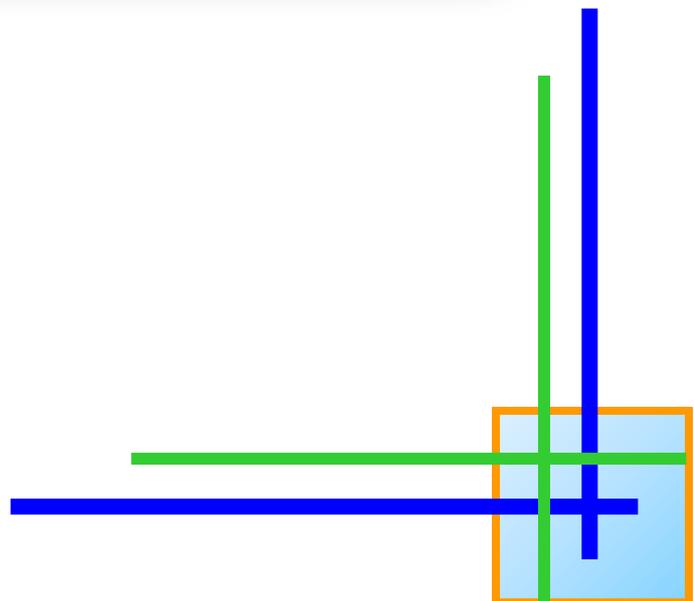
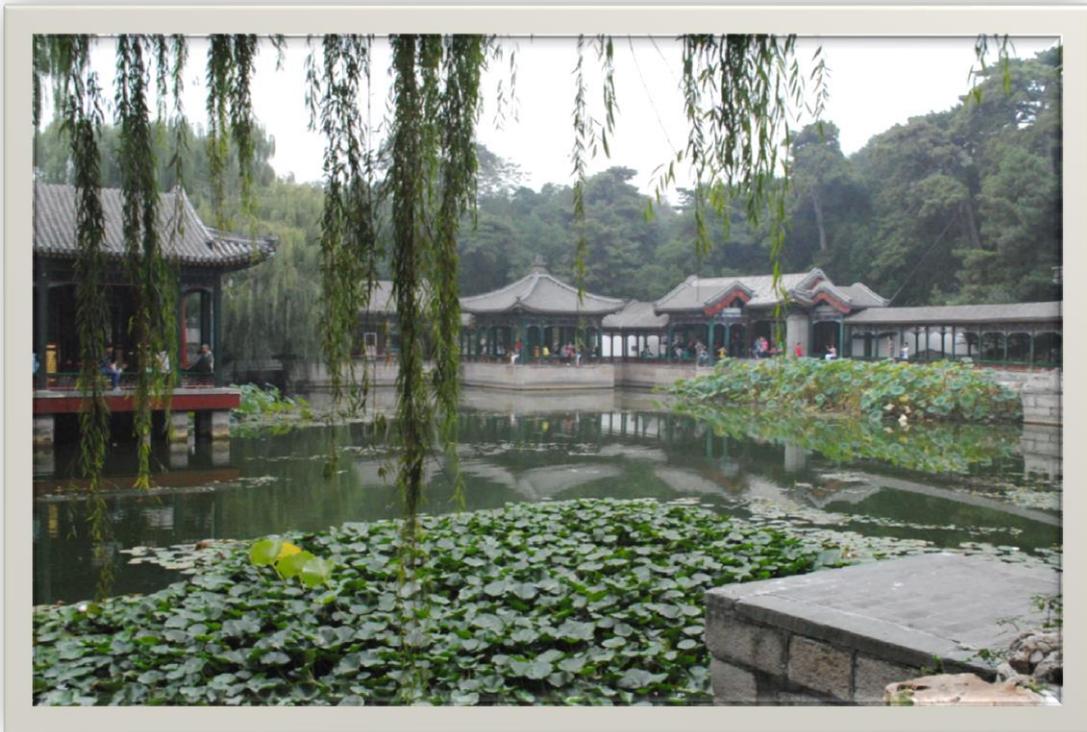


Hui Chun Gong

Die Rückkehr zum Frühling

nach Meister Zhang Xiao Ping

Gezeichnet, dokumentiert und mit Anmerkungen ergänzt von
Dr. Claudia Reichhalter www.entspannung-lernen.at





Inhalt:

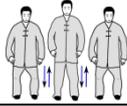
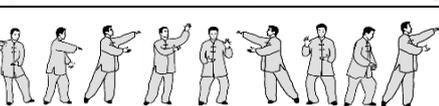
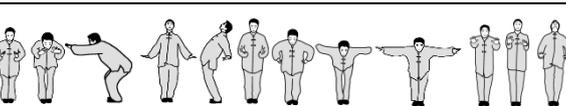
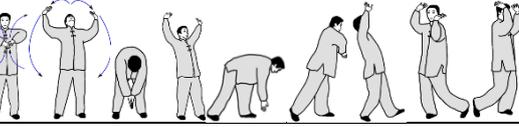
Übersicht	4
Einleitung.....	5
1. Atmung regulieren	7
2. (Körper) Schütteln	10
3. Einseitiges Schulterdrehen.....	11
4. Das Ursprungs-Qi nach oben tragen	12
5. Acht Naturformen Qi Gong	14
6. Der schwebende Adler	17
7. Der schwimmende Frosch	19
8. Die Schildkröte zieht ihren Körper (Kopf) zurück.....	21
9. Der schwimmende Drache	24
10. Der schwebende Phönix.....	27
11. Die acht Unsterblichen gratulieren zum Geburtstag	28
12. Das himmlische Rad	30
13. Das Erde-Rad	32
14. Das menschliche Rad.....	33
15. Die Rückkehr zum kindlichen Gesicht	35
Atemtechniken	38
Anhang.....	40



Anmerkung:

Die Hochzahlen verweisen auf Zusatzinformationen im Anhang am Ende des Skriptums.

Übersicht: Die Übungen des Hui Chun Gong

1. Atmung regulieren		
2. Schütteln		
3. Einseitiges Schulterdrehen		
4. Die ursprüngliche Nierenenergie nach oben tragen		
5. Acht Naturformen – Qi Gong		
6. Der schwebende Adler		
7. Der schwimmende Frosch		
8. Die Schildkröte zieht ihren Körper zurück		
9. Der schwimmende Drache		
10. Der schwebende Phönix		
11. Die 8 Unsterblichen gratulieren zum Geburtstag		
12. Das himmlische Rad		
13. Das Erde-Rad		
14. Das menschliche Rad		usw.
15. Die Rückkehr zum kindlichen Gesicht	Yin-&Yang-Energie transportieren Sonne & Mond drehen Das Kinn tragen	Der Adler reibt die Krallen Pfau-Augen reiben Zunge herausstrecken Palmieren Nasen-Stirn-Massage Gesichts- & Ohrmassage

Hui Chun Gong 回春功

Die Rückkehr zum Frühling – daoistisches Qi Gong für ein langes Leben

(nach Meister Zhang Xiao Ping 张小平)

Die Übungen sind relativ leicht zu erlernen aber sehr wirksam. Sie steigern v.a. die Nierenenergie, die für ein langes Leben aktiviert werden muss.

Hui Chun Gong ist ein bewegtes Qi Gong¹ der daoistischen² inneren Alchimie und basiert auf der Theorie der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Dieses Qi Gong, das der Überlieferung nach schon vor 1000 Jahren existiert haben soll, wurde nach chinesischer Quelle bis in die achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts als Geheimnis gehütet und nur an einige wenige Auserwählte weitergegeben.

Medizinische Spezialisten sind davon fest überzeugt, dass die Übungen des Hui Chun Gong in ihrer positiven Wirkung einzigartig sind und deshalb Verbreitung verdienen. Von China aus wird das Wissen über die Welt verbreitet. Immer mehr Menschen kennen Hui Chun Gong und machen regelmäßig diese Übungen.

In China wurde das Hui Chun Gong wissenschaftlich erforscht und klinische Berichte wurden herausgegeben und staatlich anerkannt.

Die Besonderheiten des Hui Chun Gong sind:

- **Fröhlich die Jugend imaginieren** ist eine Vorstellungsübung. Die positive Vorstellung (Yi Nian) stärkt das Immunsystem.
- Die **Lungenkapazität wird gesteigert** Durch die vertiefte Atmung kann man mehr Sauerstoff aufnehmen.
- Das **Gelenkssystem wird gestärkt** Die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert, der Körper wird geschmeidiger; Osteoporose kann vorgebeugt werden.
- Die **Meridiane (Jing Luo)**¹² werden durchlässig gemacht
- Die **Kreislaufregulation** wird verbessert, der Blutfluss wird angeregt
- Das **Verdauungssystem** wird verbessert, die Organe werden sanft massiert, so werden die Organfunktionen gestärkt
- Das **Endokriniem** (System der hormonbildenden Drüsen) wird reguliert
- Die **Nierenfunktion** wird gestärkt und damit die **Vitalität verbessert**

Bei allen Übungen kommen **4 Techniken** zur Anwendung:

- Langsam
- Rund
- Reiben oder Drehungen
- Zwicken (den wichtigen Punkt bzw. die Meridianlinien dadurch verwringen bzw. aktivieren und den Beckenboden anspannen).

Die Atmung erfolgt natürlich, man atmet immer durch die Nase ein- und aus. Die Zungenspitze liegt hinter den Zähnen am oberen Gaumen³.

Durch die Natürlichkeit und Weichheit der Übungen ruft Hui Chun Gong bereits nach wenigen Wochen bei täglicher Praxis einen wohltuenden Effekt hervor. Sie spüren im ganzen Körper eine deutliche Entspannung, Ihr Körper und Ihre Bewegungen sind geschmeidiger geworden, Sie bemerken eine deutliche Leistungssteigerung auf körperlicher und geistiger Ebene, und Sie werden in Stresssituationen nicht mehr so schnell aus dem psychischen Gleichgewicht zu bringen sein. Sie können sogar feststellen, dass Sie öfter gut gelaunt sind.

Wenn Sie alle Übungen für das gesamte Hui Chun Gong mit der empfohlenen Anzahl der Wiederholung – in der Regel je achtmal – praktizieren, inklusive der Pausen zwischen den Folgen, kann die Übungszeit über 1 Stunde betragen. Da aber jede der Übungen in sich abgeschlossen ist, können Sie einzelne Übungen separat oder auch einige ausgewählte Übungen zusammen praktizieren. Selbst die Reihenfolge der Übungen, in der sie beschrieben werden, müssen Sie nicht einhalten. Die Wirkungen der einzelnen Übungen bleiben genauso erhalten. Selbst wenn man regelmäßig nur 10 – 20 Minuten übt, kann sich die Gesundheit verbessern und damit das Leben verlängern.

Wirkungsweise des Hui Chun Gong:

- Die verschiedenen Folgen des Hui Chun Gong mit ihren charakteristischen Handbewegungen, Schritten und Körperhaltungen haben eine besonders starke Wirkung auf den Organismus hinsichtlich der Jing-Essenz⁴, des Qi⁵ und des Shen-Geistes⁶. Die steigenden und sinkenden Handbewegungen, die meist rundlich oder kreisend ausgeführt werden, können das Qi im Körper – insbesondere im sogenannten kleinen Qi-Kreislauf positiv beeinflussen.
- Die Beine, die bei vielen Übungsfolgen aneinandergelegt werden, bewirken eine besser pumpende Aktion für das untere Dantian⁷ im kleinen Becken, so dass das Qi vermehrt in den kleinen Qi-Kreislauf hinein fließen kann.
- Das wiederholte Anspannen des Beckenbodens bzw. des Dampfpunktes bewirkt, dass das Qi immer wieder gehoben wird und beim Entspannen wie bei einem Schwamm in das untere Dantian gesaugt wird und dadurch die Nierenenergie gestärkt wird (Merke auch: Bei der Meditation im Sitzen kreuzt man die Beine, was verhindert, dass das Qi nach unten verloren geht und somit besser aufsteigen kann. Dies ist gut für den Geist und fördert die Entwicklung der Weisheit).
- Die sanfte Muskelarbeit der Handbewegungen und der Beinarbeit des Hui Chun Gong bewirken eine sanfte aber gezielte An- und Entspannung der Muskulatur und führt dazu, dass die Meridiane durchlässig gemacht werden. So kann das Qi in den Meridianen ungehindert frei fließen. Das ist eine der wichtigen Voraussetzungen, damit die verschiedenen Organe mit Blut und Nährstoffen versorgt werden, um ihre Aufgaben wahrzunehmen.
- Durch die deutlichen Pumpaktion im kleinen Becken, werden die urologischen und Sexualorgane, die in der TCM mit dem Organbegriff Shen-Niere zusammengefasst werden, stimuliert.
- Die teilweise recht komplexen Bewegungen schulen die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit der Übenden. Diese bedingen wiederum eine bessere Achtsamkeit und innere Ruhe.
- Hui Chun Gong kann daher die Funktionen der verschiedenen Organe (auch des Gehirns) stimulieren und regulieren, die Jing-Essenz (inklusive diverser Hormone) und das Blut, somit auch das Qi vermehren. Das ist, was die Traditionelle Chinesische Medizin als Yin und Yang harmonisieren im Sinne von guter stabiler Gesundheit bezeichnet. ***Daher kann Hui Chun Gong in gewisser Hinsicht nicht nur die Gesundheit erhalten, sondern auch die natürlichen Alterungsprozesse spürbar verlangsamen.*** Insofern ist die Annahme begründet, dass uns Hui Chun Gong bei regelmäßiger Praxis jung und vital halten kann.

Die Legende des Hui Chun Gong:

Als in China noch die Kaiser herrschten, wurden sie vom Volk als Götter betrachtet, auch sie selbst hielten sich für „Söhne des Himmels“. Um ihre Lebenszeit möglichst lange auszudehnen, beauftragten sie die Pharmakologen nach Mitteln zu suchen, die lebensverlängernd wirkten. Aber trotz der Kunst der Pharmakologen endete das Leben der Kaiser nach 60 bis 70 Jahren. Im großen chinesischen Reich gab es ein Kloster, in dem sich die Mönche dem Studium des Daoismus und der Meditation widmeten. Diese Mönche wurden alle etwa 120 Jahre alt und blieben dabei

geistig und körperlich frisch. Als der Kaiser von diesem Phänomen hörte, befahl er die Mönche dieses Klosters zu seinem Hofe. Als sie nun vor ihm standen, fragte er sie nach ihrem Geheimnis der Jugend. Die heiligen Männer berichteten ihm, dass sie in den langen Stunden der Meditation Energiekanäle im Körper wahrgenommen hätten, durch die der menschliche Körper die Kräfte des Himmels und der Erde aufnehme. Sie hätten einige ganz einfache Übungen entwickelt, um den Körper mit diesen Energien aufzutanken. Das sei das ganze Geheimnis.

Der Legende nach verpflichtete der Kaiser die Mönche dazu, ihn diese Kunst zu lehren. Es war ihnen bei Strafe verboten, sie anderen zu übermitteln, nur der Kaiser selbst durfte Hui Chun Gong üben, um damit die Unsterblichkeit zu erlangen.

Jeder soll beim Ausüben auf seine eigenen Möglichkeiten achten.

Sie sollten die vorgesehenen Bewegungen an die eigene momentane Fertigkeit und auch an eventuelle individuelle Einschränkungen angepasst ausführen.

Diese Vorgehensweise entspricht dem daoistischen Grundprinzip, mit der Natur in Einklang zu sein.

1. Übung: Atmung regulieren – Energie in Niere und Lunge sammeln (= Schulter öffnen)

Chin. Name: tūnà 吐纳(TCM) = Atemübung

Diese Übung stärkt die Muskulatur im Rumpf- und Nackenbereich sowie den Oberschenkeln und wirkt belebend auf den gesamten Organismus.

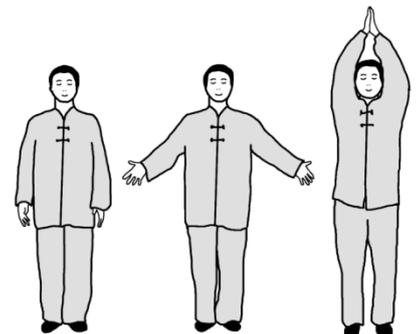
Vorbereitung (1x):

Der Körper soll locker sein, das Gesicht locker lassen, besonders die Region zwischen den Augenbrauen öffnen und lockern. Der Blick ist geradeaus gerichtet. Die Füße stehen parallel nebeneinander.

Das innere Lächeln entstehen lassen und an etwas Schönes denken: „Ich wünsche allen Lebewesen Gesundheit und ein langes Leben“ oder lächeln Sie in sich hinein in dem Bewusstsein, voller Jugend und Frische zu sein.

Lassen Sie störende Gedanken vorbeiziehen und bewahren Sie eine harmonische Stimmung.

Einatmen: Dabei die Hände V-förmig vor dem Körper heben, die Handflächen schauen nach oben. Währenddessen auf die Zehenspitzen gehen (nicht in der Schwangerschaft!) und den Beckenboden anspannen. Über dem Kopf die Hände aneinander legen. Energie sammeln, zuerst von der Erde, dann vom Himmel.



Ausatmen: Beckenboden entspannen, wieder langsam auf die ganze Fußsohle stellen. Die gefalteten Hände absenken, dabei die

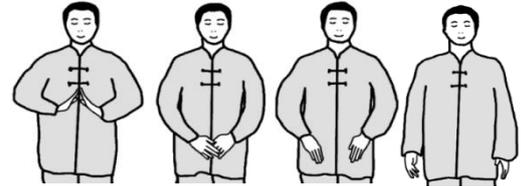
Ellenbogen zusammen geben (so dass die Unterarme parallel zueinander vor dem Gesicht gesenkt werden) bis der Daumen in Kehlkopfhöhe, die Zeigefingerspitze knapp unter Nasenhöhe ist ⁸.

Die Zeigefingerspitze ist knapp vor dem Gesicht, berührt den Körper aber nicht!

Einatmen, evt. noch einmal aus- und einatmen

Ausatmen: Die Hände vor dem Körper absenken. Es gibt 2 Möglichkeiten des Absenkens: Man kann die Hände dachartig mit den Fingerspitzen nach oben senken ⇒

⇐ oder in Brusthöhe die Fingerspitzen nach unten drehen.



Dann die Hände gekreuzt auf den Unterbauch unterhalb des Nabels legen (Frauen die rechte Hand unten, Männer die linke Hand unten). Diese Haltung steigert die gesamte Körperenergie. Anschließend die Hände öffnen (dabei die Handflächen leicht nach außen drehen) und links und rechts neben dem Körper halten.

Wirkung:

- Die Vorbereitungsübung führt zu mehr Ausgeglichenheit und stimmt Sie auf die darauf folgende Übung ein, harmonisiert die Atmung und wirkt ausgleichend auf das Nervensystem.
- Beim Einatmen nehmen wir jedes Mal die Lungenenergie mit, beim Ausatmen nehmen wir die Nierenenergie auf.
- Durch die Tiefenatmung wird die Lunge gut belüftet und gereinigt, so dass Müdigkeit und Erschöpfung verschwinden. Außerdem wird der ganze Körper angenehm gedehnt und so darauf vorbereitet, die Energien der Luft und der Erde in sich aufzunehmen.
- Durch das Belasten des Ballens wird der Akupunkturpunkt Yong Quan⁹ massiert (Achtung: Nicht in der Spätschwangerschaft anregen!). Dieser Punkt ist dann besser in der Lage die Energie der Erde aufzunehmen und über den Nierenmeridian in den Körper hineinzuleiten.
- Durch diese Übung, besonders aber durch die wippende Bewegungen, wird die **Venenpumpe** in Gang gesetzt, und Thrombosen können so vermieden werden.

Übung (8x):

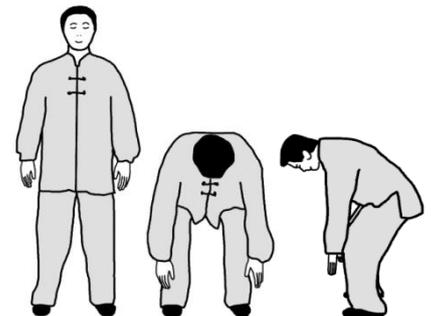
Bei dieser Übung hebt man die Erdenergie hinauf – in den Himmel, dort bilden sich Wolken, und die Himmelsenergie wird wieder – durch den Körper – zur Erde geführt. In einem sich immer wiederholenden Zyklus.

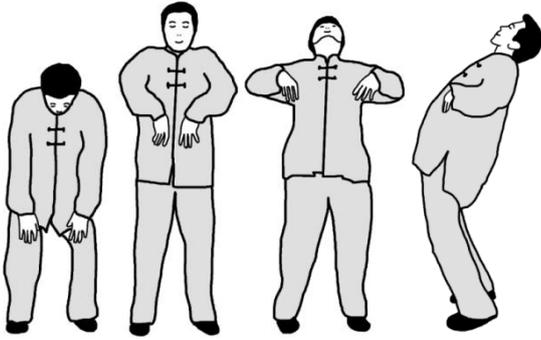
Immer beim Steigen den Dampfpunkt anspannen, beim Sinken wieder locker lassen.

Mit dem linken Bein in den schulterbreiten Stand treten.

Ausatmen ⇔:

In die Hocke gehen, die Hände hinter den Beinen absenken, dann nach vorne, bis sie ca. 10 – 20 cm über den Fußspitzen sind.





← Einatmen:

Langsam aufstehen, die Hände werden vor den Beinen nach oben gehoben bis zum Unterbauch mit den Handrücken nach vorne.

Schultern hochziehen (weckt die Meridiane), das Gewicht auf die Zehen nach vorne verlagern (möglichst auf die Zehenspitzen gehen) und den Beckenboden anspannen.

Gleichzeitig die Hände weiterheben bis zum mittleren Dantian (zwischen den Brustwarzen in der Körpermitte), wobei die Handrücken leicht zueinander gedreht werden, die Zeigefinger streifen dabei den Bauch entlang bis in Brusthöhe (Yin-Meridian).

Hände knapp unter der Brust nach hinten führen (Lunge-Nieren-Band), Bauch nach vorne, Kopf ist nach hinten gebeugt (bei einer Schilddrüsenüberfunktion das Kinn nicht zu hoch heben beim Zurückbeugen). Hände haben jetzt keinen Körperkontakt mehr!

Ausatmen ⇨:

Das Ausatmen presst die Energie in die Nieren.

Beckenboden entspannen und das Gewicht wieder auf die ganze Fußsohle verteilen.

Zuerst den Kopf langsam nach vorne, dann die Brust senken, den Bauch senken und damit die Energie in die Nieren pressen.

Dabei werden die Schultern gesenkt und die Hände hinter dem Körper (ohne Körperkontakt) langsam gesenkt = Yang Meridian³.

Weiter ausatmen und die Hände nach vorne bis über die Zehen führen.

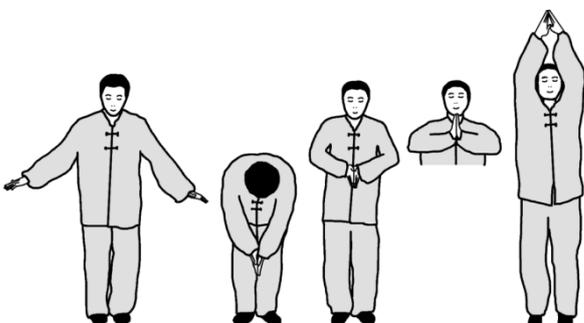
Wieder einatmen und die Übung noch 7x wiederholen.



Wirkung:

- Das Schulterdrehen weckt die Meridiane. Die Leitbahnen, die dieses Gebiet durchfließen, sind: **Lunge-Dickdarm, Herz-Dünndarm, Perikard-Dreifach Erwärmer und Gallenblase**¹⁰. Sie werden alle durch das Schulterkreisen stimuliert.
- Die Übung beugt Erkrankungen und Beschwerden der Schulter vor, hält die Schultergelenke beweglich und sorgt dafür, dass sich die Nackenmuskulatur entspannt. Durch die spezielle Atmung, die sich während dieser Übung einstellt, werden die oberen Lungenflügel belüftet und die Atemmuskulatur wird trainiert.
- Durch die wechselnde Belastung der Fußsohle wird der **Nierenmeridian** stimuliert und die aus der Erde kommende Energie durch die Beine hinaufgepumpt, bis sie am Punkt Ming Men¹¹ im hinteren Lendenbereich angelangt ist.
- Das Gedächtnis wird verbessert und das Verständnis geschärft (It. TCM ist das Herz für unseren Geist und Intellekt zuständig, die Niere ist für das Entwickeln von Weisheit zuständig)
- Hilft bei Hormonstörungen. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion das Kinn nicht zu hoch heben beim Zurückbeugen!

Schlussbewegung (1x):



Das linke Bein wieder neben das rechte stellen. In einer kreisförmigen Bewegung die Hände vor den Körper führen.

Ausatmen: Bei gestreckten Beinen hinunter beugen und die Hände unterhalb der Kniehöhe aneinanderlegen (falten).

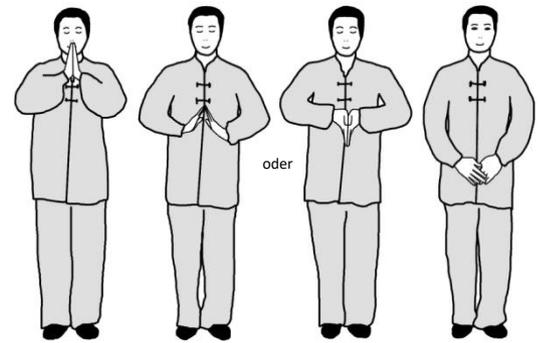
Einatmen: Die gefalteten Hände mit den Fingerspitzen nach unten bis ca. Brusthöhe anheben.

Die Hände drehen, sodass die Fingerspitzen nach oben zeigen. Beckenboden anspannen und auf die Zehenspitzen gehen. Dabei die Hände bis über den Kopf heben und dort leicht dachförmig öffnen.

Ausatmen: Hände wieder bis unter Nasenspitzenhöhe senken, wie bei der Vorbereitung. Beckenboden entspannen, wieder auf die Fußsohlen stellen.

Einatmen, evt. noch einmal aus- und einatmen.

Ausatmen: Die Hände vor dem Körper absenken (siehe Vorbereitung) und gekreuzt auf den Unterbauch noch unterhalb des unteren Dantian legen (Frauen die rechte Hand unten, Männer die linke Hand unten)



Wirkung:

Das Hinauf- und Hinunterführen der Hände reguliert Ren-Mai und Du-Mai³ (Yin & Yang)³⁶

2. Übung: (Körper) Schütteln

Chin. Name: dǒudòng 抖动 = schütteln

Die Schüttelbewegung hat die daoistische chinesische Medizin durch Naturbeobachtung erfunden. Das Schütteln löst Blockaden und aktiviert die Zellen.

Die erfrischende und verjüngende Wirkung auf den Körper macht sich in strahlendem Aussehen bemerkbar.

Durch das Schütteln aktivieren wir die Nierenenergie. Es ist, wie die Chinesen sagen, „gut gegen 100 Krankheiten“

Vorbereitung (1x): siehe Übung 1

Übung:

Mit dem linken Bein schulterbreit zur Seite treten. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt, während dem Schütteln kann man das Gewicht etwas nach vorne verlagern, die Füße bleiben jedoch mit der ganzen Sohle am Boden stehen.

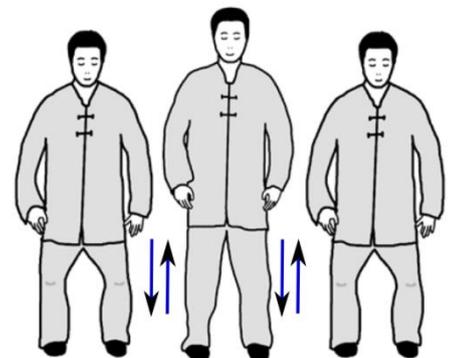
Die Schüttelbewegung erfolgt in den Knien, die Arme schwingen natürlich (passiv) mit.

Die Aufmerksamkeit ist auf 3 Punkte im Unterbauch gerichtet, die wir in unserer Vorstellung hauptsächlich schütteln:

- Qihai = Ren 6 dt.: „Meer der Energie“ 1,5 cun unter dem Nabel
- die Geschlechtsorgane
- Dampfpunkt Huiyin = Ren 1 auf der Dammmitte zwischen Anus und Scrotum bzw. der hinteren Kommissur der Vulva

Die Zähne beim Schütteln leicht zusammenbeißen, jedes Mal, wenn man in die Knie geht.

- Mittelstarkes Schütteln (55x)
- Starkes Schütteln (55x)



c) Leichtes Schütteln (55x)

Achtung!

Diese Übung ist **für schwangere Frauen nicht geeignet**, unabhängig von der jeweiligen Schwangerschaftswoche. Auch Frauen, die gerade eine starke Menstruationsblutung haben, sollten während dieser Tage auf die Übung verzichten. Nach größeren Operationen, besonders im abdominellen Bereich und während des Wochenbetts, ist diese Übung ebenfalls verboten.

Schlussbewegung (1x): siehe Übung 1

Wirkung:

- Die Übung macht uns aufnahmefähig für frische Energie.
- Der Hautstoffwechsel wird aktiviert, wodurch sich das Hautbild klärt
- Niere-, Dickdarm- und Magen-Meridian¹⁰ und -energie werden angeregt, die sehr wichtig für unser Immunsystem sind und uns damit vor Erkrankungen schützen.
- Diese Übung reguliert die Funktion der inneren Organe und entlastet das Mesenchym (Bindegewebe).
- Schulterbeschwerden werden gebessert, ebenso Rückenschmerzen und Spannungszustände im Bauchgebiet.
- Die Übung verbessert die gesundheitliche Kondition, regt die Sexualfunktionen an und unterstützt das Abnehmen

3. Übung: Einseitiges Schulterdrehen

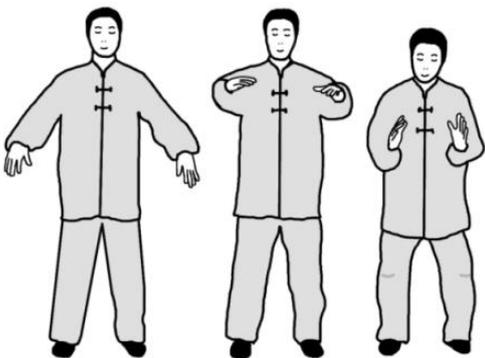
Alter Name: Das goldene Kind reibt seinen Körper

Chin.: dānbīan 单边= einseitig, jiān 肩= Schulter, niǎn 捻= drehen

Das Schulterkreisen regt den Stoffwechsel und Energiefluss an und hat sich auch bei Schulterschmerzen bewährt.

Vorbereitung (1x): siehe Übung 1

Übergang:



Einatmen: langsam die gestreckten Arme (Handflächen schauen nach unten) links und rechts neben dem Becken / Körper in einer leichten Kurve heben bis in Schulterhöhe („die **Energie umarmen**“).

Ausatmen: Leicht in die Knie gehen, die Hände etwas näher zusammen und vor dem Körper bis in Höhe des Herzens senken, die Handflächen sind nun zueinander gewendet (so, als würde man ein Päckchen halten) – Abstand ca. 20 cm. Langsam weiter hinunter bis in Unterbauchhöhe senken = die **Energie** im unteren Dantian **sammeln**.

Übung (jede Seite 8x):

Mit dem linken Bein schulterbreit zur Seite treten.

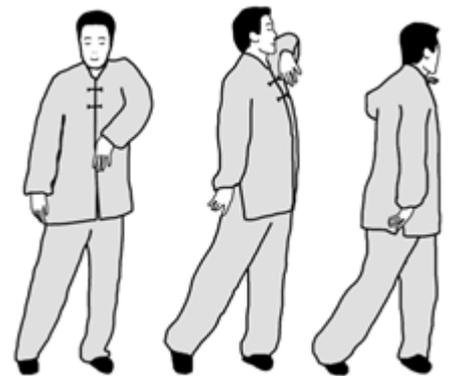
Beide Knie leicht beugen.

Man beginnt immer links, denn links ist die blutbildende Seite¹². Qi Gong und Taiji-Massage-Übungen fangen (fast) immer zuerst links an.



Einatmen: Anfangs Blick nach unten. Beide Knie, Becken und unteres Dantian nach oben heben und nach links drehen, Beckenboden anspannen („zwicken“). Auch den Blick heben.

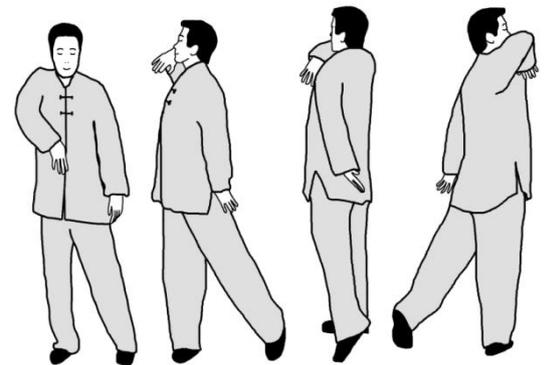
Die Schulter so weit wie möglich nach oben ziehen – beide Knie gestreckt, Gewicht ist hauptsächlich am linken Bein, rechts auf Zehenspitze stellen. Dabei reibt der Zeigefinger entlang der Yin-Meridianlinie nach oben. Erst wenn es nicht höher geht Schulter, Ellbogen und Kopf nach hinten drehen, der Ellbogen ist max. abgewinkelt (dabei wird Dazhui massiert und „gerieben“).



Ausatmen:

Die linke Hand bleibt hinten und senkt sich. Der Blick wandert wieder nach unten, der Dampfpunkt entspannt sich (so wird die Energie in das untere Dantian gesaugt, wie in einen Schwamm, der zuvor ausgepresst wurde). Dabei wieder in die Knie gehen.

Wenn die linke Hand hinter der linken Pobacke und die rechte Hand vor dem Unterbauch ist, beginnt man sich zur anderen Seite zu drehen. Bei der Drehung ist also eine Hand hinten, die andere Hand vorne.



Ansicht in 3 Ebenen

Einatmen: Drehung nach rechts.

Vor dem Körper die rechte Hand und Schulter heben – drehen – reiben. Blick heben, dann nach hinten.

Die linke Hand bleibt hinten.

Ausatmen: Die rechte Hand / Schulter wieder senken (Fingerspitzen schauen nach unten), Knie beugen, erst jetzt wandert die linke Hand nach vorne, befindet sich neben der nach vorne gedrehten linken Hüfte. Blick senken.

Einatmen: Die rechte gesenkte Hand bleibt hinten und die linke Hand/Schulter wird gehoben. Drehung nach links.

Schlussbewegung (1x): siehe Übung 1

Wirkung:

- Der Magen erzeugt durch die Nahrungsaufnahme Energie (Qi) für den ganzen Körper (die Chinesen sagen: wenn man satt ist, hat man Kraft). Laut TCM ist die Lunge für die Verteilung des Qi verantwortlich: die Energien treffen sich in ihr (vorne). Durch Heben und Senken sowie Drehen kann die Lunge die Energie regulieren.
- **Dickdarm-** und **Lungen-Meridian** werden stimuliert: Lt. TCM sind Schulterschmerzen durch eine Störung im Dickdarmbereich, Knieschmerzen durch eine Störung im Lungenmeridian verursacht).
- Durch die hebende Bewegung wird die **Erde-(Yin-)Energie** hinauf befördert. Durch das Senken wird die **Himmel(Yang-)Energie** hinunter befördert. Yin- und Yang-Meridiane werden aktiviert.
- Auch **Galle-** und **Blasenpunkte**¹⁰ werden aktiviert.
- Zwischen den Schulterblättern am Rücken gibt es viele wichtige Punkte. Durch das Reiben und Zwicken werden diese Punkte physikalisch-energetisch aktiviert und die Schultern gelockert: Die Bewegungen des Kopfes bauen Stauungen in den Leitbahnen ab, die sich im Hals-Nacken-Bereich gebildet haben. Insbesondere die Stimulierung der Akupunkturpunkte Dazhui¹³ und Dingchuan¹⁴ fördert die Durchlässigkeit des Hals-Nacken-Bereichs. Die wendenden Bewegungen des Körpers fördern die Durchlässigkeit in der Du-Leitbahn³ und



stärken den Nieren-Funktionskreis.

- Wenn die **Nierenenergie** stark ist, kann das Blut gut fließen, wenn die Nierenenergie schwach ist, ist auch der Blutkreislauf schwach.

4. Übung: Das Ursprungs-Qi¹⁶ nach oben tragen

Chin. Name: shàng yuán gōng 上源功

**Diese Vitalenergie stärkt Kreislauf, Herz und Nieren und stimuliert nachhaltig die Sexualorgane
– eine Wohltat fürs ganze Immunsystem.**

Vorbereitung (1x): siehe Übung 1

Mit dem linken Bein schulterbreit zur Seite treten.

Übergang: siehe Übung 3

Übung (jede Seite 6 - 8x):



Ausatmen fortsetzen:

Körper dreht schräg nach links, Gewicht ist v.a. im rechten Bein, die linke Fußspitze heben und die Zehen nach links drehen. Gleichzeitig die Hände etwa bis in Nabelhöhe senken und die Handflächen nach oben wenden, Fingerspitzen schauen schräg nach links vorne.

Sobald das Heben der Hände beginnt...

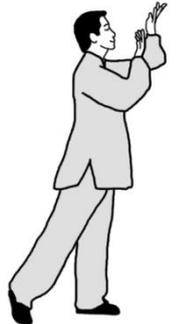
Einatmen:

Das Gewicht auf das linke Bein verlagern, die linke Zehenspitze ist nach links gedreht, die rechte Ferse heben. Der Körper steigt, die Beine sind jetzt gestreckt. Der Beckenboden ist dabei angespannt („das untere Dantian zwicken“). Gleichzeitig die Hände schräg nach links vorne oben heben, bis die rechte Hand etwa in Mundhöhe ist, die Mittelfingerspitze ist knapp unter Nasenhöhe⁸. Die Handflächen schauen zum Gesicht, die rechte Hand befindet sich etwas körpernäher als die linke, die linke etwas höher als die rechte. Der Blick ist schräg nach oben gerichtet (senden, Yang).

Nun schließt sich die höhere linke Hand zu einer lockeren Faust + Drehung im linken Handgelenk: zuerst der kleine Finger, dann der 4., der 3., der 2. Finger und zuletzt der Daumen. Dadurch werden alle Fingermeridiane aktiviert¹⁶. Die Drehung im Handgelenk beginnt bereits während des Finger-Schließens (Energiespirale). Die Faust zieht nach hinten, der Körper dreht sich dabei noch weiter nach hinten.

Die rechte Mittelfingerspitze ist weiterhin in Nasenhöhe. Kurz halten....

Bei diesem Übungsteil geht der Qi-Fluss vom rechten Bein durch den Körper bis in die linke Hand.



Ausatmen:

Das Ausatmen beginnt mit dem Öffnen der Faust. Gleichzeitig die Spannung aus dem Körper nehmen (empfangen, aufnehmen, Yin).

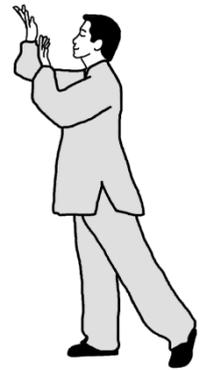
Der Körper dreht wieder nach vorne, zuerst drehen die Zehen des linken Fußes nach vorn, das Gewicht ist auf beiden Füßen, in die Knie gehen.



Während die rechte Hand in Gesichtshöhe bleibt, sinkt die linke Hand gerade nach unten bis in Höhe des Unterbauchs (der Eindruck einer halbbogigen Handbewegung entsteht nur durch das gleichzeitige Körperdrehen).

Einatmen:

Die Zehenspitzen rechts und der Körper drehen weiter nach rechts, Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, die linke Ferse heben, beide Beine gestreckt. Gleichzeitig steigt die linke Hand vor dem Körper nach rechts vorne oben (= die Nierenenergie / Ursprungsenergie vom UB holen und das Qi heben) bis sie in Mundhöhe ist, körpfernäher als die rechte, etwa in Höhe des Handgelenks der rechten Hand. Dabei sind beide Handflächen zum Körper gerichtet.



Ausatmen:

Nun drehen die rechte Hand und der Körper nach hinten, indem während der Drehung wie vorhin eine lockere Faust gemacht wird, Hand drückt nach hinten. Kurze Pause. Wieder nach vorne drehen, Gewicht auf beide Fußsohlen, in die Knie gehen. Die rechte Hand sinkt, Handfläche schaut dabei zunächst nach unten, vor dem Unterbauch Handfläche schüsselförmig nach oben drehen. Die linke bleibt in Gesichtshöhe.

Einatmen:

Nun steigt wieder die rechte Hand, während sich der Körper wieder nach links dreht usw.



Übergang zur Schlussbewegung:

Nach der letzten Drehung nach rechts-hinten den Körper gerade nach vorne drehen und beide Hände parallel zueinander vor den Körper in Brusthöhe führen, die Hände wieder bis zum UB senken und im Halbbogen weiterführen, bis die Hände links und rechts vom Körper sind (Grundhaltung). Beine schließen (linkes Bein heranziehen).



Schlussbewegung (1x): siehe Übung 1

Während der Menstruation oder während der Schwangerschaft sollte diese Übung nicht ausgeführt werden.

Wirkung:

- Durch das separate Schließen der Finger zur lockeren Faust werden alle Fingermeridiane¹⁷ aktiviert.
- In der gedrehten Haltung, wenn der Kopf nach hinten schaut, werden der Gürtelmeridian¹⁸, Gallen- und Milzmeridian, Blasenmeridian¹⁰ und der Yang-Meridian am Rücken³ aktiviert.
- Die halbkreisförmigen fließenden Armbewegungen stimulieren verschiedene Meridianpunkte, die auf den Unterarmen und Händen liegen.
- Die drehenden Bewegungen des Körpers beeinflussen die verschiedensten Akupunkturpunkte.
 - Ein ganz besonders starker Reiz wird auf den Punkt *Huan Tiao* (=Gb 30)¹⁹ ausgeübt, der in der Nähe des Hüftgelenks auf dem Gesäß liegt.
 - Die Drehbewegungen des Rumpfes wirken sich positiv auf das Gebiet der Nieren aus, sie stärken die Nierenfunktion und bauen eine geschwächte Niere wieder auf. Auch Rückenschmerzen verschwinden nach einiger Übungszeit.

- Durch das Reiben der Oberschenkel bei der Gewichtverlagerung werden wichtige Meridiane an der Innenseite der Oberschenkel komprimiert; es sind dies der **Milz-Pankreas-Meridian, der Nierenmeridian** und der **Lebermeridian**¹⁰. Die Milz-Pankreas-Leitbahn hat eine Schlüsselstellung bei der Behandlung von Störungen des Unterleibs. Sie reguliert die Funktionen der Sexualorgane und beeinflusst das Immunsystem und das Blut
- Durch das mehrmalige Hochheben der Nieren-Ursprungsenergie durch die Wirbelsäule kann die Gehirnfunktion verbessert werden. Nach TCM stammt unsere Gehirnenergie, genauso wie das Knochenmark, aus den Nieren. Durch das häufige Drehen und Energiekultivieren bei dieser Übung schaut man jung aus und die Merkfähigkeit verbessert sich.

5. Übung: 8 Natur-Formen²⁰ / Kräfte Qi Gong

Chin. Name: Bā guà qì gōng 八卦氣功

Vorbereitung (1x): siehe Übung 1

Mit dem linken Bein schulterbreit zur Seite treten.

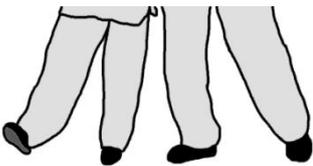
Übergang: s. Ü 3

Einatmen: langsam die Hände (Handflächen schauen nach unten) links und rechts neben dem Körper in einer leichten Kurve heben bis in Schulterhöhe („die Energie umarmen“ - außen).

Ausatmen: Leicht in die Knie gehen, die Hände etwas näher zusammen und vor dem Körper senken bis in Höhe des Herzens / Oberbauch senken (= Energie sammeln - innen), die Handflächen werden zum Körper gedreht.

Übung (6x), beginnt links:

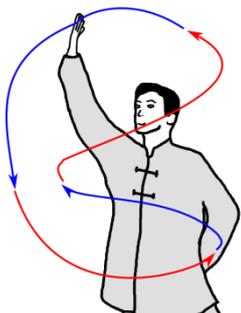
Fußbewegung:



Während der Übung wird in einer schaukelnden Bewegung das Gewicht immer wieder von einer Seite zur anderen verlagert.

Bei Drehung schräg nach rechts: Wenn das Gewicht am linken hinteren Bein ist, wird rechts die Zehenspitze gehoben (hier wird die Energie von vorne nach hinten transportiert) und wenn das Gewicht am rechten vorderen Bein ist geht man links auf die Zehenspitzen (die hintere Energie wird nach vorne transportiert). Das hintere Knie kann leicht gebeugt werden, das vordere Bein ist gestreckt.

Handbewegung äußere Hand (Körper rechts gedreht):



Die Handbewegung erfolgt in 3 großen Bögen (blaue Pfeile = Ausatmen, rote Pfeile = Einatmen):

1. Bogen:

Bewegung nach vorne-oben-rechts („Rad“): ⇨

Die rechte Hand malt das große Rad: Ausatmen, dabei die rechte Hand von vorne unten in einem großen Bogen nach

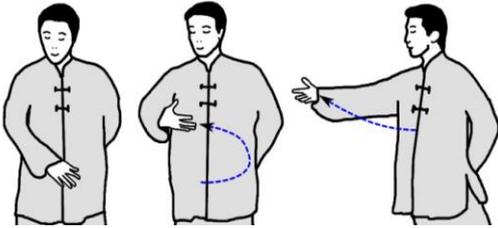


oben hinten führen. Auch der Oberkörper dreht dabei nach hinten. Handfläche schaut nach außen.

Beim Senken schaut der Handrücken nach innen (man könnte immer auf den Handrücken schauen).

Einatmen und die Hand bis vor das linke Hüftgelenk führen.

2. Bogen:

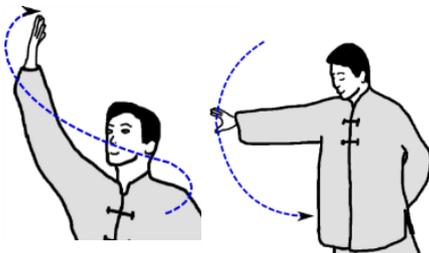
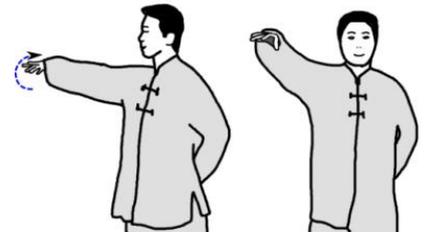


⇐ *Ausatmen* - nach vorne-rechts (Bauchhöhe):

Beim Heben schaut die Handfläche nach oben

In Schulterhöhe die Hand drehen, ⇨
dass jetzt die Handfläche nach unten

schaut. *Einatmen* und die Hand mit der Handfläche nach unten nach links bis etwas über Schulterhöhe über die linke Schulter führen.



3. Bogen:

⇐ = wie der Beginn: *Ausatmen* - nach vorne:

Die Hand über Kopfhöhe heben, die Handfläche schaut nach außen und dann wieder das Rad = den großen Kreis im Sinken nach außen malen

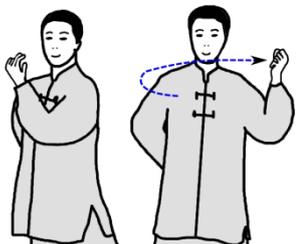
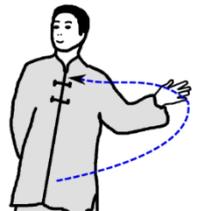
Es findet hierbei ein dreimaliger Wechsel im Bewegungsablauf statt:

Die Hand bewegt sich immer abwechselnd nach außen (Yang, Energie geht von den Beinen durch den Körper zu den Fingern = senden, Handfläche schaut nach vorne, Verlagerung nach vorn, ausatmen) – nach innen (Yin, Qi von den Fingern zurück zu den Beinen = sammeln, Verlagerung zurück, einatmen), nach außen – nach innen, nach außen – nach innen.

Nach links wird die Bewegung der äußeren Hand genauso ausgeführt.

Handbewegung innere = linke Hand (Körper rechts gedreht):

Die geöffnete Hand im Halbbogen nach rechts zur Seite führen. Handfläche nach oben



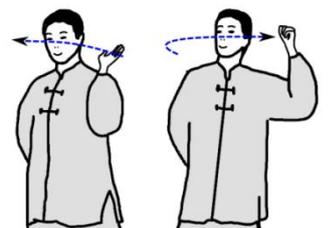
Zurück:

Etwa in Brusthöhe zurück zur linken Seite (Handfläche schaut nach innen/oben), dort einen Finger nach dem anderen (vom Kleinfinger bis zum Daumen) zur Qi Gong-Faust schließen

Nach vorne:

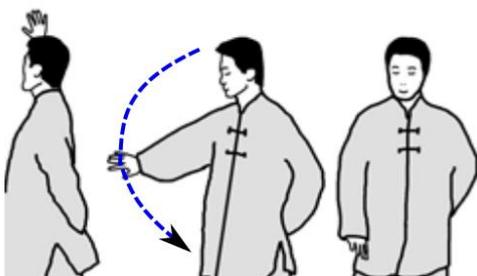
In Ohrhöhe die wieder geöffnete Hand nach rechts bringen

Zurück:

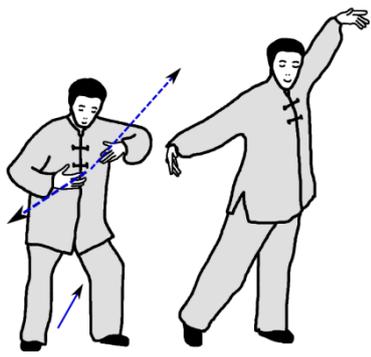


In Ohrhöhe die Hand wieder zur Qi Gong-Faust schließen und zurückziehen.

Wh.: In Ohrhöhe hin und zurück



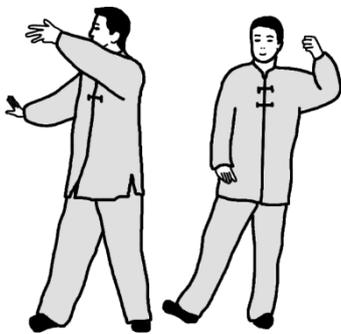
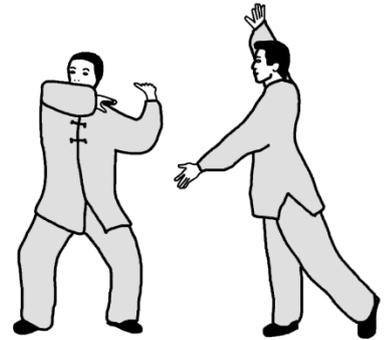
Kombination (=Geist mit dem Körper in Einklang bringen) links:



das rechte Bein...

Ausatmen: ⇨

Steigen und links auf die Zehenspitzen stellen. Die Beine sind jetzt bds. gestreckt. Mit der rechten Hand einen großen Bogen nach rechts oben-hinten machen (Rad). Die linke Hand wird gesenkt.

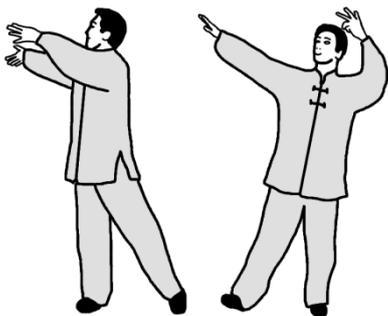
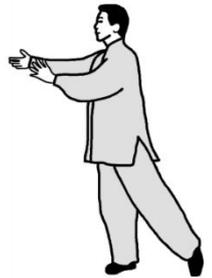


⇨ Einatmen, zurück:

Wenn das Gewicht zurück verlagert wird, beginnt man die Finger zur lockeren Faust zu schließen, die rechte Hand sinkt. Die linke Hand ist jetzt höher als die rechte.

Ausatmen, vor: ⇨

Wenn das Gewicht nach vorne verlagert wird: Hand öffnen. Die rechte Hand steigt, beide Hände gehen in Oberbauchhöhe nach vor, die rechte Hand etwas höher als die linke.

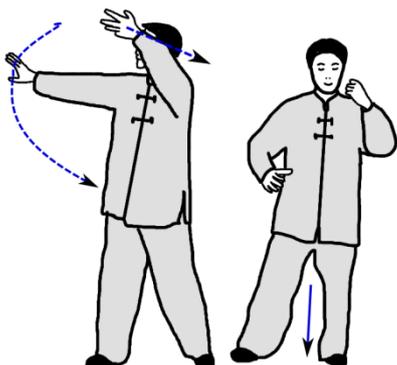


⇨ Einatmen, zurück.

Die linke Hand etwas höher als die rechte.

Ausatmen, vor: ⇨

Über Kopfhöhe, Blick leicht nach oben. Die rechte Hand höher als die linke.



⇨ Einatmen, zurück:

Rechte Hand sinkt wieder, links lockere Qi Gong-Faust. Die linke Hand ist höher als die rechte.

Dann folgt die andere Seite, bis man insgesamt jede Seite 6x geübt hat.

Schlussbewegung (1x): siehe Übung 1

Wirkung:

- Die pendelnde Fußbewegung vor- und zurück erfolgt wie eine Wasserwelle. Unser Körper besteht zu 68% aus Wasser. Diese Bewegung unterstützt die Flüssigkeiten, insbesondere kann auch das Blut besser fließen.
- Die runden Hand- und Armbewegungen sind sehr gut für die Gesundheit und symbolisieren einen Kreislauf (z.B. wie die Planeten, Sonne-Mond, Tag-Nacht, Yin-Yang etc). Wenn die Handfläche nach außen/oben schaut = Yang, wenn sie nach innen/unten schaut = Yin.
- Lt. TCM befinden sich in unserem Körper vier „Meere“. Alle 4 werden bei dieser Übung gestärkt:
 - Energie-Meer im Unterbauch
 - Blut-Meer in der Leber
 - Knochenmark-Meer im Gehirn
 - Sexualenergie-Meer in der Niere
- Die Gelenke werden massiert und beweglicher. Die Bewegung fällt leichter nach der Übung, man ist nicht mehr so steif.
- Durch das Heben und Senken, vor und zurück, nach oben und unten werden die Organe aktiviert und arbeiten besser.

6. Übung: Der fliegende Adler²² (= der Vogel Rock fliegt)

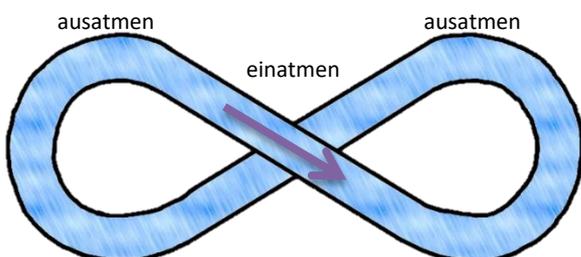
Chin. Name: péng (= Myth. großer Vogel) xiáng (=schweben) gōng 鹏翔功

Diese Übung hilft effektiv gegen

- **nervöse Kopfschmerzen und Verkrampfungen,**
- **Nierenbeschwerden,**
- **Erschöpfungszustände,**
- **Hüft- und Bauchspeck und**
- **Rückenschmerzen.**

Vorbereitung (1x): siehe Übung 1

Mit dem linken Bein schulterbreit zur Seite treten.

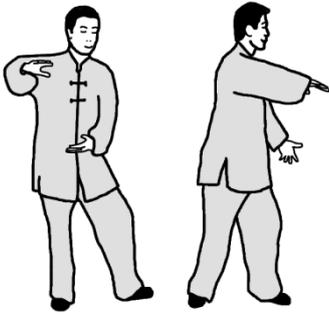


Die Atmung folgt der Bewegung in Form einer liegenden Acht und wird als sog. „Beinatmung“ bezeichnet.

Übergang:

Einatmen: langsam die Hände (Handflächen schauen nach unten) links und rechts neben dem Körper in einer leichten Kurve heben bis in Schulterhöhe („die Energie umarmen“ - außen).

Ausatmen: Leicht in die Knie gehen, die Hände etwas näher zusammen und vor dem Körper senken bis in Höhe des Herzens / Oberbauch senken (= Energie sammeln - innen), die Handflächen werden zum Körper gedreht....



Übung (8x), beginnt wieder links:

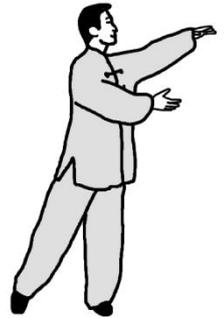
Ausatmen fortsetzen:

...das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert, die Hände werden gesenkt (= **Qi in das untere Dantian drücken**) und gehen in die Position Ball halten rechts.

Die linke Fußspitze dreht nach links, der Ball wird horizontal vor dem Körper nach links bewegt.

Ausatmen:

Das Gewicht wird nach links verlagert. Der Körper steigt, eher hinter dem Körper gleichzeitig eine Drehbewegung der Hände durchführen, wobei der linke Arm hinauf bewegt wird bis knapp über Augenhöhe, wie bei einem erhöhten Ballhalten mit vertauschten Händen (der linke Arm ist fast gestreckt, Handfläche schaut nach unten; die rechte Hand befindet sich ca. unter dem linken Ellenbogen, Handfläche nach oben). Der Körper + Beine sind jetzt gestreckt, rechts auf die Zehenspitzen gehen. Beckenboden anspannen.



Wenn das Gewicht links ist, ist die linke Hand oben.

In dieser Position werden die Hände ein bisschen nach vorne bewegt (=der **Adler schwebt**, man sollte sich selbst wie der Adler fühlen bzw. den Ball von ganz links hinten-seitlich nach schräg links-vorne tragen), dabei von hinten nach vorne Energie senden. Erst dann Gewichtsverlagerung und Absenken.



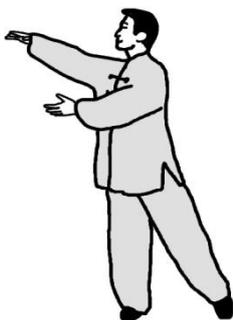
Einatmen:

Ferse rechts wieder senken, der Körper dreht nach vorne, die Hände/Arme beginnen zu sinken (Energie im Dantian sammeln).

Wenn das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen ist und der Oberkörper nach vorne schaut, ist die rechte Hand vor dem Nabel (Handfläche nach oben), die linke Hand etwa vor der Schulter (Handfläche schaut nach vorn) Gewicht weiter auf das rechte Bein verlagern, die Hände setzen ein halbkreisförmige Bewegung nach rechts fort (beide Handflächen schauen zueinander) = auf der anderen Seite die Energie hinauf heben (vom linken

Fuß über Bein – Körper – bis in den rechten Arm / Hand)

Ausatmen:

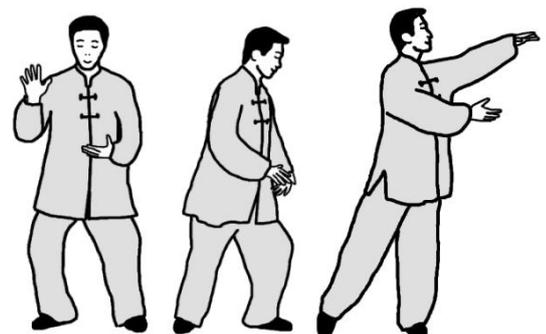


Die rechte Hand steigt über die linke (linker Arm fast gestreckt), die linke Hand befindet sich ca. unter dem rechten Ellenbogen. Das ganze Gewicht ist am rechten Bein, links Stand auf den Zehenspitzen, beide Beine gestreckt, Beckenboden angespannt.

In dieser Position werden die Hände ein bisschen nach vorne bewegt (=der Adler schwebt bzw. den Ball von ganz seitlich nach schräg rechts-vorne tragen), erst dann Gewichtsverlagerung und Absenken.

Das Heben erfolgt in der Reihenfolge: Bein – Körper – Hände. Bei der Drehung nach links ist immer die linke Hand oben (Energie senden = Yang).

Das Senken erfolgt in der Reihenfolge: Hände – Körper – Bein und bedeutet Energie sammeln = Yin.



Schlussbewegung (1x): siehe Übung 1

Wirkung:

- Diese Übung stärkt hauptsächlich den Nieren- und Lungenmeridian, durch die schwingenden Bewegungen der Arme und Hände werden wichtige Akupunkturpunkte stimuliert. Diese Punkte beeinflussen **Herz, Kreislauf, Lunge, Dick- und Dünndarm**.
- Die Drehbewegung des Kopfes stimuliert Fengchi (Gb 20)²¹
- Die Drehbewegung des Körpers den Gürtel- und Blasenmeridian. Die Hüftdrehungen stimulieren Punkte auf dem Bauch und an den Hüften, insbesondere auch Mingmen¹¹ und Shenshu²³. Beschwerden des Hüftgelenks und Probleme am Oberschenkelhals werden dadurch gebessert. All die angeregten Akupunktur-Punkte sind sehr wirksam, um die Energetik eines Menschen aufzufüllen. Nierenbeschwerden und Erschöpfungszustände lassen sich über diese Punkte sehr zufriedenstellend behandeln. Das horizontale Kreisen stimuliert diese so wichtigen Punkte kräftig und verhilft dazu, eine geschwächte Niere zu stärken und wieder funktionstüchtig zu machen.
- Heben und senken in den Beinen / Knien bedeutet ein Heben und Senken der Energie.
- Der Körper macht gleichzeitig eine Drehbewegung in Form einer 8. Im Daoismus symbolisiert die 8 Unendlichkeit. Man massiert dabei die Gürtelmeridianlinie und die Nieren. Durch die Drehbewegungen wird das Qi gestärkt, der Bauch wird kleiner und energievoller, man bekommt eine bessere „elegantere“ Körperhaltung.
- Durch die schlangenförmigen, drehenden Körperbewegungen hat man in beiden Körperseiten und Gehirnhälften einen starken, gesunden Energie- bzw. Qi-Strom.
- Die oft mit Nierenleiden im Zusammenhang auftretenden Rückenschmerzen werden ebenfalls durch diese Übung zum Verschwinden gebracht.
- Diese Übung stellt eine „Oben-Unten-Koppelung“ her, das bedeutet: Punkte, die an den oberen Extremitäten liegen, werden in Verbindung mit Punkten der unteren Extremitäten gebracht. Er wird zur Anregung und Regulation des Stoffwechselgeschehens eingesetzt und stellt eine sehr wirksame Heilmaßnahme dar.

7. Übung: Der schwimmende Frosch²⁴

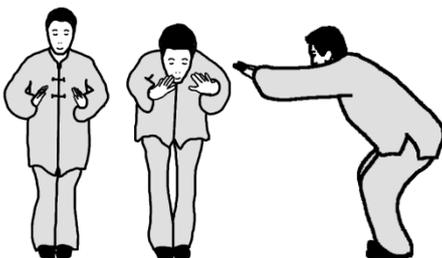
Chin. Name: chán yóu gōng 蟾游功

Kurbelt den Blutkreislauf an und hilft gegen Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit, sowie gegen Schilddrüsenerkrankungen.

Vorbereitung (1x): siehe Übung 1

Übung: Die Füße stehen zusammen.

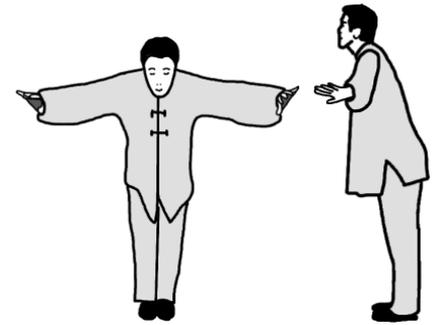
Teil 1: gerade nach vorne schwimmen (6 -8x): Bilder in 2 Ebenen:



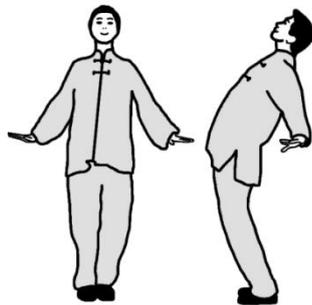
Ausatmen:

Knie beugen und mit einem Rundrücken in Kauerstellung gehen. In Brusthöhe wie beim Brustschwimmen mit den Armen einen

Schwimmzug nach vorne durchführen. Beim Öffnen der Arme die Knie strecken. Blick nach unten.



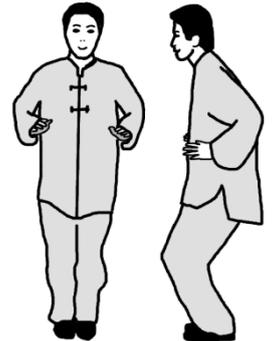
Einatmen (Bilder jeweils in 2Ebene):



Beim Zurückziehen der Arme aufrichten... ⇒

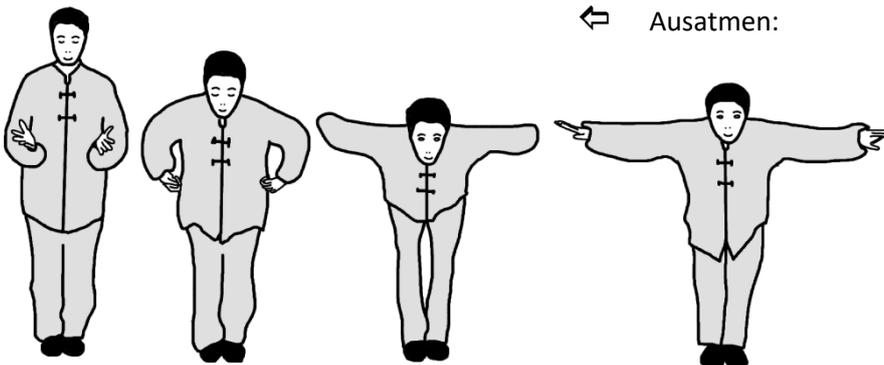
⇐ und den Oberkörper nach hinten beugen. Blick nach oben

Dann die Arme und den Oberkörper wieder aufrichten und die Hände zur Hüfte ziehen. Dabei evt. einen Zwischenatemzug einlegen. Dann wieder weiter nach vorne führen und in die Hocke gehen, ausatmen usw. ⇒



Richtungswechsel für Teil 2 (6 -8x): gerade nach hinten schwimmen

⇐ Ausatmen:



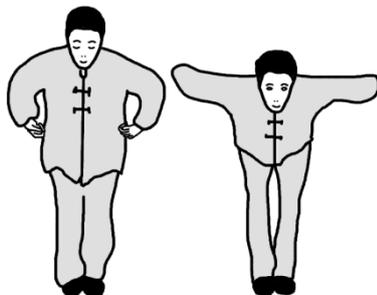
Vorne zuerst die Handflächen nach oben drehen, dann eine lockere Faust machen (zuerst kleiner Finger usw. bis zum Daumen schließen), dann eine Drehung im Handgelenk und die Arme

bei nach vorne gerichtetem Oberkörper zurückziehen.

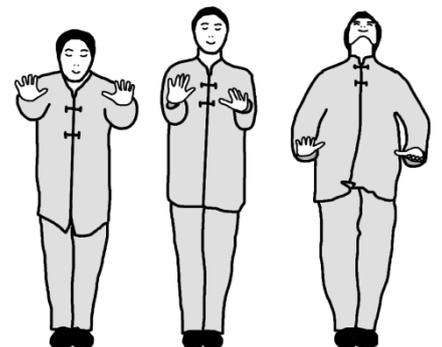
Die Arme im großen horizontalen Kreis wieder nach vorne bringen, Hände öffnen. Wenn die Hände die Hüfte passiert haben: Knie strecken.

Einatmen: ⇒

Wieder aufrichten und die Hände zur Hüfte zurückziehen
Nach hinten beugen (Blick nach oben, Fingerspitzen nach vorn), Daumen berührt (fast) die Hüfte.



Lockere Faust machen (ein Finger nach dem anderen), dabei die Fäuste mit den Handflächen nach oben drehen.



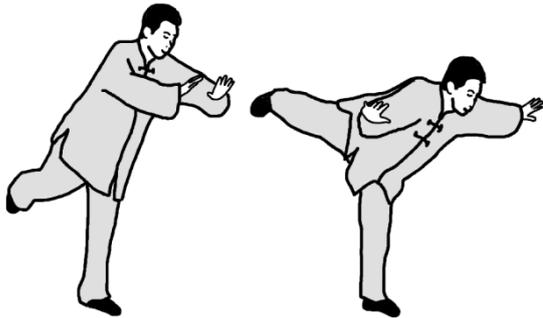
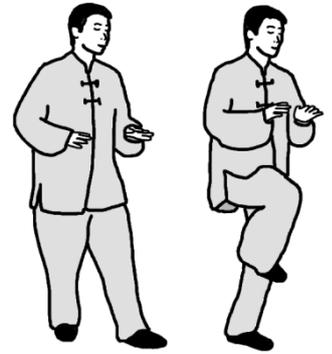
Wh.:

Ausatmen:

Die Hände gehen zurück, der Oberkörper nach vorne usw.

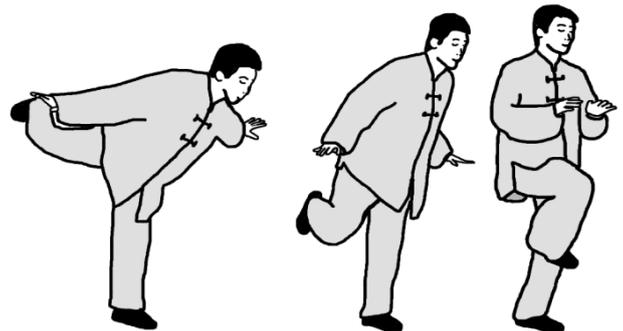
Teil 3 (4x): schräg nach links vorne schwimmen

Schritt schräg nach links mit dem linken Bein. ⇒
Die Handflächen schauen zum Boden, die
Fingerspitzen nach vorne.
Das rechte Bein heben (Knie 90°)

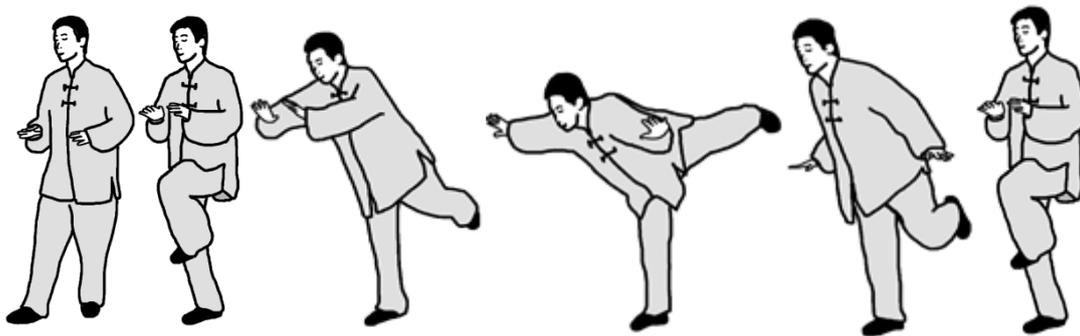


⇐ Ausatmen:
Schwimmbewegung nach schräg links vorne. Das rechte Bein
streckt sich dabei nach hinten (Waage). Kurz die Balance halten.

Einatmen: ⇒
Das Bein wieder nach vorne ziehen, der Oberkörper
richtet sich auf. Die Arme werden an den Körper heran
gezogen und die Hände mit den Fingerspitzen nach
vorne gerichtet.



Teil 4 (4x): schräg nach rechts vorne schwimmen



⇐ Schräg nach
rechts drehen und
das Ganze in diese
Richtung
ausführen

Dann wieder gerade mach vorne drehen und...

Schlussbewegung (1x): siehe Übung 1

Wirkung:

- Regt den Stoffwechsel an und macht die Knie- und Schultergelenke beweglich
- Ist gut für die Sehnen, das Öffnen – Strecken – Atmung. Es werden sowohl die hinteren als auch die vorderen Meridianlinie aktiviert.
- Die Bewegung der Halswirbelsäule nach vor- und rückwärts hilft bei **Nackensteife und Schwindel**.
- Auch die **Schilddrüsenfunktion** wird dadurch angeregt. Diese Übung wird bei allen Dysfunktionen und Erkrankungen der Schilddrüse empfohlen.

8. Übung: Die Schildkröte²⁵ zieht ihren Körper (Kopf) zurück

Chin. Name: guī shǒu gōng 龟手功

Löst Spannungen im Kopfbereich und stimuliert das Nervensystem.

Auch eignet sie sich zur Vorbeugung gegen rheumatische und arthritische Beschwerden.

Strafft das Gewebe und regt die Hormonproduktion an.

Die Menschen kopieren die Schildkröte, wie sie ihren Kopf streckt und zieht. Im Daoismus symbolisiert die Schildkröte ein langes Leben.

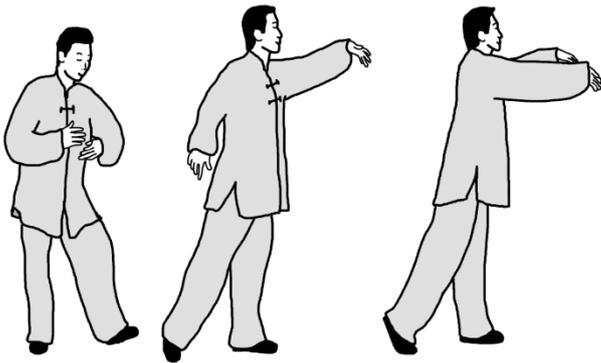
Vorbereitung (1x): siehe Übung 1

Übergang:

Einatmen: langsam die Hände (Handflächen schauen nach unten) links und rechts neben dem Körper in einer leichten Kurve heben bis in Schulterhöhe („die Energie umarmen“ - außen).

Ausatmen: Leicht in die Knie gehen, die Hände etwas näher zusammen und vor dem Körper senken bis in Höhe des Herzens / Oberbauch senken (= Energie sammeln - innen), die Handflächen werden zum Körper gedreht.

Übung (6x jede Seite), beginnt wieder links:



↩ Einatmen. Den Körper nach links drehen und die Hände auseinander ziehen (linke Hand nach oben, rechte Hand nach unten). Das Gewicht ist am linken Bein, rechts auf die Zehenspitzen gehen.

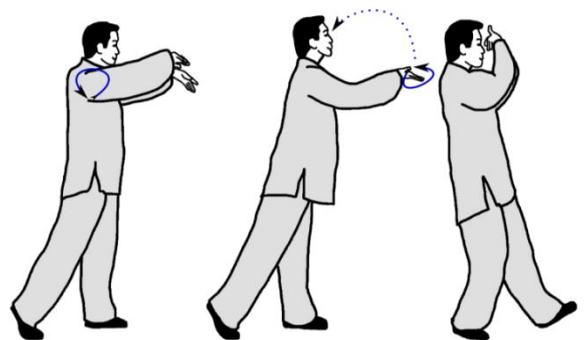
Die rechte Hand mit gestrecktem Ellbogen im Halbkreis zur linken in Schulterhöhe führen (die rechte Hand ist jetzt etwas weiter vorne als die linke). Beide Handrücken schauen nach oben.

Ausatmen:

Nur die rechte Schulter nach vorne - oben - hinten drehen.

Einatmen:

Beide Handflächen drehen nach oben – außen gedreht, die kleinen Finger liegen aneinander. Wir machen die Qi Gong Faust mit dem kleinen Finger beginnend, dann Handrücken nach oben drehen und die Fäuste in einem Bogen zurück ziehen. Linke Fußspitze heben...



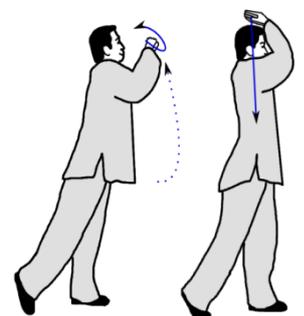
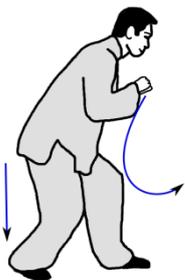
↩ Ausatmen:

In die Halb-Hocke gehen. Schulter nach hinten drehen.

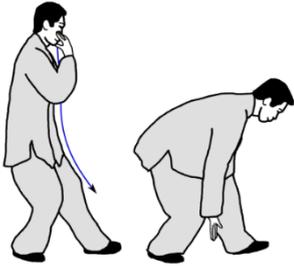
Fäuste vor dem Körper im Kreis absenken, dabei die Ellenbogen vor dem Kopf zusammen geben, sodass die Unterarme parallel knapp nebeneinander sind..., Gewicht nach vorne auf den linken Fuß (ganze Sohle),

Einatmen ⇨:

Sobald das linke Bein gestreckt wird einatmen, rechter Fuß steht auf den Zehenspitzen und die Fäuste wieder im Kreis anheben...



und Energie aufnehmen (weiter einatmen): Die Hände oben zurückziehen und drehen, öffnen, die Handflächen schauen jetzt nach innen bzw. unten.



⇐ Ausatmen:

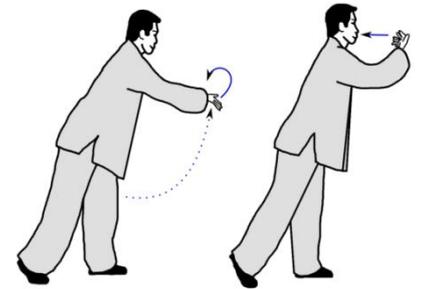
Die Hände vor/neben dem Körper senken (neben den Ohren und bis zu den Hüftgelenken). Dabei wird das Gewicht auf das rechte Bein zurück verlagert. Beim Senken der Hände die linke Fußspitze heben...

In Hüfthöhe die Handflächen nach vorne drehen und noch weiter absenken (bis unter die Knie, fast bis zu den Sprunggelenken).

Einatmen - **Die Energie nach vorne tragen:**

Im großen Bogen die Hände vorne wieder hochheben mit den Handflächen nach oben, dabei das Gewicht nach links vorne verlagern, beim Heben der Hände mit dem rechten Fuß auf die Zehenspitzen gehen...

Etwa in Schulterhöhe bds. die Qi Gong-Faust machen – zurückziehen, Handrücken nach oben drehen, Schultern und Hände zurückziehen, Gewicht dabei auf das rechte Bein nach hinten verlagern.



⇐ Ausatmen - beim Senken der Hände die linke Fußspitze heben...

1 ½ Kreise machen:

Mit den Fäusten in „Pfötchenstellung“ einen kleinen Kreis nach unten vorne machen mit Gewichtsverlagerung (beim Zurückziehen der Hände links vorne die Zehenspitzen leicht heben). Beim Heben der „Pfötchen“ vorne wieder einatmen. Dann ausatmen und die „Pfötchen“ nur mehr bis Kinnhöhe

senken...

Richtungswechsel ⇨:

Einatmen: Die „Pfötchen“ links und rechts neben den Ohren bis über den Kopf heben.

Ausatmen: beim Senken der Hände vorne die Fäuste öffnen (Handflächen schauen nach unten), und einen Kreis nach vorne machen – Gewicht wieder auf das linke Bein nach vorne verlagern.

Das Gewicht ist links, tief in die Knie gehen (halb hocken)...

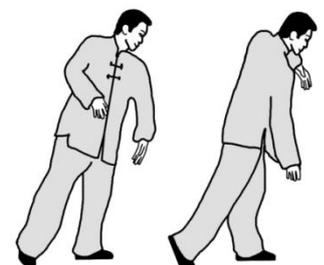
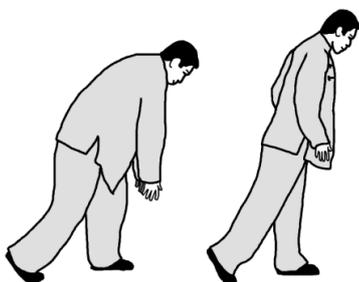
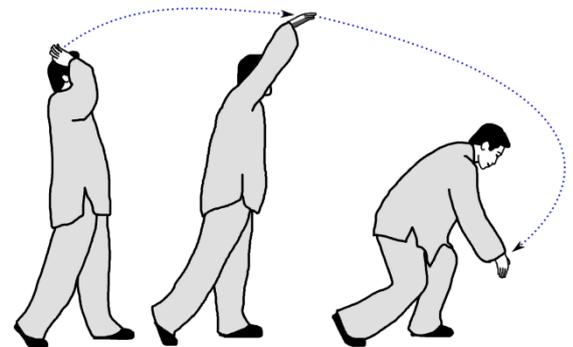
⇐ Einatmen:

Aufstehen indem man beide Beine streckt (rechts berühren nur mehr die Zehenspitzen den Boden) und die Schultern zuerst nach vorne, dann oben rollen - die Brust heraus strecken - und beide Schultern nach hinten rollen (die Ellbogen sind leicht gebeugt)...

Das Heben und Drehen (=Reiben) der Schultern ist gut für die Nieren(energie)

⇨ **Rad:**

Die linke Schulter nach vorne unten, die rechte Schulter nach hinten oben drehen, der Oberkörper schaut schräg nach links. Während man den Oberkörper schräg nach hinten dreht, die linke Schulter nach hinten oben heben (Ellbogen gebeugt) und die rechte senken (Ellbogen fast gestreckt).





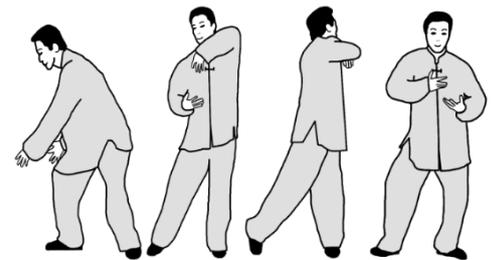
Hierbei wird die Energie hinunter und hinauf transportiert

Hände Ball halten links neben den Knien. Nach vorne drehen und den „Ball“ in einer Bewegung in Form einer liegenden Acht von links hinten unten heben bis ca. in Brusthöhe, bis der Ellenbogen nicht mehr höher kann. Dabei das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Erst jetzt noch

weiter nach hinten drehen, auch den Kopf. Links auf die Zehenspitzen gehen, während der Oberkörper nach rechts seitlich dreht. Die Hände bleiben vor dem Oberkörper und drehen sich dabei mit nach hinten...

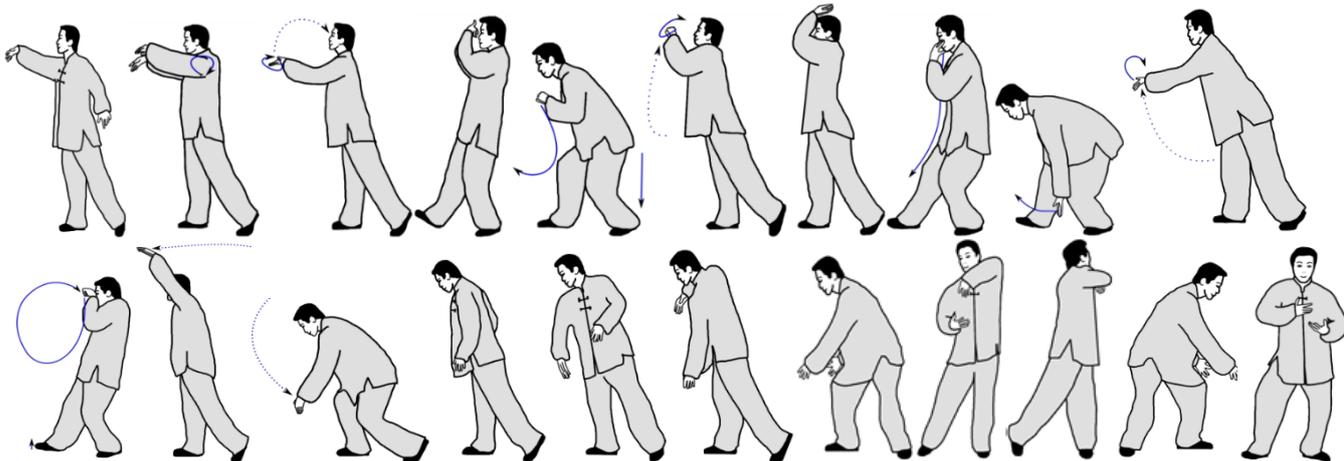
Die Hände rechts senken und das Gewicht auf das linke Bein verlagern (rechts auf die Zehenspitzen stellen), dabei die Hände (Fingerspitzen schauen zueinander) und den Oberkörper nach links drehen...

zur Mitte drehen – teilen und...



die rechte Seite spiegelgleich zur linken durchführen...

Bilder von links nach rechts



Schlussbewegung (1x): siehe Übung1

Wirkung:

- Ist gut für die Gelenke, insbesondere Schulter und Wirbelsäule, aber auch für die Lunge und Niere.
- Durch das Heben, Senken und Drehen der Schultern wird die Lunge frei und die Gelenke beweglich und dies beugt rheumatischen und arthritischen Erkrankungen vor. Die chinesische Medizin sagt, man sollte oben (=Yang) locker sein, unten (=Yin) stabil sein. Der Kopf kühl, die Füße warm, die Energie nach unten bringen – das ist am Gesundesten.
- Diese Übung öffnet alle 3 Schwachstellen unserer Gesundheit:
 1. Steißbeinpunkt Weilu,
 2. Dazhui¹³ und Dingchuan¹⁴ zwischen den Schulterblättern und das
 3. Jadekissen Yuzhen
- Sie hilft gegen Kopfschmerzen (It- TCM entstehen sie, wenn das Qi zu schnell in den Kopf aufsteigt) und gegen Schwindel (er entsteht, wenn nicht genug Yang-Energie in den Kopf kommt).

9. Übung: Der schwimmende Drache²⁶:

Chin. Name: **yóu lóng gōng** 游 龙 功

Diese Übung macht die Wirbelsäule beweglich und kräftigt sie, strafft die Muskulatur und verbessert die Haltung. Es werden alle Energiezentren / Chakren aktiviert.

Im Daoismus symbolisiert der Drache Weisheit, steht eher für die männliche Energie. Männer sollen bei dieser Übung die Bewegungen sehr majestätisch durchführen, Frauen sollen sich mehr auf die Ruhe und fließende Bewegungen konzentrieren.

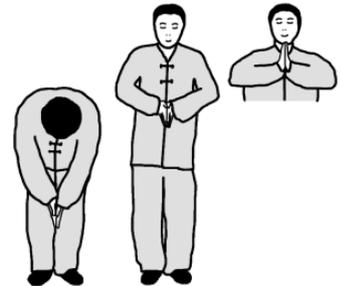
Andere **Vorbereitung:**

Die Füße bleiben nebeneinander stehen.

Ausatmen: Wie bei der Schlussbewegung führt man die gefalteten Hände vor dem Körper nach unten und...

Einatmen:

...hebt sie bis in Brusthöhe.



Übung:

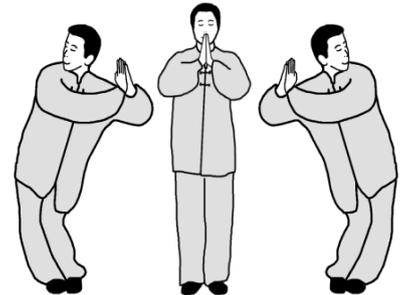
Erster Übungsteil: „Das Herz beleben“ (jede Seite 2x):

Belebt nachhaltig das Herz-Kreislauf-System und stärkt die Bein- und Beckenmuskulatur.

Ausatmen: Zuerst werden die Hände horizontal nach links und etwas vorne verschoben (der vordere Ellenbogen ist fast gestreckt), der Blick geht nach rechts. In die Halbhocke gehen, das Becken wird nach rechts-seitlich verschoben, es entsteht dabei eine Dehnung bzw. Zug an der rechten Beinaußenseite (Gallenblase- und Milzmeridian werden aktiviert).

Einatmen: Aufrichten, Hände vor dem Hals.

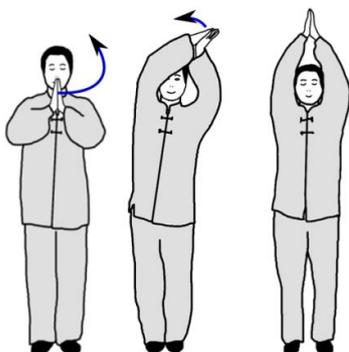
Ausatmen: Dann zur anderen Seite die Übung gegengleich durchführen. Hände und Becken werden jeweils in die entgegengesetzte Richtung verschoben.



Wirkung:

- Durch die Seitwärtsbewegung der zusammengelegten Hände wird das Gebiet des fünften Brustwirbels²⁷ gelockert und massiert. Bei der Lösung der Blockade oder Verschiebung spürt man während oder nach der Übung ein Wärmegefühl. Diese Wärme geht vom Rücken aus und verbreitet sich über den Brustkorb bis hinauf ins Gesicht. Das ist ein Zeichen dafür, dass sich die am blockierten Wirbel festgehaltene Energie wieder lösen konnte und nun in den Körperkreislauf einfließt.
- Die Seitwärtsbewegungen der Hüfte trainieren Bein- und Beckenmuskulatur und verhelfen dazu, Beschwerden in diesem Gebiet vorzubeugen oder auszuheilen.

Zweiter Übungsteil: „Der fliegende Drache“ (6-8x):



Einatmen: Der **Drache fliegt in den Himmel:**

Beide Fersen nach oben heben und die gefalteten Hände im Halbbogen neben dem Kopf links bis über / etwas hinter den Kopf hinauf führen.

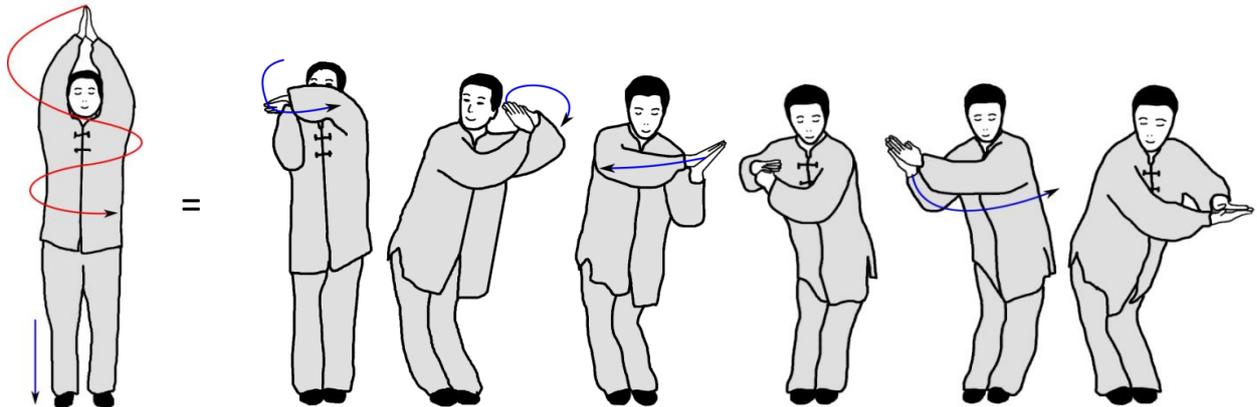
Ausatmen: In 3 Kurven die Hände hinunter führen (=der **Drache taucht in das Wasser**)²⁸:

Frauen führen die Kurven als kleinere, elegante Bewegungen durch, Männer machen die Kurven größer und kraftvoller:

Rechts neben dem Kopf bis knapp unter das Kinn senken und die Hände zur linken Seite bis vor die linke Schulter hinüber führen (linke Hand oben). Dabei Blick nach rechts und das Becken rechts herausstrecken und in die Knie gehen.

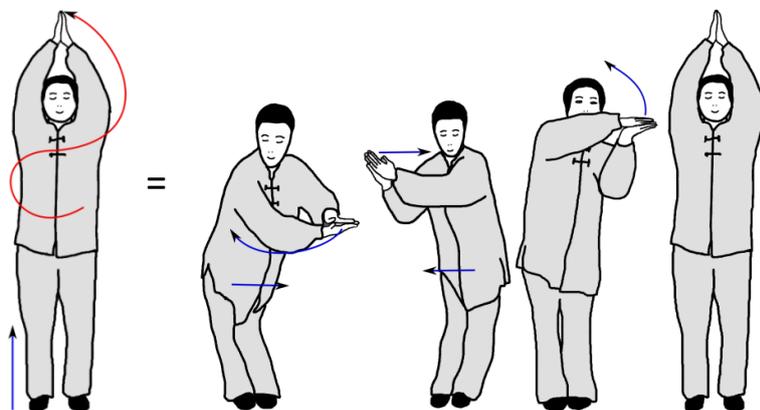
Vor der Schulter die Hände umdrehen (rechte Hand oben). In Brusthöhe die Hände so weit wie möglich nach rechts hinüber führen. Die linke Hüfte herausstrecken, Blick nach links.

Hände wenden (linke Hand oben) und in Bauchhöhe nach links führen (Becken ist rechts).



Beim Üben fällt eine langsamere Atemtechnik meist leichter:

Einatmen: wenn man auf die Zehenspitzen geht und die Hände über dem Kopf sind. **Ausatmen:** bei der ersten Kurve der Hände nach links. **Einatmen:** bei der zweiten Kurve nach rechts. **Ausatmen:** bei der dritten Kurve nach links. Dann...



Richtungswechsel:

Einatmen (Anfangs evtl. wieder mit Zwischenatmungszug) = In 2 Kurven die Hände hinauf führen:

Die Hände in unveränderter Position (linke Hand oben) wieder im Halbkreis nach rechts hinüber führen (Becken links).

Die Hände wenden und in Brusthöhe nach links hinüber führen (Becken nach rechts).

Der Drache fliegt in den Himmel:

Die Hände weiter über den Kopf heben und auf die Zehenspitzen gehen usw.

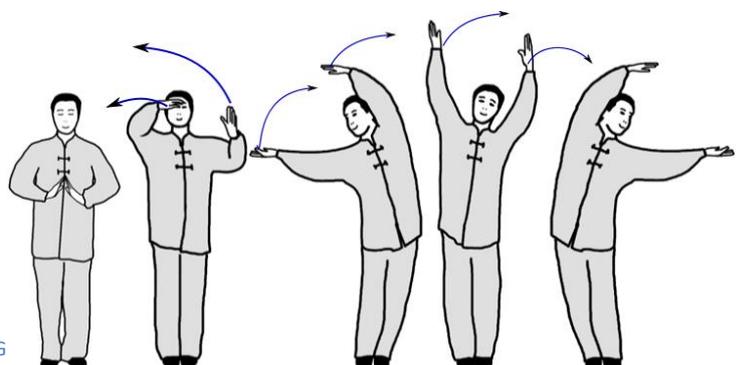
Dritter Übungsteil (jede Seite 2x):

Ausatmen:

Die Hände bis vor die Brust senken.

Einatmen:

Zuerst im Bogen eher links vom Kopf über den Kopf führen.



Ausatmen:

Die Hände weiter nach rechts führen (Dehnung der linken Seite).

Einatmen:

Dann wieder über den Kopf und

Ausatmen:

nach links führen.

Wh.

Schlussbewegung (1x):

- Nach dem dritten Übungsteil werden die in der Mitte erhobenen Hände vor dem Körper bis zu den Sprunggelenken gesenkt
- Anschließend die Schlussbewegung wie gewohnt durchführen.

Wirkung:

- Durch die kurvigen Bewegungen von unten nach oben und von oben nach unten wird im ganzen Körper die Energie aktiviert. Oben ist Yang, unten ist Yin, in der Mitte sind Yin und Yang in Balance. Es wird die gesamte **Rückenmuskulatur** trainiert. Rücken- und Kreuzschmerzen lassen auf diese Weise nach einiger Übungszeit spürbar nach-
- Es werden alle 7 Energiezentren / Chakren gestärkt.
- Durch die pendelnden Links- / Rechtsbewegungen des Beckens werden die zahlreichen Meridiane an der Körpervorder- und Hinterseite sowie auch im seitlichen Körperbereich aktiviert und die Nierenenergie gestärkt. Bei einer starken Nierenenergie sind auch die Organfunktionen und die geistigen Funktionen gut.
- Die Handbewegung nach links stärkt den Gallenblasenmeridian. In China sagt man: „Galle gut, alle(s) gut“.

10. Übung: Der schwebende Phönix²⁹:

Chin. Name: huáng (Phönix) xiáng (schweben) gōng 凰翔功

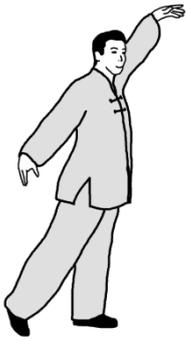
Man sollte besonders darauf achten, die Bewegungen rund und langsam durchzuführen, wieder mit „reiben“ und „zwicken“. Man soll das Gefühl des Fliegens und Öffnen der Flügel bzw. des Gefieders genießen. Man soll die Handrücken an der Kleinfingerseite und damit die Meridianlinien an den Kleinfingern (Herz, Dünndarm) sich leicht berühren lassen.

Vorbereitung (1x): siehe Übung 1

Übergang:

Einatmen: langsam die Hände (Handflächen schauen nach unten) links und rechts neben dem Körper in einer leichten Kurve heben bis in Schulterhöhe („die Energie umarmen“ - außen).

Ausatmen: Leicht in die Knie gehen, die Hände etwas näher zusammen und vor dem Körper senken bis in Höhe des Herzens / Oberbauch senken (= Energie sammeln - innen), die Handflächen werden zum Körper gedreht.



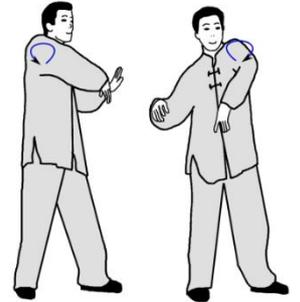
Übung (6x jede Seite), beginnt wieder links

⇐ **Fliegen:**

Drehung nach diagonal links, Gewicht auf das linke Bein verlagern, rechts Zehenspitzenstand. Beide Knie gestreckt. Die Arme diagonal ausbreiten, linke Hand oben, die Handfläche schaut zum Boden. Die rechte Hand unten, Handfläche schaut zum Körper.

⇒ Die rechte (vordere) Schulter nach hinten „reiben“ = eine kreisende Bewegung von vorne über oben nach hinten durchführen, dann die linke Schulter nach vorne „reiben“ (so wie bei der Übung einseitiges Schulterdrehen).

Dabei das Gewicht auf das rechte Bein zurück verlagern



⇐ Die Hände treffen sich so vor der Brust, dass die Handrücken zueinander schauen und die kleinen Finger sich berühren³⁰.

⇒ Noch einmal links fliegen:

Die Arme wieder diagonal ausbreiten (linker Arm oben, rechter unten).



Seitenwechsel:

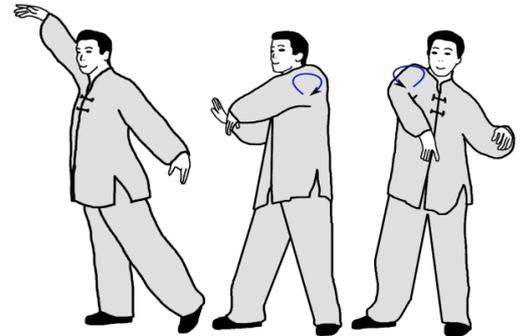
⇐ Die linke Hand umdrehen, so dass die Handfläche zum Kopf zeigt. Die rechte Handfläche schaut nach oben.

Die Kleinfingerseiten der Hände berühren sich wieder ca. in Herzhöhe – Drehung schräg nach rechts. Gewicht auf das rechte Bein, links Zehenspitzenstand.

Man soll deutlich den Unterschied zwischen innen (=sammeln) und außen (=senden) erkennen und spüren:

außen

innen



⇒ Fliegen:

Die Arme schräg diagonal nach rechts öffnen (rechte Hand oben, linke unten).

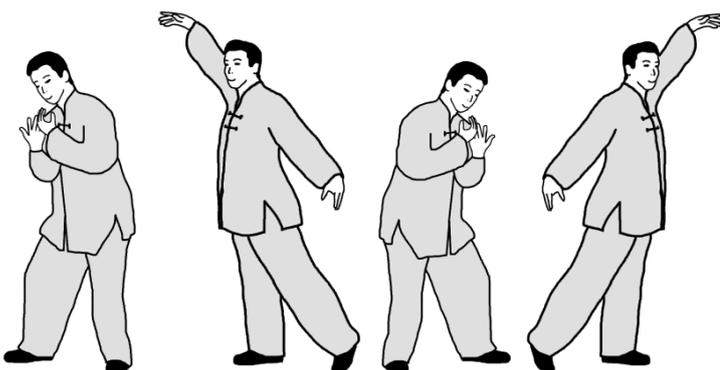
Linke (vordere) Schulter nach hinten „reiben“, dabei das Gewicht auf das linke Bein zurück verlagern. Die rechte Schulter nach vorne rotieren („reiben“).

innen

außen

innen

außen



Die kleinen Finger berühren sich vor dem Herzen.

Noch einmal fliegen.

Seitenwechsel

Schlussbewegung (1x): siehe Übung1

Wirkung:

- Das „Reiben“ der Schultern löst die Blockaden, damit die Energie wieder frei fließen kann
- Das öffnen und schließen / innen und außen ist speziell für die Lunge / Haut gut.
- Die Übung bewirkt einen **Ausgleich zwischen Yin und Yang**. Mit dieser Übung wird die **Vitalenergie stabilisiert**, die während der gesamten Übungsreihe in den Körper aufgenommen wurde. Sie wird ausgewogen verteilt und dadurch daran gehindert, wieder aus dem Körper herauszufließen. Daher wird die Übung bei nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit sowie bei allen Erkrankungen des Nervensystems empfohlen.

11. Übung: 8 Unsterbliche³¹ / Heilige gratulieren zum Geburtstag

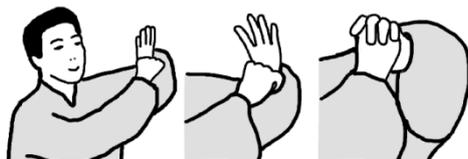
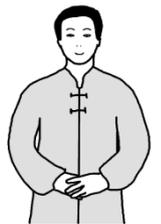
Anderer Name: Die 8 Lebenselixiere

Chin. Name: **bā** (acht) **xiān** (Unsterblicher) **qìngzhú** (feiern) 八仙庆祝

Ohne die übliche Vorbereitung etwas abgewandelter Übergang:

Einatmen: langsam die Hände (Handflächen schauen nach unten) links und rechts neben dem Körper in einer leichten Kurve heben bis in Bauchhöhe („die Energie umarmen“ - außen).

Ausatmen: Die Knie bleiben gestreckt, die Hände machen vor dem Unterbauch eine Doppelfaust



Handhaltung:

Die linke Hand ist die obere Hand (Yang—Hand ist oben). Die rechte Hand (=Yin-Hand ist drinnen) umfasst den Daumen der linken Hand, dann umfasst die linke Hand die

rechte.

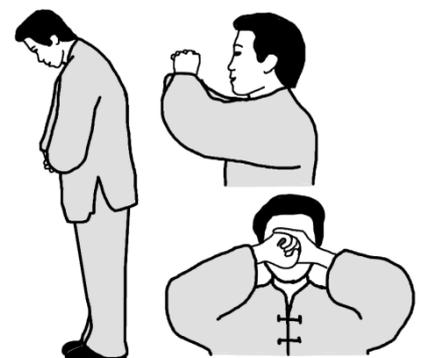
Übung

Begrüßung (3 Kreise nach vorne)

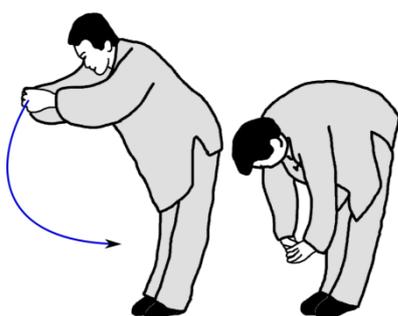
Beine bleiben gestreckt und stehen eng nebeneinander.

1. Kreis: ⇨

Die Handhaltung vor dem Unterbauch einnehmen und die Arme mit den verschränkten Händen bis in Höhe des 3. Auges³² heben.



⇨ Die Hände malen einen Kreis nach vorne – unten. Langsam die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel aufrichten und die Hände knapp vor dem Körper hinauf führen. Etwa in Brusthöhe die Handrücken nach oben drehen.



2. Kreis:

⇒ Die Hände werden nun bis knapp unter Nasenhöhe, bis in Höhe von Duiduan⁸ („oberer Lippenrand“) gehoben (= Begrüßung gleichgestellter Personen, wie z.B. Arbeitskollegen).



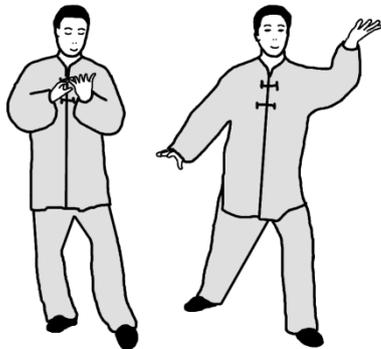
Kreis wie vorhin nach vorne machen und dann den Körper Wirbel für Wirbel aufrichten.



⇐ Wenn die Hände in Höhe des Oberbauchs angekommen sind: mit beiden Schultern 1x nach rückwärts kreisen. Dabei sind die Fäuste mit den Faustrücken nach unten gerichtet.

3. Kreis:

⇒ Die Fäuste wenden nun bis in mittlere Brusthöhe, bis vor die „Brustmitte“ Ren 17³³ gehoben (= Begrüßung von eher untergeordneten Personen, z.B. Kinder). Von dort aus malen die Hände den 3. Kreis nach vorne.



4 Schritte nach vorne (Yang) und 4 Schritte nach hinten (Yin):

1. Schritt:

⇐ Fäuste öffnen und mit dem linken Bein einen Schritt schräg nach links vorne machen, der rechte Fuß dreht schräg nach rechts. Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere gestreckt. Beide Füße stehen auf der ganzen Sohle. Die Hände sind diagonal ausgerichtet: die linke Hand ist vorne-oben mit der Handfläche nach oben gerichtet (Himmelsenergie empfangen). Die rechte Hand ist hinten unten, etwa neben der rechten Hüfte, die Handfläche schaut

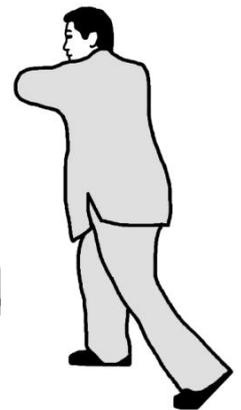
nach unten (Erdenergie empfangen).

Die linke Hand macht im Handgelenk eine drehende Bewegung nach innen, bis die Handfläche nach unten schaut und vor dem Körper den Daumen der rechten Hand umfasst.

⇒ Die Hände zur Doppelfaust schließen und „reiben“ (= eine wellenförmig rollende Bewegung machen. Dabei ist abwechselnd der linke und die rechte Ellbogen höher). Gleichzeitig drehen der Oberkörper und der vordere linke Fuß nach schräg rechts hinten (Yin), bis die Hände unter dem rechten Ohr angekommen sind (Niere).



Der linke Fuß geht auf die Zehenspitzen, beide Knie sind etwas gebeugt, der Dampfpunkt wird „gezwick“ (Beckenboden anspannen. Der Dampfpunkt sollte zu den gedrehten Oberschenkeln „gegenzwicken“, so wie man ein Tuch auswringt).

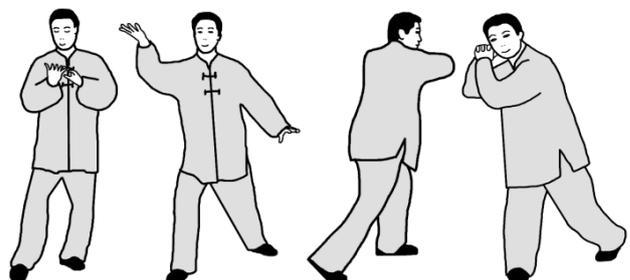
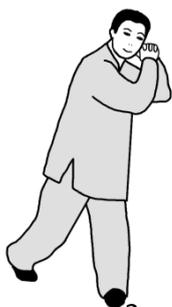


⇐ Dann drehen der Oberkörper und das linke Bein schräg nach vorne (Yang) und weiter nach links hinten drehen (Yin). Dabei machen die Hände wieder die reibend – wellenförmige Bewegung, bis sie unter dem linken Ohr angekommen sind. Nun dreht auch der hintere Fuß nach vorne und geht auf die Zehenspitzen, den Beckenboden „zwicken“

Das Gewicht wechselt vom rechten auf das linke Bein.

2. Schritt ⇒:

Hände in Brusthöhe teilen



Schritt schräg nach rechts, rechte Hand oben, linke unten usw.

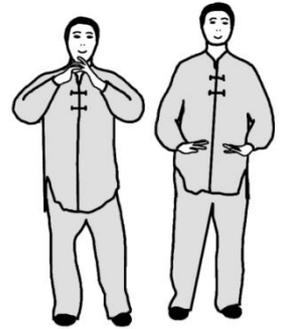
3. Schritt nachschräg vorne mit dem linken Bein
4. Schritt nach schräg vorne mit dem rechten Bein
1. Schritt nach schräg hinten mit dem rechten Bein, linke Hand oben.
2. Schritt nach schräg hinten mit dem linken Bein, rechte Hand oben.
3. Schritt nach schräg hinten mit dem rechten Bein, linke Hand oben.
4. Schritt nach schräg hinten mit dem linken Bein, rechte Hand oben.

Bei den Schritten zurück erfolgt das Zurücksetzen des Beines zeitgleich mit der teilenden Bewegung der Hände.

Übergang zur Schlussbewegung:

Gerade drehen. Etwa in Halshöhe die Fäuste lösen, Knie sind noch leicht gebeugt.

Dann die Knie durchstrecken und die Hände vor / am Schluss neben dem Körper senken und wie gewohnt die Schlussbewegung durchführen



Schlussbewegung (1x): siehe Übung 1

Wirkung:

- Die Begrüßung mit den 3 Kreisen nach vorne übt den „Kleinen Energiekreislauf“.
- Das Reiben und Zwickeln trainiert die Nierenenergie. Wenn die Nierenenergie trainiert ist, ist man jung und für die Anforderungen des Lebens gewappnet.
- Bei den 4 Schritten nach vorne und hinten: Das Halten der Hände unmittelbar vor den Ohren in der jeweiligen Endposition ⇒ die Niere stärkt die Ohren

12. Übung: Das himmlische Rad

Chin. Name: tiān (Himmel) lún(Rad) gōng 天轮功

Die himmlische Yang-Energie pflücken. Bewirkt eine erhöhte Energie im ganzen Oberkörper und stärkt die Lendenwirbelsäule. Ist insbesondere für unseren Geist von Bedeutung.

Vorbereitung (1x): siehe Übung 1

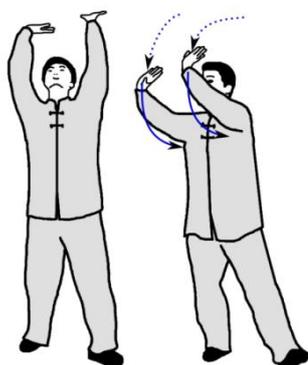
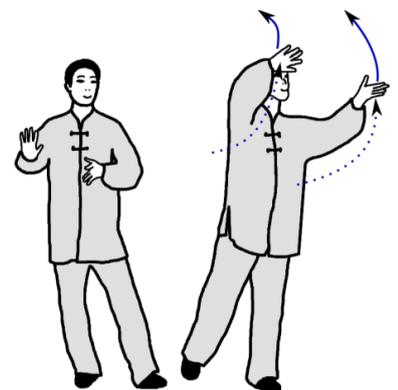
Übung (8x schräg nach links, 8x schräg nach rechts):

Zuerst die Hände gegen den Uhrzeigersinn (nach links) drehen

Ausatmen: ⇒

Mit dem linken Bein einen Schritt diagonal nach vorne links machen, rechts Zehenspitzstand.

Die Hände in Schulterhöhe zeitgleich nach vorne schieben und einen Bogen nach oben beschreiben, die Handflächen schauen nach außen-oben. Der Blick folgt den Fingerspitzen.



⇐ Einatmen:

Das Gewicht auf das hintere rechte Bein verlagern, links die Zehenspitzen heben, während die Hände mit nach oben gewendeten Handflächen das Rad nach rechts hinten malen.

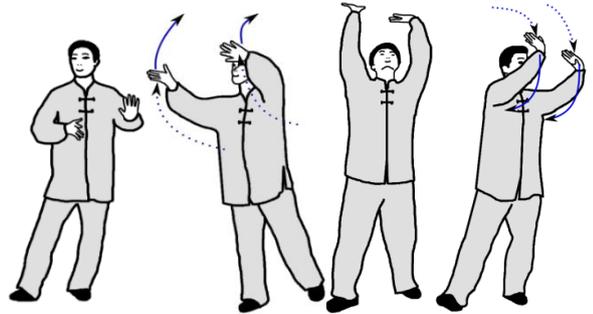
Ausatmen:

Dann wieder die Hände und das Gewicht nach links vorne, rechts auf die Zehenspitzen.

Der Blick geht nach oben und folgt den Fingern zuerst nach oben, dann nach hinten.

Einatmen:

Gewicht wieder nach rechts hinten usw.



Richtungswechsel:

Schritt nach schräg rechts vorne und die Übung nun im Uhrzeigersinn (schräg nach rechts vorne) durchführen

Schlussbewegung (1x): siehe Übung1

Wirkung:

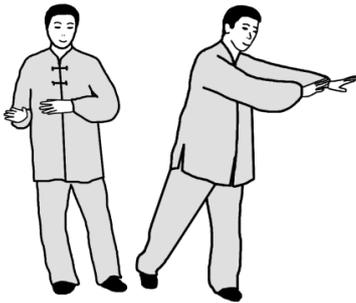
- Die menschliche Energie kommt von den Eltern (vorgeburtliches Qi) und von der Erde = Essen und vom Himmel = Luft (nachgeburtliches Qi). Bei der Handbewegung nach oben nimmt man die gesunde Energie für das Gehirn und das Bewusstsein auf.
- Die Drehbewegung des Rumpfes und Streckhaltung des Oberkörpers bewirkt, dass die am *Mingmen*¹¹ gespeicherte **Yangenergie** die Wirbelsäule hinaufgepresst wird – man spürt, dass einem während der Übung heiß wird. Man gerät ins Schwitzen und der Oberkörper wird von warmen Wellen durchflutet. Das ist das Signal dafür, dass *Mingmen*, der ein Energiesammel- und -Verteilpunkt ist, alle Yangmeridiane mit frischer, warmer Yangenergie füllt.
- Durch die Bewegung des Beckens werden die **Hüftgelenke** beweglich gehalten. Ablagerungen in diesem Gebiet werden vorsichtig abgebaut.
- Auch die Muskulatur der unteren **Lendenwirbelsäule** wird trainiert und gestärkt. Diese Zone stellt häufig eine Schwachstelle im menschlichen Bewegungsapparat dar, in diesem Gebiet ereignen sich die meisten Bandscheibenvorfälle.
- Das **Iliosakralgelenk**, jene Furche zwischen dem Kreuz- und Darmbein, das bei vielen Menschen blockiert oder verschoben ist, findet durch diese Übung zu einer stabilen Position zurück. Eine dadurch bedingte Beinlängendifferenz kann ausgeglichen werden. Eine Blockade dieses Gelenks kann Reizungen und Schmerzen hervorrufen, die denen eines Bandscheibenvorfalles sehr ähnlich sind. Durch diese Instabilität können auch andere Muskelgruppen der Wirbelsäule in Mitleidenschaft gezogen werden. Es kommt zu einer Fehlhaltung mit Schmerzen, die an verschiedenen Stellen des Rückens auftreten können.

13. Übung: Das Erde - Rad

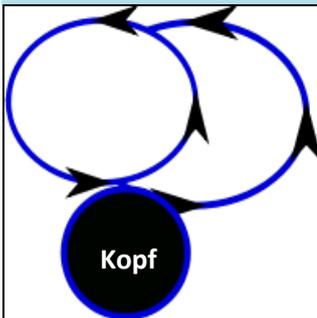
Die Erdenergie Yin pflücken: Wasser, Luft und Erde-Energie sind gut für die inneren Organe.

Vorbereitung (1x): siehe Übung 1

Übung (8x schräg nach links, 8x schräg nach rechts):



Bewegung der Hände,
Ansicht von oben



Der Beginn ist wie beim himmlischen Rad, nur dass die Hände nur bis in Brusthöhe gehoben werden und die Handflächen nach unten schauen. Schritt nach links und...

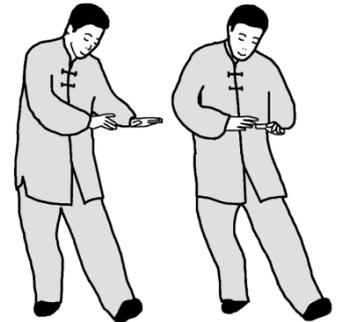
⇐ Ausatmen:

Die Hände nach rechts und weiter nach vorne bewegen = Das Erd-Qi aufnehmen.

Einatmen ⇨:

Beim Zurückziehen der Hände wird der Bauch nach hinten bewegt bzw. eingezogen (= das Erde-Qi in die Organe und ins untere Dantian auffüllen), die Hände kreisen jetzt in Bauchhöhe.

Dabei auch eine Drehbewegung des Körpers durchführen.



Richtungswechsel und die Übung schräg nach links vorne durchführen.

Schlussbewegung (1x): siehe Übung1

Wirkung:

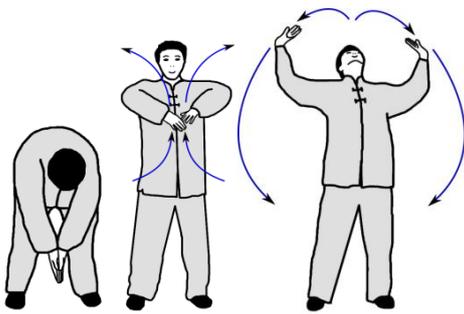
- Die Drehbewegung massiert die inneren Organe, insbesondere den Dickdarm. Es kommt zu einer Energetisierung des Gürtelmeridians¹⁸ sowie Dickdarm- und Blasesmeridians¹⁰ (Ausscheidung).
- Bei dieser Übung soll die **Ausscheidung**, die **Atmung** und der **Geist** frei fließen (= der Geist ist frisch und beweglich)
- Ähnlich wie bei der Übung „Das himmlische Rad“ werden auch hier die **Hüftgelenke, die untere Lendenwirbelsäule und das Iliosakralgelenk** trainiert.
- Durch das Laogong-Zentrum²³ in der Handfläche wird ausschließlich die Energie der Erde aufgesogen und über die Leitbahnen der Arme zum Mingmen-Punkt geführt.
- Von dort wird diese Energie auf alle **Yangmeridiane** des Körpers verteilt. Durch das Vor- und Zurücklehnen des Oberkörpers wird das Gebiet um den Mingmen-Punkt¹¹ noch besonders massiert. Die Rumpfbewegung nach vorne dehnt diese Zone und die Rückwärtsbewegung komprimiert sie. So entsteht eine kräftige Anregung im Mingmen und die Yangpumpe wird in Bewegung gesetzt: Gestaute Energie wird freigesetzt und wieder dem Körperkreislauf zugeführt.

14. Übung: Das menschliche Rad

Diese daoistische Übung beschäftigt sich mit den 5 Elementen:

Osten	=	Holz = mù 木; Leber, Gallenblase
Westen	=	Metall = huǒ 火; Lunge, Dickdarm
Süden	=	Feuer = tǔ 土; Herz, Dünndarm
Mitte	=	Erde = jīn 金; Magen, Milz
Norden	=	Wasser = shuǐ 水; Niere, Blase

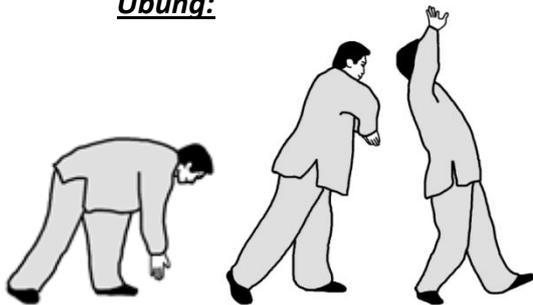
Ohne Vorbereitung - Übergang:



Mit dem linken Bein in den schulterbreiten Stand treten. Beide Hände malen vor dem Körper das Rad. Die rechte Hand wird vor der linken gehoben. Etwa in Brusthöhe drehen die Handflächen nach außen. Beim Senken der Hände beugt man sich nach vorne und schließt die Hände vor den Unterschenkeln. Bis Brusthöhe die Hände geschlossen heben, dann öffnen und während neuerlich das Rad gemalt wird, dreht der Körper nach links, nach Osten.



Übung:



Das große Rad nach Osten malen

Mit dem linken Bein einen Schritt nach links machen. Mit dem rechten Fuß auf die Zehenspitzen gehen. Beim Senken mit dem Oberkörper nach vorne beugen, unten die Hände schließen (Handflächen aneinander legen) und mit den Händen die Erde-Energie vor dem linken Fuß sammeln. Hände bis Brusthöhe geschlossen heben.

Sich mit der himmlischen Energie verbinden: Diese Bewegung wird jedes Mal durchgeführt, nachdem ein „Rad“ in jede Himmelsrichtung gemacht wurde:

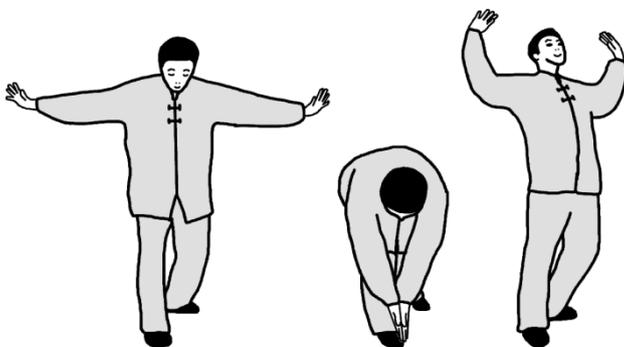
Beim Öffnen der Hände über dem Kopf mit dem Oberkörper leicht nach rückwärts neigen, die Zehenspitzen links heben sich, der Blick geht nach oben.

2x wippenden Bewegung (Dieser Teil der Übung beschreibt bildlich das Spiel einer Katze mit einem Schmetterling). Man beginnt immer links!

- Schräg nach rechts drehen und mit der linken Seite beginnen: in die Knie gehen, beim linken Fuß die Ferse heben. Immer beim Hinunterwippen wird Energie gesammelt. Gleichzeitig werden die Arme im Ellbogen 90° gewinkelt, linker Ellenbogen vorne, die Handflächen schauen nach oben.
- Schräg nach links drehen und nach rechts wippen: in die Knie gehen, beim rechten Fuß die Ferse heben, rechter Ellbogen ist vorne.



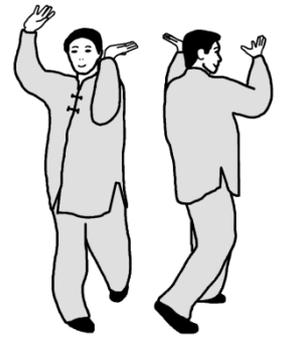
Das große Rad nach Süden malen:



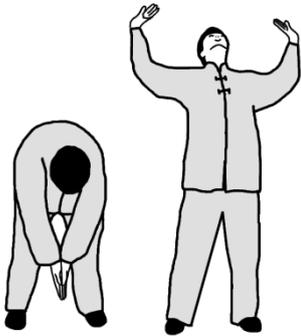
Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne machen, links auf die Zehenspitzen gehen, während sich der Oberkörper nach vorne beugt.

Mit den Händen die Energie vor den rechten Zehenspitzen sammeln – hochheben – und sich mit der himmlischen Energie verbinden (s.o.). Dabei ist der Oberkörper ein wenig schräg nach links gedreht, die Fußspitzen rechts gehoben.

Sich mit der himmlischen Energie verbinden: Wie vorhin 2x wippende Bewegung, aber zuvor wird mit dem Oberkörper in die Gegenrichtung nach rechts gependelt (wie Schwung holen). Dann zuerst nach links drehen und mit dem linken Ellenbogen in Richtung linkes Knie wippen, dann nach rechts nach schräg-hinten drehen.



Das große Rad in der Mitte malen:

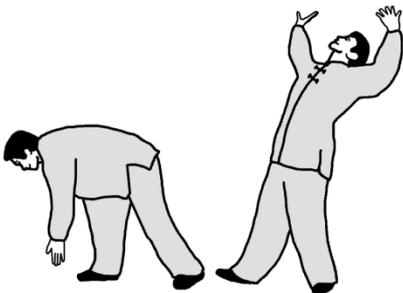


Das rechte Bein wieder schulterbreit neben das linke stellen und das große Rad nach vorne malen.

Sich mit der himmlischen Energie verbinden: ohne Gegenpendeln gleich 2x wippende Bewegung, zuerst schräg nach rechts drehen, linker Arm ist vorne.



Das große Rad nach Westen malen:



Schritt nach rechts. Mit dem linken Fuß auf die Zehenspitzen gehen, mit den Händen die Erde-Energie vor dem rechten Fuß sammeln – hochheben - sich mit der himmlischen Energie verbinden (s.o.)

Sich mit der himmlischen Energie verbinden: Nach einem Gegenpendeln 2x wippende Bewegung, zuerst schräg nach hinten beginnen, linker Arm ist vorne.



Das große Rad nach Norden malen:

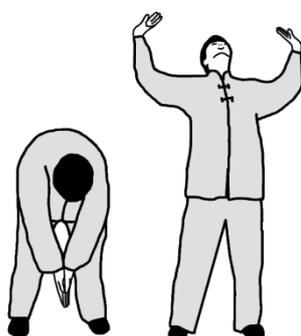


Schritt mit dem rechten Bein nach hinten machen, mit dem linken Fuß auf die Zehenspitzen gehen, mit den Händen die Erde-Energie vor dem rechten Fuß sammeln – hochheben (der Oberkörper ist schräg nach links hinten gedreht) - sich mit der himmlischen Energie verbinden (s.o.)

Sich mit der himmlischen Energie verbinden: Nach einem Gegenpendeln 2x wippende Bewegung, zuerst mit dem rechten Arm, dann mit dem linken Arm nach vorne.



Dann wieder nach vorne drehen und das große Rad gerade durchführen.



Zweiter Durchgang beginnt.

Wirkung:

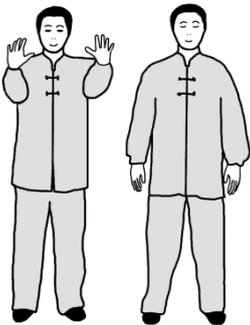
- Es wird sowohl die Erdenergie (Yin) als auch die Himmelsenergie (Yang) dem Körper zugeführt.
- Diese Energie harmonisiert und stärkt die 5 Elemente und damit die zugehörigen Organsysteme.

15. Übung: Die Rückkehr zum kindlichen Gesicht

So jung, so hübsch, so gesund.

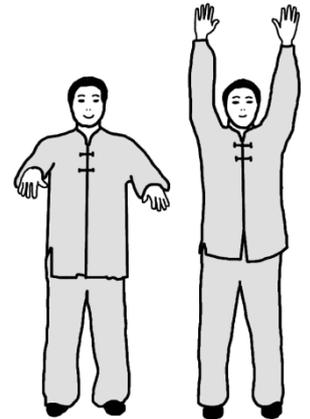
Hier wird nicht mit der üblichen Vorbereitung begonnen!
Schulterbreiter Stand.

Übung 1: Yin- und Yang-Energie transportieren (3x)



Die Hände seitlich vom Körper mit den Handrücken nach oben heben, die Fingerspitzen schauen ein wenig nach unten.
Hände bis über den Kopf heben und auf die Zehenspitzen gehen (Yin-Energie hinauf transportieren)

Einatmen ⇨:

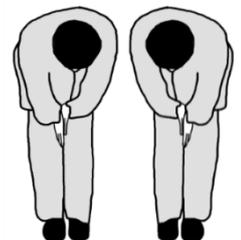


⇨ Ausatmen:

Die Hände wieder senken, die Fersen senken.
Die Fingerspitzen schauen ein wenig nach oben, Handfläche nach unten (Yang-Energie senken)
Die 3-malige Durchführung steht für Harmonie und Glück.
Dann die Füße ganz nebeneinander stellen

„Der Adler reibt die Krallen“:

Die Hände werden mit den Handflächen zueinander zwischen den Oberschenkeln eingezwickelt und reiben gegeneinander. Dabei wird immer auf der Seite die Ferse angehoben, auf der die Hand gerade höher ist. So lange reiben, bis die Hände ganz heiß geworden sind. Dabei sollen die Finger nie über das Handgelenk der anderen Hand rutschen, damit das *Lao Gong*-Zentrum³⁴ inmitten des Handtellers optimal stimuliert wird. Menschen, die an Problemen im Genitalbereich oder an Prostatahypertrophie leiden, dürfen diese Übung häufiger ausführen. **Schwangere Frauen sollten sie unterlassen**



Palmieren:

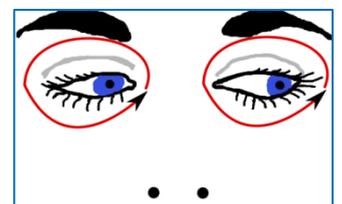
Dann mit den heißen Handflächen sanft die Augen berühren und 8x leicht drücken. Der Laogong-Punkt³⁴ liegt auf den Augen.

Sonne und Mond drehen:

In der daoistischen Philosophie steht das linke Auge für die Sonne, das rechte für den Mond.

Mit den Augen 3x nach oben – unten und 3x nach links – rechts schauen.

Dann die Augen ca. 8x gegen und dann im Uhrzeigersinn drehen

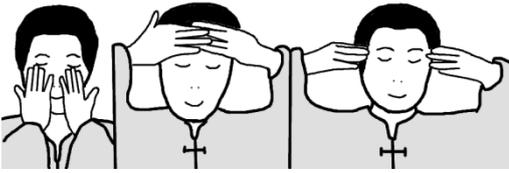


Die Pfau-Augen reiben (8x):



8x mit den Daumenballen an der unteren Augenbegrenzung sanft ein paar Mal von der Mitte zur Seite massieren. Ruhig mit der Vorstellung, damit alle Falten zu glätten.

Nasen-Stirn-Massage (8x):



Mit den 3 mittleren Fingern massieren:

- Links und rechts von der Nase nach oben...
- bis zur Stirnmitte, von dort zur Schläfe und die Hände senken



Das Kinn tragen:



Der linke Daumen wird an den linken Nasenflügel gedrückt und massiert den linken Yingxiang-Punkt³⁵ (Di 20, dt.: Duft empfangen). Der Rest der linken Hand umschließt das Kinn, die rechte Hand unterstützt die linke.

Währenddessen kreist die Zunge ca. 8x zwischen den Zähnen und der Innenseite der Ober- und Unterlippen im Kreis und massiert das Zahnfleisch.

Seitenwechsel: Der rechte Daumen presst den rechten Yingxiang-Punkt usw. Die Zunge kreist ca. 8x in der anderen Richtung



Yingxiang-Punkt

Die Zunge herausstrecken (8x):



Die Hände trichterförmig vor den Mund halten und 8x die Zunge lange nach vorne strecken und wieder zurückziehen. Mit jedem Mal versuchen, die Zunge noch weiter herauszustrecken.

Die Zunge wird genauso wie das Herz dem Feuerelement zugeordnet. Die Zungenbewegung unterstützt die gesunde Herzfunktion. Das Herz ist zuständig für Geist und Puls. Es ist somit auch für unsere Hirnfunktionen wichtig (lernen, merken und verstehen wird erleichtert).

Gesichtsmassage:

Zuerst die Hände reiben, bis sie ganz warm geworden sind.

• Klopfmassage:

Mit den Fingern eine Klopfmassage des gesamten Gesichts machen

• Streichmassage:



8x vom Haaransatz bis zum Unterkiefer von oben nach unten streichen und den Punkt in der Mitte des Kinnvorsprungs ziehen (PaM 19, sorgt für eine schöne, klare Haut und hilft bei Unterkieferschmerzen).

• Ohren zuhalten und öffnen:

Die Handflächen (Laogong-Punkte) auf die Ohren legen und dadurch ein paar Mal die Ohren verschleißen und öffnen



• Von vorne nach hinten die Ohren reiben:



Die Ohren werden wie die Nieren dem Wasserelement zugeordnet. Daher stärkt das Ohr reiben unsere Nierenenergie.

- Die „himmlische Trommel schlagen“:

Mit den Fingern 36x hinter den Ohren klopfen. Die Handflächen liegen auf den Ohren, die Fingerspitzen klopfen hinter den Ohren in der Region des wichtigen Punktes Gb 20 (=Fengchi, dt.: Windbach)²¹



- Haare kämmen:

Die Finger wie „Tigerkrallen“ krümmen und mit den Fingerspitzen ein paar Mal die „Haare kämmen“.

Hilft gegen Müdigkeit und schlechtes Sehen. Bei Augenkrankheiten oder Augenschmerzen mehr den seitlichen Kopfbereich massieren.

- Den Nacken massieren (jede Seite 8x):

Mit der linken Hand, wieder mit den „Tigerkrallenfingern“ fest den rechtsseitlichen Nackenbereich drücken und austreifen. Und umgekehrt.



- Den ganzen Körper von oben nach unten abstreifen (=massieren):
 - Den Oberkörper diagonal abstreifen
 - Die Arme
 - Die Nieren
 - Die Beine

Dabei denken, dass man selbst jung und vital ist, gesund und voller Lebenskraft.

Schlussbewegung (1x): siehe Übung1

3 Atemtechniken für ein langes Leben:

1) „Die Energie heben“

Die Zunge liegt am oberen Gaumen.

Ausatmen (durch die Nase):

- in die Knie gehen
- Hände schüsselförmig vor den Unterbauch führen, die rechte Hand liegt auf der linken. Beide Handflächen schauen nach oben.

Einatmen (durch den Mund, wobei die Zunge weiterhin am oberen Gaumen liegt):

- Beine langsam strecken und Dampfpunkt anziehen
- Hände bis in Höhe Danzhong heben (die Handflächen schauen weiterhin nach oben)

Ausatmen (durch die Nase), dabei

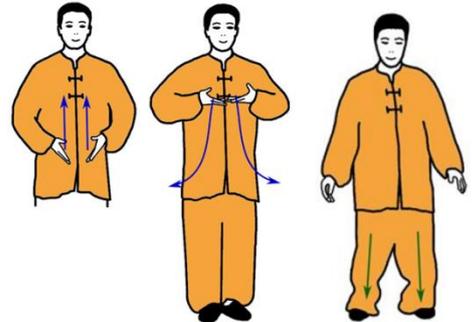
- Langsam in die Knie gehen
- Hände bis vor den Unterbauch senken (die Handflächen schauen weiterhin nach oben. Evt. die Hände vor dem Unterbauch ein wenig zur Seite öffnen und wieder schließen, um neue Energie zu sammeln)
- Dampfpunkt entspannen

Usw.

5 Minuten zur Vorbeugung, 15 Minuten bei einer Erkrankung als Therapie durchführen.

Wirkung:

- Verstärkte Sauerstoffaufnahme.
- Das Entspannen des Dampfpunktes (nach dem vorherigen Anspannen) saugt das Qi wie ein Schwamm in das untere Dantian und die Nieren.



2) Die „Schwertfinger-Säule“



Wie bei Übung 1 liegt die Zunge am oberen Gaumen, das Einatmen erfolgt durch den Mund, das Ausatmen durch die Nase.

Schwertfinger⁴⁰: Der 2. und 3. Finger sind gestreckt, die anderen abgewinkelt. Der Daumen liegt am Nagel des 4. und 5. Fingers.

Der abgewinkelte Daumen befindet sich ca. eine Handbreite neben dem Nabel, die Fingerspitzen zeigen schräg nach unten in Richtung Unterbauch.

Einatmen:

- Die Knie strecken, Dampfpunkt anziehen
- Denken: „Alle 84.000 Poren öffnen, alle 365 Akupunkturpunkte, 360 Gelenke³⁷ und 28 Energiebahnen öffnen und über sie die gesunde, heilende Energie aufnehmen.“

Ausatmen:

- In die Knie gehen, Dampfpunkt entspannen
- Denken: „Die müde, kranke Energie entweicht durch die Schwertfinger und Schultern hinaus, wie ein Dampf.“

Usw.

5 Minuten zur Vorbeugung, 15 Minuten bei einer Erkrankung als Therapie durchführen.



Wirkung:

- Entgiftung

3. Die „Wuji-Säule“ oder „Ball-halten-Säule“

Zunge liegt am oberen Gaumen.

Es wird immer durch die Nase ein- und ausgeatmet.

Die Hände werden wie bei der Position „Ball halten“ so vor dem Körper gehalten, dass sich die obere rechte Hand ca. in Höhe von Danzhong befindet (in Brusthöhe), die Handfläche schaut nach unten.

Die untere linke Hand befindet sich vor dem unteren Dantian, die Handfläche schaut nach oben.

Man kann zur Halbzeit auch die Position der Hände ändern, sodass sich dann die linke Hand oben und die rechte unten befindet.

Einatmen:

- Knie strecken (man kann dabei den Dampunkt anspannen, muss aber nicht)
- Denken: „Durch alle 10 Fingerspitzen wird die saubere, heilsame Naturenergie in das untere Dantian gesaugt“.

Ausatmen: in die Knie gehen, locker lassen.

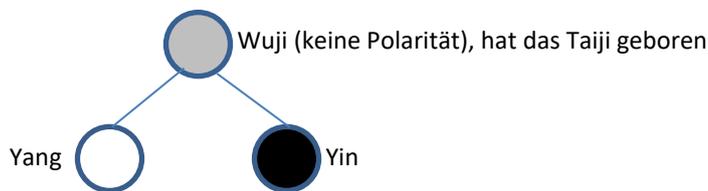
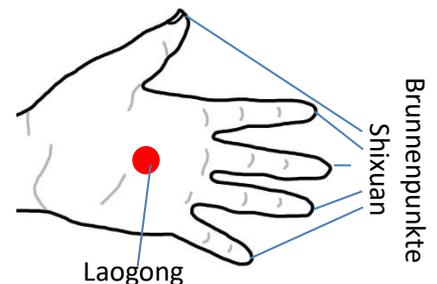
Usw.

5 Minuten lang durchführen (egal ob man zur Vorbeugung oder zur Therapie übt)



Wirkung:

- Aufbau
- Die obere Hand ist die Yang-Hand (die Energie wird durch die Fingerspitzen-Brunnenpunkte in die Yang-Meridiane eingesaugt), die untere Hand ist die Yin-Hand (die Energie wird durch die Yin-Meridiane eingesaugt).



Zusatzinformationen für besonders an TCM und chinesischer Philosophie Interessierte:

1 Qi Gong:

ist die heute gebräuchliche Bezeichnung für Übungen, in denen das Qi des Menschen durch den Menschen selbst genährt und gepflegt werden soll. Es ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl ganz verschiedener Methoden.

Man unterscheidet:

- a) weiches Qi Gong: es wird besonders der gesunderhaltende und gesundheitspflegende Aspekt betont,
- b) hartes Qi Gong: es werden stärker der Aspekt der Kampfkunst und die Ausbildung besonderer Fähigkeiten in den verschiedenen Stilen des Wushu durch Qigong betont.

Das »weiche« Qigong wird nach der äußeren Form in »Übungen in Ruhe« (Jinggong), in »Übungen in Bewegung« (Donggong) und in »Übungen in Ruhe und Bewegung« (Jingdonggong) unterschieden.

2 Daoismus:

Es handelt sich um eine chinesischen Religions- und Philosophielehre. Sein bedeutendstes Werk ist das „Daodejing“ („Tao Te King“) des mythenumwobenen Laotse, der im 6. Jahrhundert vor Christus gelebt haben soll. Die Spruchsammlung ist vermutlich jedoch erst um 400 v. Chr. entstanden. Die Daoisten leiten ihren Namen vom Begriff des Dao ab, was am allgemeinsten mit »Weg« übersetzt wird. Das Dao ist eine Haltung, die der Mensch dem Leben gegenüber einnimmt. Der Daoist sieht sich als unauflösbar mit der ihn umgebenden Natur verbunden. Er ist Teil der Natur wie jedes andere Lebewesen, wie jedes andere Ding des Kosmos auch. Jedes Ding hat zwar eine ganz einzigartige Gestalt, doch im Kern sind alle Dinge einander gleich. Aus diesem Gleichheitspostulat ergeben sich Konsequenzen für die Lebensgestaltung:

- Alles hatte Berechtigung zu sein. Wie Tage und Nächte kommen und gehen, so vergehen die Jahreszeiten und kommen wieder. Aber auch die Menschen, die Tiere, die Pflanzen kommen und gehen. Sie erscheinen, wachsen und vergehen. Diese ständige Wandlung machte das Streben nach Besitz müßig.
- Zum anderen kann der Daoist an sich selbst und durch sich selbst erfahren und erkennen, denn er ist ja einzigartig und alles zugleich.

In allen daoistischen Schulen dienten Atem- und Körperübungen zur Lebensverlängerung und in manchen Schulen zur Erlangung von Unsterblichkeit. Der dem zugrunde liegende Gedanke ist ganz einfach: Die **grobstoffliche** Gestalt (alles was man nachweisen kann: Haut, Knochen, Organe etc.) des materiellen Körpers ist der Boden, auf dem sich der **feinstoffliche**, energetische Körper entfalten kann. Der Energiekörper wird sich immer wieder wandeln, aber letztlich nicht vergehen. Somit ist Unsterblichkeit erlangt.

Um der Natur wieder nahe zu kommen und den schädlichen Einflüssen der Zivilisation zu trotzen haben sich daoistische Mönche in kleinen Gruppen oder einzeln in abgelegene Gebiete zurückgezogen. Es gelang ihnen mithilfe von Atem- und Meditationsübungen, mit gymnastischen Übungen, mit der Einnahme von Kräutern und mit der Einfügung der Lebensgestaltung in den Tag- und Nachtrhythmus und in den Jahreszeitenwechsel, wieder eins zu werden mit der ganzen Welt. Und sie erlangten in ihr Ruhe und Stille. Hierzu gehörte auch das Nachahmen von

Tierbewegungen (= Beginn des Qi Gong), um den animalischen Kern des Menschen wieder auszuprägen.

Nach Ansicht der Daoisten beherbergt der menschliche Körper drei Schätze, die durch achtsame Lebensführung zu pflegen und zu entwickeln sind: Jing⁴, Shen⁶ und Qi⁵.

In jeder Übung des Qigong werden Jing und Shen gestärkt und die Bedingungen für die Aufnahme, Sammlung, Umwandlung und die Ausbreitung von Qi im Körper verbessert.

3 Zungenstellung, Du Mai und Ren Mai:

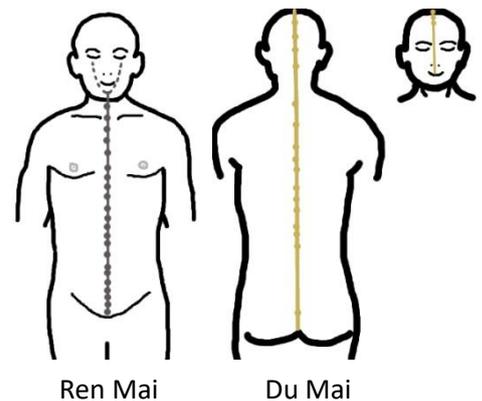
Die Zunge ist die verbindende Brücke zwischen dem am Rücken verlaufenden Yang-Kanal und dem vorderseitigen Yin-Kanal. Dadurch kann das Qi auf einer Kreisbahn zirkulieren (Kleiner Qi-Kreislauf).

Du-Meridian = Lenkergesäß.

Großer Yang-Meridian. Er verläuft an der Körperrückseite über den Scheitel, über Stirn und Nase und endet an der Oberlippe. Er ist zuständig für das Qi.

Ren-Meridian = Diener- oder Konzeptionsgefäß.

Großer Yin-Meridian. Er verläuft an der Körpervorderseite. Er ist zuständig für das Blut.



4 Jing = „Essenz“:

Da Jing die Wachstumsprozesse nährt, wird es unaufhörlich verzehrt und somit verringert sich das angeborene Jing ständig. Das sich im Leben nach und nach erschöpfende, angeborene Jing kann durch das erworbene Jing, das mit der Nahrung aufgenommen wird, teilweise ergänzt werden. Exzessives Aufzehren von Jing führt zu vorzeitigem Altern, achtsamer Umgang und Nähren des Jing dagegen verlangsamt den Alterungsprozess.

5 Qi = „Lebensenergie“:

Der Begriff Qi umfasst in seiner heutigen Bedeutung die Leben spendende und die lebenserhaltende Funktion von Qi, wie auch die Bezogenheit aller Dinge im Kosmos aufeinander. Auch wenn Qi heute noch nicht wie ein Stoff erkennbar und analysierbar ist, so ist es doch durch sein Wirken existent und wahrnehmbar. Qi ist eine Materie in der Welt, die alle Veränderungen verursacht. Qi ist damit die elementarste Materie in der Welt. Alle Entstehens- und Vergehensprozesse kommen von Qi. Auch das Dasein des Menschen ist von Qi verursacht.

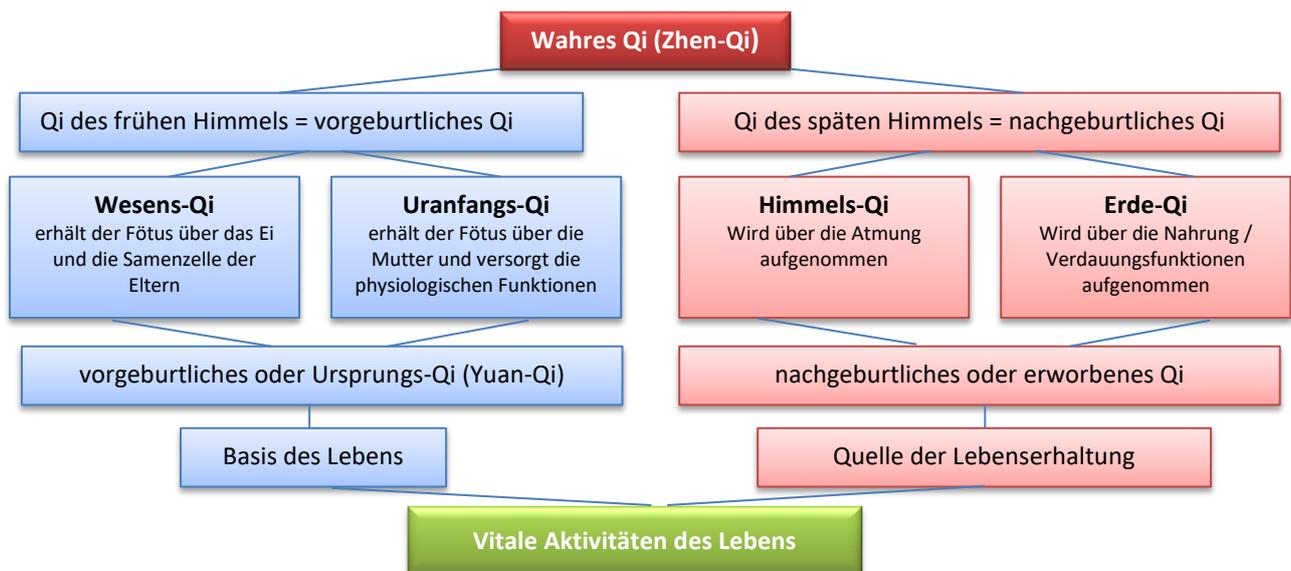
Wenn vom Qi des Menschen gesprochen wird, dann ist damit das sogenannte »Wahre Qi« oder »Zhen-Qi« gemeint.

Das Wahre Qi umfasst das »Qi des früheren Himmels« und das »Qi des späteren Himmels«, wie das vorgeburtliche und das nachgeburtliche Sein des Menschen bezeichnet wird.

a) Vorgeburtliches Qi:

- Wesens-Qi = angeborenes Jing (durch Vereinigung von Eizelle und Samen) = angeborene Konstitution
- Uranfangs-Qi = nährt und reguliert alle physiologischen Prozesse des Fötus

Sie werden gemeinsam auch das »Ursprungs-Qi« oder »Yuan-Qi« genannt = Basisenergie für das menschliche Leben. Es wird überwiegend in der Niere gespeichert. Auf dieser Energie bauen die Lebensprozesse im nachgeburtlichen Stadium auf.



b) Nachgeburtliches Qi:

Es wird mit der Atmung und mit der Nahrung aufgenommen. Darum wird es auch als das »Himmels-Qi« und als das »Erde-Qi« bezeichnet. Die Qualität des nachgeburtlichen Qi ist abhängig von der Funktionsfähigkeit des Atmungssystems und des Verdauungssystems und vom Stoffwechselgeschehen im Körper.

Das im Körper erzeugte »erworbene Qi« verschmilzt mit der Basisenergie. Es bringt die vitalen Aktivitäten des Menschen nach seiner Geburt hervor.

6 Shen = „Geist“:

Alle intellektuellen Aktionen des Menschen werden mit Shen umschrieben. Es umfasst ebenso die seelischen Regungen, das Denken, Fühlen, Erleben, Wollen und Erspüren.

Shen wird in der TCM dem Herzen zugeordnet, weil Shen die Führung im Lebensvollzug übernimmt, währenddessen das Herz die Lebensprozesse im Körper anführt.

7 Unteres Dantian:

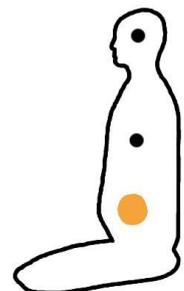
Dantian = dt.: „Zinnoberfeld“. Zinnober ist die Grundsubstanz der daoistischen Alchemie und ein Bestandteil diverser Lebenselixiere.

Das **untere Dantian** ist das energetische Zentrum im Mittelpunkt des Körpers und gilt als der Speicherplatz für die körpereigene Energie. Es befindet sich einige Zentimeter unter dem Bauchnabel und gilt in einigen Lehren als das wichtigste. Es entspricht dem Punkt Ren mai 4 (Konzeptionsgefäß 4) der Meridianlehre der traditionellen chinesischen Medizin.

Dantian ist ein Begriff aus dem Daoismus, der die „energetischen Zentren“ des Körpers bezeichnet. Es werden 3 Dantian unterschieden:

- In der Region des Unterbauchs (=unteres Dantian),
- des Brustkorbs (=mittleres Dantian) und
- des Gehirns/3. Auges (=oberes Dantian).

Beim Heilen, Energetisieren und bei der Meditation wird die Aufmerksamkeit meist auf das untere Dantian gelenkt. Die Dantian werden mit den daoistischen Begriffen von Vitalität, Energie und belebendem Geist assoziiert.



8 Die Zeigefingerspitze befindet sich hierbei in Höhe des Akupunkturpunktes **Duiduan**



= Du 26, dt.: oberer Lippenrand). DER Punkt bei niedrigen Blutdruck und daraus resultierendem Schwindel. Wichtiger Punkt zu Wiederbelebung!

Dieser Punkt liegt oberhalb der Lippe, am Übergang vom oberen zum mittleren Drittel des Philtrums.

Duiduan hebt das klare Yang in den Kopf hinauf und kann auch als Notfallpunkt bei Kreislaufkollaps und Bewusstlosigkeit verwendet werden.

9: Yongquan (Niere 1) = dt. „sprudelnde Quelle“:

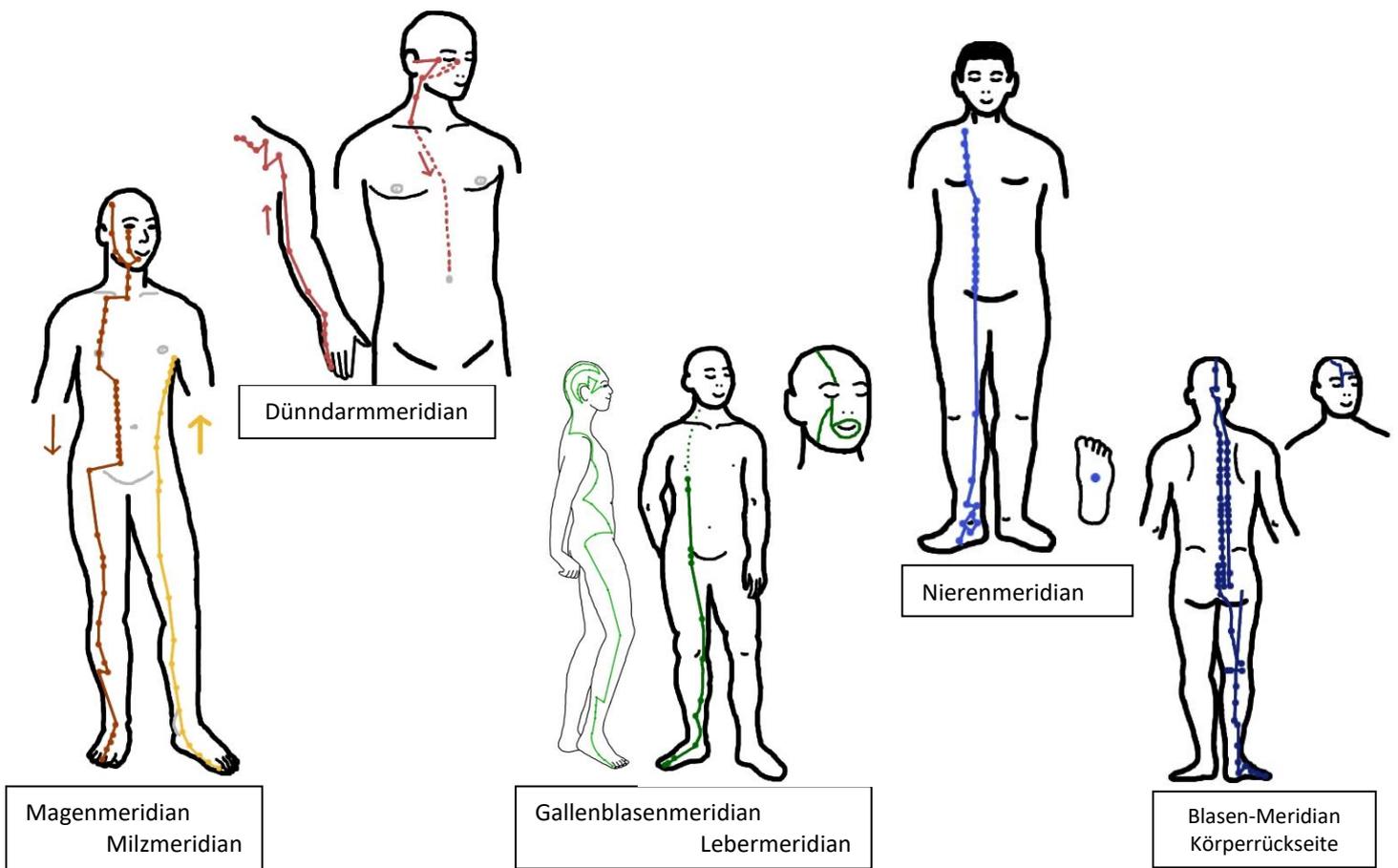
Liegt an d. Fußsohle an der Grenze vorderes/mittleres Drittel (die Zehen werden bei dieser Einteilung nicht zur Fußsohle gezählt) hinter dem 2. + 3. Metatarsophalangealgelenk, in der Vertiefung die bei Plantarflexion entsteht. Darf in der Spätschwangerschaft nicht angeregt werden.



10 Die Meridiane:

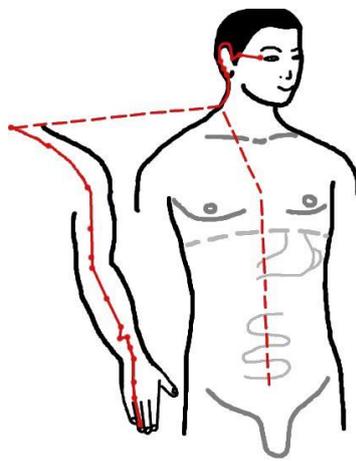
Das Leitbahnsystem besteht aus einem komplexen Netzwerk verschiedenster Meridiansysteme, die sowohl an der Oberfläche wie auch in der Tiefe verlaufen. Zu den wichtigsten zählen die zwölf Hauptleitbahnen (Jing mai) sowie die acht außerordentlichen Gefäße oder Wundermeridiane (Qi jing ba mai), deren Verläufe sich teilweise überschneiden. Diese können überfließendes Qi speichern und bei Bedarf wieder zuführen.

Der Verlauf der **12 Hauptmeridiane**:

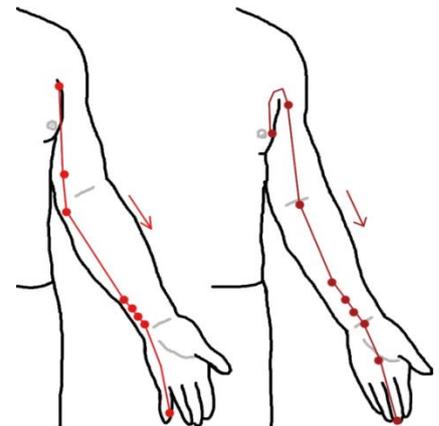




Dickdarmmeridian Lungenmeridian

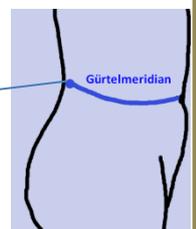


Dreifach-Erwärmer-Meridian



Herzmeridian Perikardmeridian

11 Mingmen = Du 4 „Lebenstor“. Dieser Punkt liegt auf der Wirbelsäule in der Taillenie (unter dem Dornfortsatz des 2. LWK) im Kreuzungsbereich Du-Meridian – Gürtelmeridian Dai Mai. Von diesem äußerst wichtigen Akupunkturpunkt aus, der eines der großen Energieverteilergebiete für das gesamte Meridiansystem und somit für den ganzen Körper ist, verteilt sich die Erdenergie in die Leitbahnen. Von dort fließt sie den Organen zu. Mingmen ist ein Schlüsselpunkt, der das Yang vervielfältigt. Er wirkt auch auf die Nebennieren und die Adrenalinproduktion ein und beeinflusst die Tätigkeit des sympathischen Nervensystems. Er stärkt die Essenz der menschlichen Vitalenergie und die gesamte Wirbelsäule, außerdem reguliert er die energetischen Funktionen des Nieren- und Nebennierensystems. Er wirkt auf alle Yangmeridiane ein, das sind alle Energieleitbahnen, die an den Körperaußenseiten und am Rücken entlanglaufen.



12 Wechslewirkung Blut – Qi:

Auch in der modernen westlichen Medizin weiß man schon lange, wie wichtig die Zusammensetzung des Blutes für die menschliche Gesundheit ist.

TCM: Nach traditioneller chinesischer Auffassung ist das Blut der Träger der menschlichen Vitalenergie (Qi), da sie an das Blut gebunden ist und im Blut fließt. Die Chinesen sagen: Das Blut ist die Mutter des Qi.

13: Dazhui = »Großer Wirbel«, Du 14.

Lok.: zwischen dem Dornfortsatz des 7. Zervikalwirbels und dem des 1. Thorakalwirbels

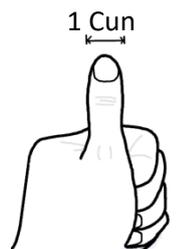
Dazhui ist zuständig für die Knochen (Knochen werden der Nierenenergie zugeordnet).



14: Dingchuan = »Stopp des Keuchens«, NP 45. Diese Punkte liegen 0,5 cun¹⁵ seitlich von Dazhui. Sie sind zuständig für das Blut.

15: Cùn: Maßeinheit. TCM: 1 cun entspricht der Daumenbreite.

Cun = chinesischer Zoll von 3,2 cm Länge. 1 Chi = chinesischer Fuß, 32cm Länge. 1 Chi hat 10 Cun.



16 Ursprungs-Qi:

Die beiden Formen des vorgeburtliches Qi (siehe unter Punkt 5) werden gemeinsam auch das »Ursprungs-Qi« oder »Yuan-Qi« genannt = Basisenergie für das menschliche Leben. Es wird überwiegend in der Niere gespeichert. Auf dieser Energie bauen die Lebensprozesse im nachgeburtlichen Stadium auf.

17: Fingermeridiane: Die Energiebahnen sind mit den Organen verbunden.

An der Innenseite der Arme verlaufen jeweils drei *Yin-Meridiane*:

1. Lunge (Daumen)
2. Perikard = Herzbeutel = Meister des Herzens (Mittelfinger)
3. Herz (kleiner Finger Innenseite)

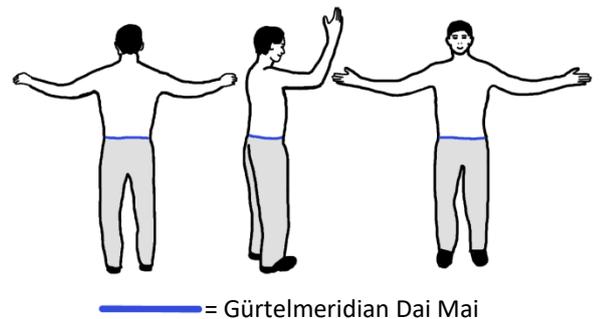


An der Außenseite der Arme verlaufen jeweils drei *Yang-Meridiane*:

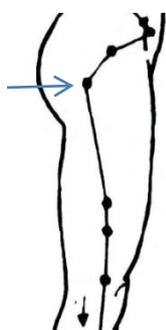
1. Dünndarm (kleiner Finger Außenseite)
2. Dickdarm (Zeigefinger)
3. Dreifacherwärmer (Ringfinger)

18: Gürtelmeridian Dai Mai:

Er verläuft direkt unter der Hautoberfläche. Die Chinesen sagen, dass die Anregung des Gürtelmeridians durch Drehbewegungen besonders wirksam sind, um überflüssigem Speck, der sich im Bauch- und Hüftgebiet angesammelt hat, zu Leibe zu rücken, vor allem, wenn sich diese Probleme erst nach einer Schwangerschaft eingestellt haben



19: Huan Tiao (=Gb 30):



Lokalisation: hinter dem Trochanter major in einer Mulde, welche beim Stehen mit geschlossenen Füßen zu sehen ist. Zwei Methoden stehen zum Auffinden zur Wahl:

1. Liegen in Seitenlage: Man streckt das untere Bein und beugt das obere Bein um 90°, der Arzt legt die Gelenksquerfurche (Metakarpophalangealgelenk I.) seines Daumens in Richtung Wirbelsäule auf den Trochanter major; dort wo die Daumenkuppe zu liegen kommt, ist der gesuchte Punkt G 30.
2. Liegen in Seitenlage oder in Bauchlage: im trochanternahen Drittel der Verbindungslinie zwischen Trochanter major und einer Stelle, welche 2 cun oberhalb des Hiatus sacralis ist.

Wirkung: Dieser Punkt besitzt große Kraft bei der Heilung von Hüftgelenkleiden. Außerdem wird er in der Akupunktur bei Knochenschmerzen, Ischialgien, Verspannungen und Schmerzen der Hals- und Lendenwirbelsäule und bei Gehbeschwerden im Alter eingesetzt. Die Stimulierung dieses Punktes hat eine weitreichende Wirkung auf den Lumbalbereich und die Hüftgelenke. Dieses Gebiet wird dadurch gelockert, Gelenk- und Wirbelblockaden werden gelöst oder verhindert

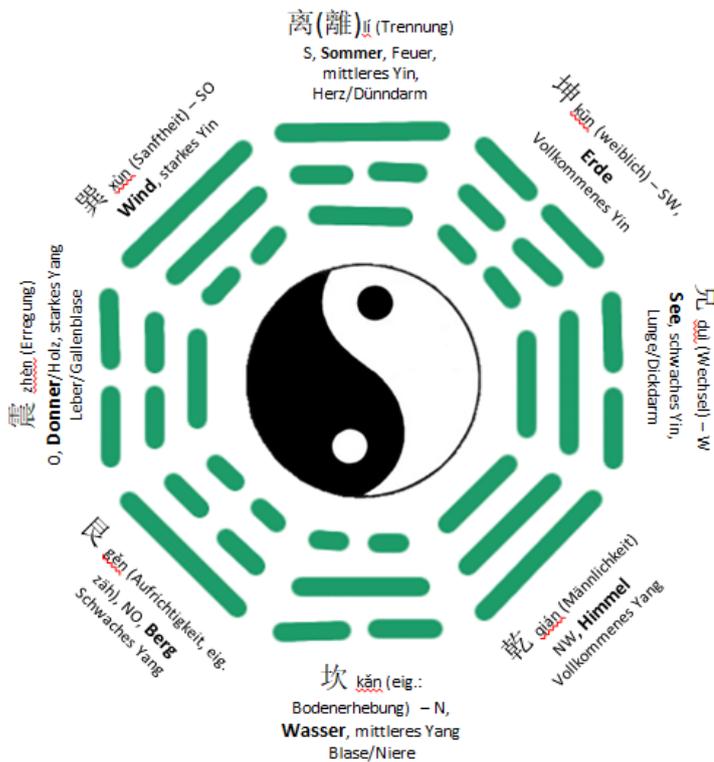
20: Die 8 Naturkräfte Ba Gua: Himmel, Erde, Wasser, Feuer, Wind, Donner, Berg und Sumpf/See.

Himmel: bedeutet vollkommenes Yang, steht für unseren **Geist, Gehirn** und die Himmelsrichtung Nordosten

Wasser: mittleres Yang. Steht für die **Niere und Blase** und die Himmelsrichtung Norden.

Berg: schwaches Yang. Steht für **Milz** und die Himmelsrichtung Nordosten.

Donner: starkes Yang. Steht für die **Galle** und die Himmelsrichtung Osten.



Wind: starkes Yin. Steht für die **Leber** und die Himmelsrichtung Südosten.

Feuer: mittleres Yin. Steht für das **Herz** und den **Dünndarm**. Himmelsrichtung Süden.

Erde bedeutet vollkommenes Yin, steht für **Magen** und die Himmelsrichtung Südwesten.

Sumpf oder See: schwaches Yin: steht für **Lunge/Dickdarm** und die Himmelsrichtung Westen.

21 Fengchi (Gb 20) = dt. „Windteich“.



Dieser Punkt ist eine Eintrittsstelle für schädigende Einflüsse von außen, die in der traditionellen Medizin Chinas „Wind“ genannt werden (z.B.: Zugluft). Bei Menschen, die an Kopfschmerzen und Schmerzen im Schulter- und Nackengebiet leiden, ist dieser Punkt meist druckempfindlich. Folgen Sie der chinesischen Empfehlung, die drehenden Kopfbewegungen äußerst langsam auszuführen, denn durch die Lage dieses Punktes auf dem Gallenblasenmeridian kann es durch ruckartige oder reiße Bewegungen auch zu Übelkeit kommen.

Wenn die Energetik des Punktes *Fengchi* ausgeglichen ist, verschwinden Störungen wie Gefäßverkrampfungen im Gehirn, Zerebralsklerose, nervöse Kopfschmerzen und Verkrampfungen der Herzkranzgefäße.

22 Adler:

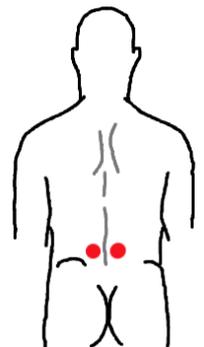
Er ist ein Symbol für Stärke. Vögel repräsentieren den leichten, luftigen fast formlosen Yang Teil des Menschen. Das, was von selbst aufsteigt, Weite herstellt, uns zu Höhenflügen inspiriert.

Der chinesische Name dieser Übung bezieht sich auf péng 鹏, einen riesenhaften Vogel der chinesischen Mythologie. Er wird oft mit dem Vogel Rock des arabischen Sagenkreises verglichen. Er soll dem Feng Huang in Aussehen und Lebensweise gleichen, ist jedoch sehr viel größer. Der Sagenvogel wurde erstmals vom Taoisten Zhuang Zi in einem seiner Gleichnisse erwähnt. Sein Rücken soll großen Bergen gleichen und seine Flügel Wolken, die vom Himmel fallen.

23 Shenshu = Shen Yu (Blase 23) = Zustimmungspunkt der Niere:

Die Punkte liegen etwas über der Taille, etwa zwei Fingerbreit rechts und links von der Wirbelsäule (genau: unter dem 2. LWK 1,5 cun lateral).

Durch Akupunktur, Erwärmung oder Massage der *Shen Yu*-Punkte wird die Nierentätigkeit nachhaltig angeregt und die Regeneration des Nierenparenchyms gefördert.



24 Frosch:

In der chinesischen Mythologie steht die Kröte (Frosch) (蛤蟆 háma) für ein langes Leben, unerreichbare Wünsche, Unverwundbarkeit; er ist eines der *fünf Gifttiere*.

In der asiatischen Mythologie kommt dem *dreibeinigen Glücks - Frosch* eine besondere Rolle zu. In fast jedem chinesischen Geschäft findet man ihn als Glückssymbol vor einem Haufen Geld oder Gold oder mit einer Münze im Maul. Im Feng-Shui wird der Frosch mit dem Gesicht nach innen gerichtet in die Nähe der Haustür gesetzt - schließlich soll der Frosch laut Mythologie das Glück ins Haus holen. Selbstverständlich ist es streng verboten, die Münze aus dem Maul des Frosches zu entfernen - dies wird als ernstzunehmende Unglückstat, die Armut verursacht aufgefasst.

25 Schildkröte:



Die Schildkröte wird in China, ganz ähnlich wie bei uns auch, mit langem Leben und Weisheit verbunden: Ganze 3.000 Jahre soll eine Schildkröte der chinesischen Mythologie nach selbst ohne Essen, Wasser und sogar ohne Luft leben können. Weil sie sich stets langsam aber beharrlich und unbeirrbar auf ihr Ziel zu bewegt, ist die Schildkröte obendrein auch ein Zeichen für Beständigkeit und Standhaftigkeit. "Die Schildkröte birgt die Geheimnisse des Himmels und der Erde", sagt man noch heute in China. Schon in ältester Zeit verglich man ihren Panzer mit der Wölbung des Himmels, ihre Unterseite mit der flachen Scheibe der Erde.

26 Drache lóng 龍:

Der chinesische Drache, ist das wohl bekannteste Fabelwesen Chinas, wenn nicht des gesamten ostasiatischen Kulturkreises. Im Unterschied zu den Drachen in der westlichen Mythologie sind Drachen in China seit jeher ein Symbol für Macht, Stärke und göttlichen Schutz aber auch für Weisheit, Glück und Fortschritt. Nach chinesischer Überzeugung sind Drachen die höchste göttliche Macht auf Erden. Als solche waren sie lange ein vor allem dem chinesischen Kaiser vorbehaltenes Symbol.

Das in der Mythologie Chinas sehr oft vorkommende Wesen ist, im Gegensatz zu den europäischen Drachen, eher mit einer Gottheit als mit einem (böswilligen) Dämon zu vergleichen. Der Drache, oder besser gesagt, die verschiedenen lokalen Drachengottheiten (in Flüssen, Seen, Buchten, einer Legende nach sogar in Brunnen) werden auch noch heute, besonders in ländlichen Gegenden, angebetet, um beispielsweise Regen zu erbitten. Allerdings waren nicht alle Drachen gutartig. Gefürchtet war u. a. der schwarze Drache der Flut, der für Überschwemmungen und Stürme verantwortlich war.

Das erste Vorkommen des Drachenmotivs zusammen mit dem Fenghuang (Siehe Punkt 29), einem Phönix-ähnlichen Vogel, stammt aus Chinas Zeit der Streitenden Reiche (480–221 v.Chr.). Drache und Fenghuang seien ursprünglich Symbol für das Kaiserpaar für Himmel und Erde gewesen.

In der chinesischen Mythologie gibt es zwei Sorten von Drachen, die *Wasserdrachen*, die Gottheiten der Gewässer repräsentieren, sowie *Feuerdrachen*. Obwohl sie sich äußerlich beide nicht unterscheiden, so ist ihr Charakter völlig unterschiedlich: Der Feuerdrache fürchtet das Wasser, während der Wasserdrache das Feuer fürchtet. Es gibt zum Beispiel Märchen, wonach ein bössartiger Feuerdrache durch Wasser getötet wurde. Der Feuerdrache ist auch das „Haustier“ des chinesischen Feuergottes *Zhurong* (nicht mit der historischen Man-Königin gleichen Namens zu verwechseln!). Er ist rotgeschuppt und spuckt Feuer. Es gibt auch *Eisdrachen*, die dem Affenkönig *Sun Wukong* bei seiner Pilgerfahrt nach Indien sehr hilfreich waren (indem sie zum Beispiel das heiße Wasser von Kochtöpfen kühlten, in denen der Affen-Meister - der Mönch Xuanzang - von Dämonen gekocht werden sollte).

Das Aussehen des Drachen lässt sich folgendermaßen beschreiben: Der Leib ist der einer mächtigen Schlange, die Schuppen die eines Karpfens, der Kopf ähnelt dem des Wasserbüffels mit

einer Mähne, auffällig ist auch der Bart und die zwei etwas längeren Bärte an der Nase, die vier Beine (mit variierender Zahl an Zehen, je nach Rang des Wesens) entsprechen denen des Adlers. Am Rücken entlang zieht sich ein roter Schuppenkamm, wie beim europäischen Drachen. Zudem entspringt dem Haupt ein Hirschgeweih. Das Gebiss des Drachen ist eher mit dem eines Säugetiers, statt eines Reptils zu vergleichen. (es gibt Schneidezähne, Eckzähne usw.) Es ist somit eher vergleichbar mit dem Kiefer eines Wolfes oder Löwen. Der Nase, dem Halsansatz und dem Unterkiefer entsprang eine Art Bart.

Allerdings kann der Drache auch andere Formen annehmen. Es gibt in China ein Sprichwort: *Der Drache hat neun Söhne, jeder von ihnen ist verschieden*. So sind die Schildkröten, die im Tempel die Steintafeln tragen (*bixi*) und die Löwen auf den geschwungenen Dächern (*chīwǎn, cháofēng*) nach chinesischer Interpretation ebenfalls Formen von Drachen. Als ein magisches Wesen ist der Drache meist in der Lage, andere Formen, unter anderen auch menschliche Gestalt, anzunehmen. Es soll auch magische Objekte geben, meistens in Form einer Perle (die Drachenperlen), die Menschen in Drachen verwandeln können, falls jemand sie verschluckt.

Der Drache wird als Symbol vielfältig benutzt:

- Der Drache war Symbol des Kaisers, der chinesische Kaiserthron wird auch der *Drachenthron* genannt. Der kaiserliche Drache besaß fünf Klauen und war allein dem Kaiser und seinen höchsten Beamten vorbehalten. Die Drachendarstellungen auf der Kleidung Beamter niederer Ränge hatten je nach Hierarchie vier oder drei Klauen. Es war allen Untertanen bei Todesstrafe verboten, das Symbol des kaiserlichen Drachen zu verwenden.^[2]
- Auch der Göttliche General *Mo Lishou*, der den Norden bewacht, besitzt einen Drachen, oder besser gesagt, eine Art Schlange. Sie verursacht Donner. Die vier Göttlichen Generäle sind buddhistische Götter und leiten sich von den vier Diamantkönigen des Buddhismus ab. Sie tragen alle den Familiennamen „Mo“.
- In der chinesischen Zahlensymbolik steht die Neun für den Drachen.

Einer Sage nach verstehen die Chinesen sich auch als Abkömmlinge der Drachen (*Long de Chuan Ren*).

Der Drache ist seit der Qin-Dynastie Symbol des chinesischen Staates. Auch die Flagge der Qing-Dynastie wird von einem gelben Drachen mit fünf Klauen geschmückt.

Der Drache ist eines der zwölf Tierzeichen des chinesischen Kalenders. So sind beispielsweise 2000, 2012 und 2024 Jahre des Drachen.

In Fengshui werden bestimmte geographische Merkmale (meistens Flüsse oder langgezogene Berge) als Drachen interpretiert. Lage und Ausrichtung von Gebäuden werden an die Position des Drachen angepasst, wobei besonders darauf geachtet wird, dem Drachen nicht „die Sicht zu versperren“.¹

Der *Long* ist der mächtigste unter den drei chinesischen Drachen. Weiterhin gibt es noch den *Meeresdrachen* (*li*) – der keine Hörner besitzt – und den schwächsten der Drachen, den *Drachen der Sümpfe*.

In China gibt es auch die Tradition des Drachentanzes.

27 Der 5. Brustwirbel:

Lt. TCM kommt ihm eine Schlüsselstellung bei funktionellen Herzproblemen zu. Bei einer Verschiebung oder einer Blockade des Wirbels werden die Nervenaustrittsstellen komprimiert und das Herz-Nerven-Geflecht wird in Mitleidenschaft gezogen. Es entsteht eine Mangelversorgung in diesem Gebiet, die zu Herzbeklemmung, Herzstechen und Herzjagen führen kann. Bei Patienten, die über derartige Beschwerden klagen, kann oft kein organischer Befund erstellt werden. Menschen, die eine Blockade des fünften Brustwirbels aufweisen, leiden besonders unter bestimmten Wettereinflüssen. Bei Föhn oder Inversionswetterlagen können

Kreislaufzusammenbrüche und herzfarktähnliche Zustände auftreten. Chiropraktische Behandlung dieses Gebietes ist oft nicht möglich (so z. B. wenn der Wirbel nach vorne geschoben ist). Dies ist immer, wenn ein blockiertes Gelenk im Körper eine bestimmte Haltefunktion ausübt; eine mechanische Therapie hält meist nur für kurze Zeit vor. Durch diese Übung aber wird die Blockade um den fünften Brustwirbel herum allmählich gelockert und das ganze Gebiet wird muskulär entkrampft.

28 Philosophisch - mythologischer Hintergrund des Drachenschwimmens:

In allen schamanischen Kulturen findet sich die Vorstellung von drei Welten, die übereinander liegen. Wir leben in der Mittleren Welt, unter uns liegt die Untere Welt und über uns die Obere Welt.

Eine Vorstellung, die sich bis in unsere Zeit hinein auch im Christentum gehalten hat, das von Himmel und Hölle spricht, wobei die schamanische Untere Welt keinesfalls den Beigeschmack von etwas Negativem hat.

Im Drachenschwimmen wird mit dem Umkreisen der drei vertikalen Kugeln der Flug der befruchtenden Drachenkraft nachgeformt, die alle drei Welten umrundet.

Die Verbindung von Himmel und Erde wird im Hui Chun Gong tänzerisch nachgeahmt - darin liegt seine besondere Wirkung auf die innere Energie.

29 Pfau und Phönix:

Pfau: 孔雀 kǒngquè ist ein Symbol für Würde und Schönheit

鳳凰 fènghuáng: Der chinesische Name huang bezieht sich auf den **Fenghuang der Mythologie**. Er ist in China ein Glückssymbol, der den südlichen Teil des Kaiser-Palastes beschützt. *Feng* bezeichnet dabei die männlichen und *huang* die weiblichen Exemplare.

Ähnlich dem Phönix der griechischen und ägyptischen Mythologie wird er mit dem Feuer assoziiert, ist im Grunde aber ein anderes Fabelwesen und darf mit diesem nicht verwechselt werden. Zudem ist er nicht identisch mit dem Roten Vogel, auch Roter Vogel des Südens, (jap. *Suzaku*), der neben dem Weißen Tiger, dem Blauen Drachen und der Schwarzen Schildkröte ein Symbol der chinesischen Astrologie ist.

Der Fenghuang hat einen langen Kopf mit großen, länglichen Augen und einen spitzen, leicht gekrümmten Schnabel und erinnert so an einen Fasan oder einen Pfau. Sein langes, farbenprächtiges Gefieder weist die „fünf heiligen Farben“ auf. So ist der Kopf grün (für Güte), der Hals weiß (für Gerechtigkeit), der Rücken rot (für Anstand), die Brust schwarz (für Weisheit) und die Füße sind gelb (für Treue und Glaubwürdigkeit). Der edle Vogel bevorzugte die Äste des Wutong-Baumes (*Firmiana simplex*, Syn. *Sterculia platanifolia*) und soll nur von den besten Bergquellen getrunken haben. Das Alter soll in etwa 1000 Jahre betragen haben. Der Fenghuang war wie das chinesische Einhorn (Qilin) ein Symbol der Barmherzigkeit. Im Gegensatz zum griechischen Phönix ging der Fenghuang nicht in Flammen auf, um sich zu erneuern. Seine Fortpflanzung ähnelte der normaler Vögel.

Des Weiteren symbolisierte das Tier, zusammen mit dem chinesischen Drachen (Long), das kaiserliche Paar. Der Drache stand für den Kaiser, während die Kaiserin entsprechend vom Fenghuang symbolisiert wurde. Auch war dieser eines der vier mythischen Wundertiere (auch Zauberwesen), die dem chinesischen Welt-Schöpfer Pangu halfen.

Drache & Phoenix gemeinsam:

Zusammengenommen sind die kaiserlichen Symbole Drache (Kaiser) und Phoenix (Kaiserin) ein Zeichen für die harmonische Vereinigung von Männlichkeit (Yang) und Weiblichkeit (Yin). Demnach sind sie ein gebräuchliches Symbol für eine glückliche Ehe und verheißen Erfolg und Wohlstand .

Drache, Phönix und Schildkröte gehören gemeinsam mit dem Fabeltier Qilin zu den vier Wundertieren der chinesischen Mythologie.

30 Das Berühren und Reiben der kleinen Finger bewirkt eine Stimulierung der Meridiane des kleinen Fingers: Herz und Dünndarm.

31 Die Acht Unsterblichen:

Sie sind Heilige der chinesischen Mythologie und des Daoismus. Die Acht Unsterblichen sind besonders deshalb beliebt, weil sie allen Menschen in Not beistehen und gegen Ungerechtigkeit und Unterdrückung kämpfen. Als eine Gruppe sind sie symbolisch mit Glück als auch mit den „acht Bedingungen des Lebens“ verbunden (Jugend, Alter, Armut, Reichtum, hoher Rang, gemeines Volk, Weibliche und Männliche).

Die Legende besagt, dass jeder von ihnen einen besonderen Gegenstand / Schatz besaß und in den Händen hielt, die sogenannten "Acht Kostbarkeiten". Damit gelangten sie zum Geburtstag der Königinmutter des Westens ins Paradies des Westens.

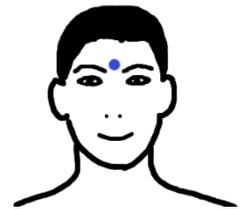
Die Daoisten glauben, dass selbst normale Menschen in der Lage sind, durch hartes Studium die Geheimnisse der Natur zu enträtseln und unsterblich zu werden.

Außer den 8 Unsterblichen (ba xian) ist der chinesische Himmel bzw. das Westliche Paradies von weiteren Unsterblichen bewohnt. Sie haben körperliche Unsterblichkeit erlangt und verfügen über mancherlei magische Fähigkeit.

32 Die Region des 3. Auges: Yintang:

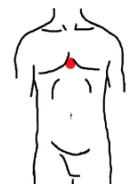
Zusatz-Punkt Yintang liegt zwischen den Augenbrauen = Oberes Dantian.

Durch die Stimulierung des oberen Dantian können die gedanklichen Aktivitäten geordnet werden. Der Kopf wird klar. Im normalen alltäglichen Geschehen sind gerade die gedanklichen Aktivitäten besonders gefordert. Das führt zu einer Fülle im oberen Bereich, dem Yang-Bereich des Körpers, bei einem gleichzeitigen Mangel an Aktivität im unteren Bereich, im Yin-Bereich des Körpers. So entsteht leicht die Situation der »oberen Fülle« und »unteren Leere«, also ein Qi-Ungleichgewicht im Körper. Wird das obere Dantian stimuliert, muss im Anschluss unbedingt das Qi wieder gesenkt werden! Falls zum Abschluss der Übung das Qi nicht zum (unteren) Dantian zurückgeführt wird, kann sich keine Beruhigung und Regeneration einstellen.



33 Brustmitte = Dan Zhong-Punkt Ren 17:

Lok.: auf der Medianlinie in Höhe des 4. Interkostalraumes, in der Mitte zwischen den beiden Mamillen



34 Laogong-Punkt (Zentrum) = Perikard 8 = dt.: „Palast der Mühlen“



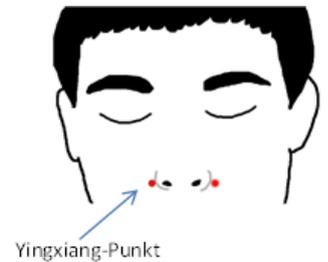
Lokalisation: Liegt in der Mitte der Handinnenfläche: wenn man mit gekrümmten Fingern eine Faust bildet, so liegt dieser Punkt zwischen der Spitze des Ring- und Mittelfingers an der Handinnenfläche, also zwischen Os metacarpale III und IV.

Wirkung: Durch seine Stimulation wird in erster Linie der Herzmeridian angeregt und die Herztätigkeit positiv beeinflusst. Diese Beeinflussung geschieht immer regulativ, d. h., bei überschießender Herztätigkeit wird diese gedämpft und bei schwacher Herztätigkeit wird der Herzmuskel angeregt. Fortgeschrittene Übende spüren, wie sich beim aufmerksamen Blick in dieses Zentrum die Hand leicht erwärmt. Diese belebende Wärme greift dann wellenartig auf den Brustkorb über.

Das langsame Einbiegen der Finger und Strecken der Hand ist auch eine Präventiv- und Heilmaßnahme bei allen Erkrankungen der Fingergelenke.

35 Yingxiang-Punkt (Di 20, dt.: Duft empfangen).

Vor mehr als 1000 Jahren entdeckten die Chinesen, dass Nebenhöhlenprobleme bei Erkältungen durch Massieren der oberen Nasenflügel gelindert werden konnten. In der Akupunktur spielte dafür später der Yingxiang-Punkt eine wichtige Rolle. Daraus schloss man auf die positive Wirkung durch Massieren dieser Punkte bei Erkältungen.



Die Massage soll die Durchblutung und den Stoffwechsel der Schleimhäute verbessern und damit auch die Widerstandskraft gegen Infektionen.

36 陰陽 Yin & Yang – das Zusammenspiel der Kräfte



Yin und Yang, die beiden Urkräfte, zählen zu den elementaren Grundbegriffen der chinesischen Weltanschauungslehre. Sie symbolisieren die universellen Grundkräfte des Lebens, die in allen Bereichen des Himmels und der Erde und im gesamten Universum zum Tragen kommen. Das chinesische Yin bedeutet eigentlich „schattiger Ort“, „wolzig und dunkel“, Yang bedeutet „sehr hell“, „sonnige Anhöhe“. Sie beschreiben das Prinzip der zyklischen Wechselwirkung und ihrer entgegengesetzten Naturkräfte, die einander gleichzeitig bedingen, zugleich aber ohne einander undenkbar sind – ohne Licht kein Schatten.

Alles lässt sich dieser Polarität zuordnen:

Yin steht für das weibliche Prinzip, die Nacht, die Dunkelheit und den Mond, ist schwach, passiv und damit auch empfangend, kalt und feucht. In der TCM ist Yin die Leere, das Innen und die Kälte.

Yang steht für das männliche, ist das Licht, der Tag und die Sonne, ist stark, aktiv, also gebend, warm und trocken. In der TCM ist Yang die Fülle, das Außen und die Hitze etc.

Yin und Yang sind voneinander abhängig, kontrollieren sich aber auch gegenseitig. Wenn Yin steigt, nimmt Yang ab und umgekehrt. In jedem Yin steckt auch ein bisschen Yang, und in jedem Yang ein bisschen Yin – und wenn es sich nur als kleiner Punkt in der jeweils entgegengesetzten Farbe zeigt.

Erstmals dokumentiert werden die beiden Urkräfte im „I Ging“, dem „Buch der Wandlungen“, das wohl älteste Werk zur chinesischen Philosophie. Hier wird bereits aufgezeigt, dass alles einem immerwährenden Umwandlungsprozess unterworfen ist: ein ewiges Wechselspiel von Yin und Yang, das im Kreislauf der Jahreszeiten, im Lebenszyklus eines Menschen oder im Übergang vom Tag zur Nacht, sichtbar wird.

Auch in der Medizin werden alle Phänomene, alle Körperteile und Organfunktionen nach Yin und Yang eingeteilt. Bei einem gesunden Menschen befinden sich diese beiden polaren Kräfte in einem harmonischen, wechselseitigen Gleichgewicht. Gerät das Gleichgewicht von Yin und Yang aus dem Takt, führt das auf körperlicher wie seelischer Ebene zu Krankheiten.

Element	Yin	Yang
Metall	Lunge	Dickdarm
Erde	Milz	Magen
Feuer	Herz	Dünndarm
Wasser	Niere	Blase
	Herzbeutel	Dreifacher Erwärmer
Holz	Leber	Gallenblase

Yin	Yang
Kälte	Wärme
Nacht, Dunkelheit	Tag, Helligkeit
Klammheit, Feuchtigkeit	Trockenheit
Ruhe	Rastlosigkeit
Passivität, Lustlosigkeit	Aktivität
Bewegung nach unten	Bewegung nach oben
Unterstützung	Führerschaft

37 Anzahl der Gelenke des menschlichen Körpers:

Sie hängt davon ab, ob man nur echte Gelenke oder sämtliche gelenkige Verbindungen des Körpers zusammenzählt.

Echte Gelenke: Sie bestehen aus mindestens zwei Gelenkspartnern, sind durch einen Gelenkspalt und Gelenksflüssigkeit voneinander getrennt sind und besitzen eine Gelenkkapsel. Von ihnen gibt es im menschlichen Körper ca. 100.

Dabei sind wir uns oft nur der großen Gelenke wie Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Hüften, Knie und Sprunggelenke bewusst. Sehr viele Gelenke befinden sich aber am Schädel, der Wirbelsäule, Mittelhand und Fingern sowie Mittelfuß und Zehen. Vor allem die Gelenke am Rumpf werden nicht bewusst bewegt und sind nicht so offen sichtbar wie die großen Gelenke an Armen und Beinen, aber sie sind sehr wichtig für die Beweglichkeit und Flexibilität des menschlichen Körpers.

Zählt man *alle Gelenke*, also auch diejenigen, die lediglich durch Bänder, Sehnen oder Knorpel verbunden sind und Bewegungen zulassen, kommt man auf ca. 360 Gelenke.

38 Schwertfinger:



↩ Die Schwertfinger entsprechen der Prana-Mudra der Yogis. Die Prana-Mudra kann in 2 Variationen ausgeführt werden: Die eine entspricht genau der Schwertfingerhaltung, bei der 2. Variation berührt die Daumenkuppe die Kuppen des 4. und 5. Fingers. ➡



Die Prana-Mudra ist eine Basis-Mudra, mit der man im übertragenen Sinne auch tief Luft holt, denn sie stärkt die Lebenskraft. Im Sanskrit bedeutet Prana „der Atem“. Das kontrollierte, bewusste Atmen (Pranayama) gehört im Yoga mit zum Üben der Haltungen.

Wirkung nach Yoga-Lehre: Aktiviert die Energie, fördert die Selbstsicherheit, stärkt das Immunsystem und regeneriert die Sehkraft.