand treten. Die Arme vor dem Körper einmal bis in Schulterhöhe heben und wieder bis vor den Unterbauch senken.

Die Hände in einem Abstand von ca. 20 cm vor dem Unterbauch (= vor dem unteren Dantian) halten = Energie sammeln



Die Hände im Kreis nach oben heben:

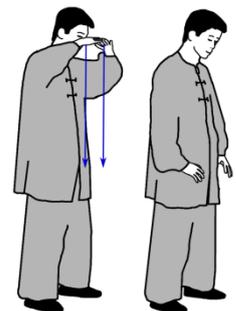
Die Hände vor dem Unterbauch öffnen und beim nächsten Einatmen mit den Handrücken nach oben bis in Schulterhöhe heben.

Dort ausatmen und die Hände wenden, dass die Handflächen nach oben schauen.

Beim nächsten Einatmen die Hände im Kreis bis über den Kopf heben bis die Handflächen zueinander gewandt sind.



Beim Ausatmen die Hände mit den Handflächen nach unten vor dem Körper senken, bis vor den Unterbauch.



Meridianlinienmassage mit Körperkontakt

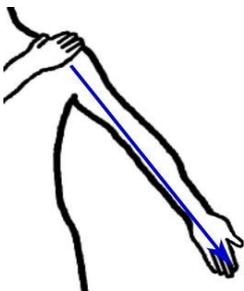
Den Energiefluss durch das Klopfen der Meridiane aktivieren.

Man steht im schulterbreiten Stand.

Die Streichmassage beginnt mit dem linken Arm:

↩ Die linke Handfläche schaut nach oben, die rechte Hand streicht den linken Arm hinunter, von der Schulter beginnend bis zu der nach oben gewendeten Handfläche.

Man fährt dabei die 3 Yin-Meridiane entlang: Lungen-, Perikard- und Herzmeridian

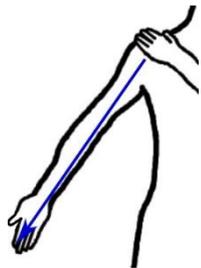
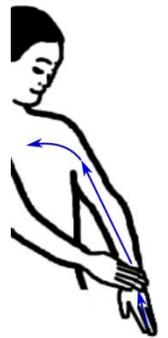


Die rechte Hand streicht weiter bis zu den Fingerspitzen, die linke Hand wird gewendet, sodass jetzt der Handrücken nach oben schaut.

⇒ Die rechte Hand streicht über den Handrücken, Unter- und Oberarm wieder hinauf bis zur Schulter.

Man fährt dabei die 3 Yang-Meridiane entlang: Dünndarm-, Dickdarm- und Dreifacher-Erwärmer-Meridian.

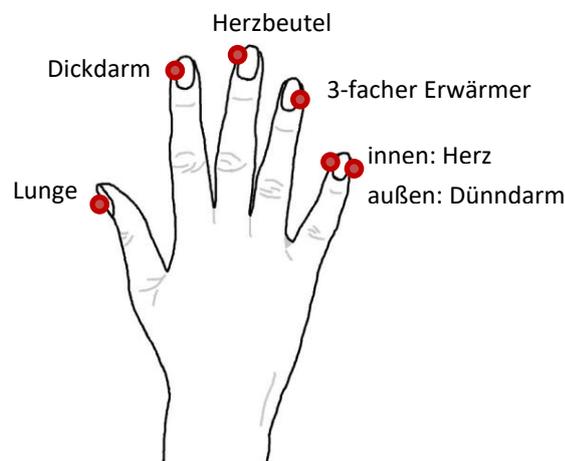
Die rechte Hand wird noch ein kleines Stück im Bogen weitergeführt, bis sie knapp oberhalb der Brusthöhe auf dem Brustbein liegt.



⇐ Hier erfolgt der Seitenwechsel: Der rechte Arm wird ausgestreckt, die linke Hand legt sich auf dieselbe Stelle, wo eben noch die rechte Hand lag und wandert weiter zur rechten Schulter.

Die rechte Handfläche schaut nach oben, die linke Hand streicht von der Schulter hinunter bis zu der nach oben gewendeten Handfläche (man fährt die 3 Yin-Meridiane entlang)

⇒ Die linke Hand streicht weiter bis zu den Fingerspitzen, die rechte Hand wird gewendet, sodass jetzt der Handrücken nach oben schaut. Die linke Hand streicht über den Handrücken, Unter- und Oberarm des rechten Armes wieder hinauf bis zur Schulter (man fährt die 3 Yang-Meridiane entlang).



Sobald die linke Hand wieder auf dem Brustbein angekommen ist, wandert die rechte Hand vor die linke (in Brustbeinhöhe).



⇐ Die noch leicht gekreuzten Arme werden über Hals, Gesicht und Kopf bis in den Nacken nach hinten geführt (so weit man hinunter kommt).

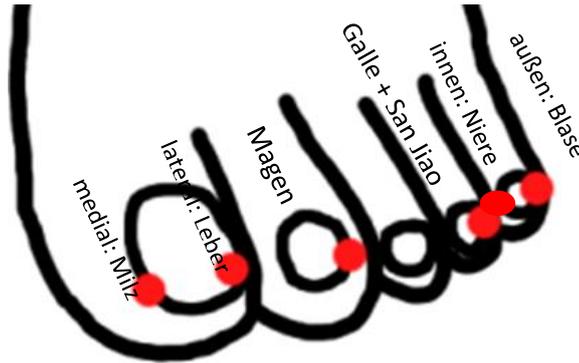
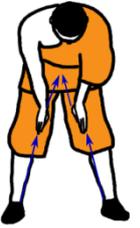
Dann Wechsel der Handstellung: mit beiden Händen von unten so hoch wie möglich hinaufgreifen (etwa bis in die Region zwischen den Schulterblättern) und von dort den Rücken hinunter streichen. ⇒





⇐ Die Handflächen streichen am Rücken über die Region der Nieren ...
... und weiter über das Gesäß, die Rück- und Außenseite der Oberschenkel
sowie die Außenseite der Unterschenkel nach unten = Aktivierung der
Yang-Meridiane an den Beinen: Magen-, Gallenblasen- und
Blasenmeridian.

⇒ Die Hände streichen über die Zehen (von seitlich, über die Mitte
bis zur Fußinnenseite), dann über den inneren Knöchel und die Innenseiten der Unter-
und Oberschenkel wieder nach oben = Aktivierung der Yin-Meridiane an den Beinen: Nieren-,
Leber- und Milzmeridian.



⇐ Anschließend streicht man mit beiden Händen über Bauch
und Brust in der Mittellinie nach oben und weiter über den Hals
und Gesicht.

Mit den Fingerspitzen nach unten massiert man den Kopf (wie
Haare kämmen) bis in den Nacken hinunter.

Wechsel der Handstellung: Die Hände wandern auf die
Körpervorderseite, man beginnt wieder mit dem linken Arm usw.