

Mawangdui

Gesundheits-QiGong





Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Einführung..... | 3 |
| Überblick: | 5 |
| Vorbereitung..... | 6 |
| Durchführung:..... | 6 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 6 |
| Grundstellung..... | 6 |
| Durchführung:..... | 6 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 6 |
| Übung 1: Einen Bogen spannen..... | 7 |
| Durchführung:..... | 7 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 8 |
| Übung 2: Zur Behandlung von Rückenproblemen..... | 8 |
| Durchführung:..... | 8 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 9 |
| Übung 3: Schwimmen einer Wildente..... | 10 |
| Durchführung:..... | 10 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 10 |
| Übung 4: Aufstieg eines Drachen..... | 11 |
| Durchführung:..... | 11 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 11 |
| Übung 5: Recken eines Vogels..... | 12 |
| Durchführung:..... | 12 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 12 |
| Übung 6: Zur Behandlung von Unterleibsproblemen..... | 13 |
| Durchführung:..... | 13 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 14 |
| Übung 7: Blick des Sperbers..... | 15 |
| Durchführung:..... | 15 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 15 |
| Übung 8: Zur Behandlung von Hüftproblemen..... | 16 |
| Durchführung:..... | 16 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 16 |
| Übung 9: Flug einer Wildgans..... | 17 |
| Durchführung:..... | 17 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 17 |
| Übung 10: Tanz des Kranichs..... | 18 |
| Durchführung:..... | 18 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 18 |
| Übung 11: Mit erhobenem Kopf ausatmen | 19 |
| Durchführung:..... | 19 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 19 |
| Übung 12: Zur Behandlung von Yin - Beschwerden..... | 20 |
| Durchführung:..... | 20 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 20 |
| Endstellung..... | 21 |
| Durchführung:..... | 21 |
| Funktionen und Auswirkungen:..... | 21 |



Einführung

Im Jahr 1973 wurden aus den Gräbern der Han-Dynastie (206 v. Chr. - 220 n. Chr.) in Mawangdui (Provinz Hunan) antike, medizinische Dokumente ausgegraben. Darunter fand sich ein beschädigtes, buntes Seidenbild (140 x 50 cm). Nach der Restaurierung waren 44 Figuren in 4 Reihen zu sehen, die Daoyin-Übungen ausführen. Neben den Bildern gibt es 31 lesbar, kurze und einfache Erläuterungen.

Daoyin Übungen:

Daoyin ist eine sehr alte Übungsmethode zur Gesunderhaltung.

Dao bedeutet die Atmung regulieren und **yin** den Körper dehnen.

Beim Übungsablauf werden die körperlichen Bewegungen mit der Ein- und Ausatmung koordiniert. Dadurch wird der Qi-Fluss in den inneren Organen und den Meridianen verbessert. Die Dehnfähigkeit und die Flexibilität des Körpers werden gesteigert.

2007 beauftragte das Verwaltungszentrum für Qigong, des nationalen Hauptamtes für Sport, einige Einrichtungen, darunter das Sportinstitut Shanghai, die Daoyin-Übungen und andere Dokumente neu auszuwerten. Schließlich wurde eine neue Daoyin Übungsreihenfolge nach Wawangdui zusammengestellt, die auf 17 Bewegungen aus den Daoyin-Übungen basiert und aus insgesamt 12 Übungen besteht.

Bei der Zusammenstellung der Übungen, verfolgte man das Konzept, dass der menschliche Körper ein untrennbares, einheitliches Ganzes ist und zielte auf ein Ganzkörpertraining ab. Zudem achtete man auf die Regulierung der Atmung und das Dehnen und Strecken der Gliedmaßen und Gelenke, um dadurch die Qi- und Blutzirkulation zu verbessern und schließlich die Gesundheit zu stärken.

Die Daoyinübungen von Mawandui weisen 4 Charakteristika auf:

- Beim Übungsablauf sollte man dem Verlauf der Meridiane folgen und die Atmung kontrollieren. Die körperlichen Bewegungen sollten im Einklang mit der geistigen Konzentration sein.
- Eine Vielzahl der Übungen hat die Funktion der inneren Organe zu stimulieren, indem Gliedmaßen und Körper gedreht, gebeugt und gestreckt werden. Dies wirkt sich auch positiv auf die Gelenke aus.
- Das Strecken der Knochen und Sehnen kann in größerem Ausmaß die Elastizität des Bindegewebes wie Sehnen und Bänder verbessern. Die Bewegungen wechseln zwischen Anspannung und Entspannung. Auf diese Weise wird der Körper flexibler.
- Es wird großer Wert auf die Atmung und die Einheit von Körper und Geist gelegt. Vom Ausübenden wird eine natürliche Atmung und die mentale Konzentration sowie die Koordination der körperlichen und geistigen Bewegungen, um schließlich die Einheit von Körper und Geist zu erlangen.

Überblick:

Vorbereitung

Grundstellung

Übung 1: Einen Bogen spannen (Lunge)

Übung 2: Zur Behandlung von Rückenproblemen (Dickdarm)

Übung 3: Schwimmen einer Wildente (Magen)

Übung 4: Aufstieg eines Drachen (Milz)

Übung 5: Recken eines Vogels (Herz)

**Übung 6: Zur Behandlung von Unterleibsproblemen
(Dünndarm)**

Übung 7: Blick des Sperbers (Blase)

Übung 8: Zur Behandlung von Hüftproblemen (Niere)

Übung 9: Flug einer Wildgans (Perikard)

Übung 10: Tanz des Kranichs (3-facher-Erwärmer)

Übung 11: Mit erhobenem Kopf atmen (Gallenblase)

Übung 12: Zur Behandlung von Yin-Beschwerden (Leber)

Endstellung



Vorbereitung

Durchführung:

- Mit den Füßen zusammen, aufrecht und zentriert stehen (entspanntes Stehen mit natürlicher Atmung)
- Das Gesicht ist entspannt, der Geist ist ruhig und die Zunge liegt am Gaumen.
- Die Arme liegen natürlich an den Seiten des Körpers
- Kinn leicht anziehen, Schultern leicht zurücknehmen
- Den Blick geradeaus richten

Funktionen und Auswirkungen:

- Die Vorbereitung hilft dabei, sich körperlich und mental in einen Übungszustand zu bringen.

Grundstellung

Durchführung:

- Mit dem linken Fuß einen Schritt nach links machen, so dass die Füße parallel und schulterbreit auseinander stehen
- Der Blick ist geradeaus gerichtet
- Schultern leicht zurücknehmen und die Hände nach außen drehen, so dass die Handflächen nach vorne zeigen. Konzentration auf den Punkt Baihui.
- Hände langsam bis auf Höhe des Bauchnabels anheben. **Einatmen.** Handflächen sind leicht nach oben geneigt. Gleichzeitig die Fersen etwas anheben. Konzentration auf den Akupunkturpunkt Laogong.
- Auf Bauchnabelhöhe die Hände nach unten drehen und die Hände langsam bis auf Hüfthöhe drücken. **Ausatmen.** Gleichzeitig die Fersen absenken und mit den Zehen den Boden greifen. Konzentration auf die Unterleibsgegend lenken.
- Die Hände neben den Hüften nach außen und hinten drehen, bis die Handflächen wieder nach vorne zeigen.
- Die Bewegung insgesamt 3 x ausführen.

Funktionen und Auswirkungen:

- Das gute Qi steigt auf und das schlechte Qi sinkt. Gute Vorbereitung auf die folgenden Bewegungen.
- Verbesserung der Qi und Blutzirkulation in den Finger- und Zehenspitzen und Erzeugung von Wärme.



Übung 1: Einen Bogen spannen

Durchführung:

- Arme langsam bis auf Brusthöhe anheben, wobei die Handflächen leicht nach oben geneigt sind und die Fingerspitzen nach vorne zeigen.
- Der Blick ist geradeaus gerichtet
- Hände mit den Handflächen zueinander vor die Brust ziehen. Der Abstand zwischen den Händen beträgt ca. 10 cm.
- Den Blick geradeaus und leicht nach unten richten.
- Schultern und Brust strecken und die Hände bis zu den Schultern auseinander ziehen.
- Dann die Schultern lockern und die Brust anziehen. Dabei wieder die Hände bis auf einen Abstand von 10 cm zusammenführen.
- Den linken Fuß mit der Ferse 90 Grad nach links drehen.
- Den rechten Fuß auf dem Fußballen ebenfalls nach links drehen, so dass sich der gesamte Körper nach links dreht.
- Den linken Arm geradeaus nach vorne strecken, wobei die Handfläche nach oben zeigt. **Einatmen**.
 - Beim Arm strecken, die Konzentration von der Innenseite der Schulter (Zhongfu, Lunge 1) über die Armbeuge (Chize, Lunge 5), bis zur Daumenspitze (Shaoshang, Lunge 11).
- Den gebeugten rechten Arm zurückziehen, als wolle man einen Bogen spannen. Die rechte Handfläche zeigt nach unten.
- Den Kopf leicht anheben und die rechte Hüfte nach rechts und gleichzeitig die rechte Schulter nach unten bewegen.
- Den Blick nach geradeaus oben richten.
- Den linken Fuß auf der Ferse und den rechten Fuß auf der Fußspitze nach vorne drehen. **Ausatmen**. Der Körper zeigt wieder nach vorne. Die Füße stehen schulterbreit parallel auseinander.
- Die Hände locker bis vor die Brust führen. Dabei wieder die Hände bis auf einen Abstand von 10 cm zusammenführen.
- Den Blick geradeaus und leicht nach unten richten.
- Schultern und Brust strecken und die Hände bis zu den Schultern auseinander ziehen.
- Dann die Schultern lockern und die Brust anziehen. Dabei wieder die Hände bis auf einen Abstand von 10 cm zusammenführen.
- Den rechten Fuß mit der Ferse 90 Grad nach rechts drehen.



- Den linken Fuß auf dem Fußballen ebenfalls nach rechts drehen, so dass sich der gesamte Körper nach rechts dreht.
- Den rechten Arm geradeaus nach vorne strecken, wobei die Handfläche nach oben zeigt. **Einatmen.**
 - Beim Arm strecken, die Konzentration von der Innenseite der Schulter (Zhongfu, Lunge 1) über die Armbeuge (Chize, Lunge 5), bis zur Daumenspitze (Shaoshang, Lunge 11).
- Den gebeugten linken Arm zurückziehen, als wolle man einen Bogen spannen. Die linke Handfläche zeigt nach unten.
- Den Kopf leicht anheben und die linke Hüfte nach links und gleichzeitig die linke Schulter nach unten bewegen.
- Den Blick nach geradeaus oben richten.
- Den rechten Fuß auf der Ferse und den linken Fuß auf der Fußspitze nach vorne drehen. **Ausatmen.** Der Körper zeigt wieder nach vorne. Die Füße stehen schulterbreit parallel auseinander.
- Die Hände vor dem Oberkörper mit den Handflächen nach unten absenken und locker an die Seiten legen
- Die Bewegung insgesamt 2 x zu jeder Seite ausführen.

Funktionen und Auswirkungen:

- Lungen – Meridian
- Innere Organe werden effektiv stimuliert
- Die Muskeln im Nacken- und Schulterbereich werden gestärkt und Schmerzen in diesem Bereich vorgebeugt.
- Behandlung von Engegefühl in der Brust sowie bei Asthma.

Übung 2: Zur Behandlung von Rückenproblemen

Durchführung:

- Die Handrücken vor dem Körper zueinander drehen und die Arme nach unten strecken. Gleichzeitig einen Buckel machen und die Fersen anheben. Dabei Kraft anwenden. Den Blick auf die Zeigefingerspitzen richten.
- Fersen senken und die Hände lösen und bis zur Brust anheben. Dabei das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern und den Körper um 45 Grad nach links drehen. Dabei mit dem linken Fuß auf den Zehenballen gehen.

- Mit dem linken Fuß einen Schritt nach links vorne machen. Gleichzeitig die Hände mit den Handflächen nach oben bis unterhalb der Achseln bewegen und mit den Handrücken die Rippen reiben.
- Das Gleichgewicht nach vorne auf den linken Fuß verlagern und die Arme mit einer Kreisbewegung auf Schulterhöhe bringen. Die Handrücken zeigen zueinander.
- Das Gewicht auf das hintere Bein verlagern und in den Hockenschritt gehen (dabei das hintere Bein beugen und das vordere Bein natürlich nach vorne strecken) und den Rücken krümmen. Die Finger zu Hakenhänden formen (Hände dazu natürlich Richtung Unterarm drehen). Den Blick auf die Handgelenke richten.
 - Beim Krümmen des Rückens, die Konzentration von der äußeren Zeigefingerspitze (Shanyang, Dickdarm 1) über eine Vertiefung in der Ellenbogenfalte (Quchi, Dickdarm 11) bis zum gegenseitigen Nasenflügel (yingxiang, Dickdarm 20).
- Dann das Gleichgewicht nach vorne verlagern und die Hände absenken bis zur jeweiligen Körperseite. Die Handflächen zeigen nach unten. Der hintere Fuß steht auf dem Zehenballen. Den Kopf anheben und den Blick in die Ferne richten.
- Den hinteren Fuß auf die Ferse absenken und Gewicht auf das hintere Bein verlagern. Den vorderen Fuß auf die Ferse stellen und auf schulterbreiten Abstand zurückziehen. Die Hände natürlich an den Körperseiten anlegen. Den Blick geradeaus richten.
- Die Übung zur rechten Seite ausführen.
- Insgesamt zu jeder Seite 2 x diese Übung ausführen.
- Nach dem 2. Durchgang den rechten Fuß eng zum linken Fuß zurückführen. Den Blick geradeaus richten.

Funktionen und Auswirkungen:

- Dickdarm – Meridian
- Dehnung der Muskeln im Schulter- und Rückenbereich.
- Die Dehnung der Körperseiten, verbunden mit den Augenbewegungen stimuliert den Leber- und Gallenblasenmeridian und beugt Augenbeschwerden vor.



Übung 3: Schwimmen einer Wildente

Durchführung:

- Mit dem linken Fuß einen halben Schritt zur Seite machen und den rechten Fuß nah zum linken heranzuführen. Dabei die Hände mit den Handflächen nach unten bis Brusthöhe anheben.
- Dann die Arme bis hinter die linke Körperseite schwingen. Dabei die Knie beugen und die Hüften nach rechts bewegen. Den Blick geradeaus nach rechts richten. Die Handflächen nach hinten richten.
- Die Arme, unter Zuhilfenahme der Hüfte, von links nach rechts bewegen. Dabei in der Hocke bleiben und die Handflächen zueinander drehen. Den Blick nach hinten rechts richten.
- Die Arme nach oben über den Kopf bewegen und den Blick nach oben richten.
- Die Hände absenken und an die Körperseiten legen. Den Blick geradeaus richten.
 - Beim Absenken der Arme die Konzentration vom Gesicht (Chengqi, Magen1) über die Bauchseite (Tianshu, Magen 25 (2 PZ neben dem Bauchnabel), über die Außenseite des Schienbeins (Zusanli, Magen 36) bis zur Außenseite des 2. Zehs (Lidui, Magen 45) lenken.
- Die Übung zur rechten Seite ausführen.
- Insgesamt zu jeder Seite 2 x diese Übung ausführen.

Funktionen und Auswirkungen:

- Magen-Meridian
- Vorbeugung von Schmerzen im Schulter- und Hüftbereich



Übung 4: Aufstieg eines Drachen

Durchführung:

- Die Füße auf den Fersen nach außen drehen, um den Ba-Stand einzunehmen
- Die Hände nah am Körper langsam hoch bis zur Taille führen. Dabei die Handflächen leicht nach oben neigen. Den Blick geradeaus richten.
- Die Knie beugen und in die Hocke gehen. Gleichzeitig die Hände vor dem Körper nach unten führen.
 - Sich vorstellen, dass das schlechte Qi sinkt
- In der vollen Hocke angekommen, mit den Händen eine Lotusblüte formen und bis auf Brusthöhe anheben. Dabei den Blick auf die Hände richten.
- Aus der Hocke aufrichten und die Hände über den Kopf in einer V-Form anheben. Die Handflächen zeigen dabei zueinander. Den Blick nach oben richten.
 - Beim Strecken der Arme, die Konzentration von der Spitze der großen Zehe (Yinbai, Milz 1), über die Innenseite des Kniegelenks (Yinlingquan, Milz 9) bis unterhalb der Achselhöhle (Dabao, Milz 21)
- Die Handgelenke abknicken, so dass die Fingerspitzen nach außen zeigen. Gleichzeitig die Fersen anheben. Den ganzen Körper strecken. Den Blick nach geradeaus unten richten.
- Fersen senken und die Hände mit den Handflächen nach unten bis zur Brust absenken. Die Fingerspitzen zeigen zueinander.
- Vor der Brust die Hände drehen und die Arme zu den Seiten ziehen. Mit den Mittelfingern den Akupunkturpunkt Dabao, Milz 21 drücken. Den Blick geradeaus richten.
- Dann erneut in die Hocke gehen und die Übung wiederholen.
- Nach dem 2. Durchgang die Hände locker an den Körperseiten hängen lassen. Den Blick geradeaus richten.

Funktionen und Auswirkungen:

- Milz-Meridian
- Das Strecken der Arme hilft, Engegefühl in der Brust, Stockung des Qi und Asthma zu lindern.
- Das Anheben der Fersen im Stehen, kann die Unterschenkelmuskulatur stärken, dehnt die Sehnen und Muskeln der Fußsohle und verbessert den Gleichgewichtssinn.
- Der Körper wird gedehnt, Beschwerden im Nacken-, Schulter-, und Hüftbereich sowie in den Beinen können verbessert werden.
- Der Punkt Dabao stützt und reguliert das Qi der Mitte. Er hilft bei Schmerzen in der Brust und Flanken, Asthma, Kraft-, und Spannungslosigkeit



Übung 5: Recken eines Vogels

Durchführung:

- Auf den Fußspitzen die Fersen nach außen drehen, so dass die Füße wieder schulterbreit auseinander stehen.
- Die Arme mit Hilfe der Hüfte zu den Seiten des Körpers anheben. Die Handflächen zeigen nach hinten. Den Blick geradeaus richten.
- Arme nach vorne strecken, auf Brusthöhe anziehen, wobei sich die Handflächen nach oben drehen. Dabei etwas in die Knie gehen.
- Den Oberkörper nach hinten neigen und die Beine strecken. Die Arme mit Hilfe der Hüfte über die Seiten schwingen und mit den Handflächen nach oben bis über den Kopf führen.
 - Beim seitlichen Schwingen der Arme, die Konzentration von der Achselhöhle (Jiquan, Herz 1) über den Ellbogen (Shaohai, Herz 3) bis zur Innenseite des kleinen Fingers (Shaochong, Herz 9)
- Dort die Handflächen nach vorne drehen und den Oberkörper nach vorne beugen, so dass dieser parallel zum Boden ist. Gleichzeitig die Hände vor den Körper hinunterdrücken. Den Kopf aufrichten und den Blick geradeaus richten.
- Das Kinn zum Körper heranziehen. Nacheinander die Lenden-, Brust-, und Halswirbelsäule dehnen (wie eine Wellenbewegung in der Wirbelsäule) und die Hände nach unten hängen lassen.
- Dann den Kopf wieder aufrichten und die Hände nach unten drücken. Handflächen zeigen zum Boden.
- Oberkörper aufrichten und die Hände locker an der jeweiligen Körperseite anlegen
- Die Bewegung insgesamt 2 x ausführen.

Funktionen und Auswirkungen:

- Herz-Meridian
- Vorbeugung von Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich
- Vorbeugung von Schmerzen im Hüft- und Rückenbereich

Übung 6: Zur Behandlung von Unterleibsproblemen

Durchführung:

- Den linken Fuß nah zum rechten Fuß stellen und die Arme zu beiden Seiten nach oben bis auf Schulterhöhe führen, wobei die Handflächen zur Erde zeigen.
- Das rechte Knie leicht beugen und die linke Hüfte nach links bewegen. Gleichzeitig die Arme leicht anwinkeln und den linken Arm nach innen drehen, so dass die Handfläche zum Himmel zeigt und die rechte Hand so weit nach außen drehen bis die Handfläche nach hinten zeigt.
- Das linke Knie leicht beugen und die rechte Hüfte nach rechts bewegen. Gleichzeitig die Arme leicht anwinkeln und den rechten Arm nach innen drehen, so dass die Handfläche zum Himmel zeigt und die linke Hand so weit nach außen drehen bis die Handfläche nach hinten zeigt.
- Die Bewegung nochmals nach links und rechts wiederholen.
- Den linken Arm in einer Kreisbewegung nach oben über den Kopf führen und auf Brusthöhe absenken. Gleichzeitig die rechte Hand absenken und vor den Körper nach oben führen. Die Hände vor der Brust überkreuzen, wobei die linke Hand außen und die rechte Hand innen ist.
- Die rechte Hand weiter nach oben führen und die Handfläche nach oben drehen. Gleichzeitig die linke Hand bis auf Hüfthöhe hinunterdrücken, wobei die Fingerspitzen nach vorne zeigen und die Hüfte nach links schwingen und den Blick nach links richten.
- Den Körper wieder geradeaus richten und die rechte Hand nach unten und die linke Hand nach oben führen, bis sie sich vor der Brust überkreuzen, wobei die rechte Hand außen und die linke Hand innen ist.
- Die linke Hand weiter nach oben führen und die Handfläche nach oben drehen. Gleichzeitig die rechte Hand bis auf Hüfthöhe hinunterdrücken, wobei die Fingerspitzen nach vorne zeigen und die Hüfte nach rechts schwingen und den Blick nach rechts richten.
- Die Bewegung erneut nach links und nach rechts ausführen.
 - Zu beachten:
 - Der kleine Finger der oberen Hand zeigt auf die Hinterseite der Schulter, auf den Akupunkturpunkt Naoshu, Dünndarm 10 (ventus zerstreuend und humor ausleitend)
 - Der Daumen der unteren Hand zeigt auf die Hüfte, auf den Akupunkturpunkt Huantiao, Gallenblase 30 (ventus zerstreuend und humor ausleitend, Leitbahnen der unteren Extremitäten freimachen).

- Beim Heben der Hände wird der Dünndarmmeridian visualisiert. Dazu die mentale Konzentration von der Spitze des kleinen Fingers (Shaoze, Dünndarm 1), über die Innenseite des Ellenbogens (Xiaohai, Dünndarm 8), über das Schulterblatt, nach vorne bis zur Wange und bis zum Ohr (Tinggong, Dünndarm 19)
- Beide Arme absenken. Dabei die linke Hand mit einer Kreisbewegung nach außen zur Körperseite führen. Die Hände locker an den Seiten hängen lassen. Die Füße stehen zusammen.

Funktionen und Auswirkungen:

- Dünndarmmeridian
- Vorbeugung und Behandlung von Schmerzen in Schultern, Ellbogen und Händen
- Die Verbindung von Hüft- und Atembewegungen kann die inneren Organe stimulieren und bei der Vorbeugung von Verdauungsstörungen und Blähungen helfen.



Übung 7: Blick des Sperbers

Durchführung:

- Den Körper nach links drehen, das rechte Knie beugen und mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne links machen. Gleichzeitig die Hände nach innen drehen und über die Rippen reiben.
- Die Hände über die Seiten nach außen bis über den Kopf führen. Die Handflächen sind nach außen gedreht und die Hände bilden eine Hakenhand. Dabei sind die Finger natürlich Richtung Unterarm gedreht. Gleichzeitig das linke Knie beugen und den rechten Fuß nach vorne kicken, wobei der Spann gestreckt ist.
- Die Schultern zurück nehmen und den Kopf nach vorne schieben. Gleichzeitig die rechte Fußspitze nach oben richten (Fuß anziehen).
 - Die mentale Konzentration wird auf den Blasenmeridian gerichtet, vom Kopf, über den Rücken und die Kniekehle (weizhong, Blase 40) bis zur Fußspitze in den kleinen Zeh (Zhiyin, Blase 67).
- Den rechten Fuß wieder zurückziehen. Dann den linken nah neben den rechten Fuß stellen. Die Arme an den Seiten absenken und locker hängen lassen.
- Die Bewegung nach rechts ausführen
- Die Bewegung nach links und rechts wiederholen
- Am Ende des zweiten Durchganges, den linken Fuß zurückziehen und schulterbreit neben den rechten Fuß stellen.

Funktionen und Auswirkungen:

- Blasenmeridian
- Das Strecken der Arme, Schultern und des Nackens kann bei der Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich helfen.
- Das Bein heben und den Fuß kicken kann den Gleichgewichtssinn verbessern und bei der Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden in den unteren Gliedmaßen helfen.



Übung 8: Zur Behandlung von Hüftproblemen

Durchführung:

- Die Hände zum Unterleib führen und mit den Handflächen entlang des Daimai-Meridians bis zum Rücken fahren.
- Die Hände an die Lenden legen und mit vier Fingern die Lenden nach vorne schieben, so dass sich der Oberkörper nach hinten krümmt. Den Blick geradeaus richten.
- Die Hände von den Lenden abwärts zum Gesäß bewegen und den Oberkörper nach vorne beugen. Die Hände weiter abwärts bewegen, von der Hinterseite der Beine bis zu den Fußspitzen. Die Hände zeigen vor den Füßen mit den Fingerspitzen nach vorne. Das Gesicht ist zum Boden gerichtet.
- Die Hüfte nach links drehen und die linke Schulter hochziehen, so dass sich die linke Hand nach oben bewegt. Gleichzeitig den Kopf ebenfalls nach links drehen. Die rechte Hand bewegt sich dabei nicht.
- Die Hüfte zurückdrehen, die linke Schulter absenken und den Kopf zur Mitte bewegen, so dass der Blick zum Boden gerichtet ist.
- Die Hände mit den Handrücken zueinander drehen und vor der Mitte des Körpers bis auf Brusthöhe nach oben führen. Dabei den Oberkörper vollständig aufrichten.
 - Beim Aufrichten des Oberkörpers die mentale Konzentration auf den Nierenmeridian richten, von der Fußsohle (Yongquan, Niere 1) über die Innenseite des Kniegelenks (Yingu, Niere 10) bis unterhalb des Schlüsselbeins (Yufu/Shufu, Niere 27).
- In dieser Handstellung die Hände abwärts bis zum Dantian führen und erneut über den Daimai-Meridian zum Rücken bewegen.
- Die Übung zur rechten Seite ausführen.
- Am Ende des 2. Durchgangs, die Arme locker an den Seiten hängen lassen.

Funktionen und Auswirkungen:

- Nierenmeridian
- Muskeln im Rücken- und Hüftbereich werden gestärkt
- Vorbeugung von Beschwerden im Nacken- und Hüftbereich



Übung 9: Flug einer Wildgans

Durchführung:

- Den linken Fuß nah zum rechten heranziehen und die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben, wobei die Handflächen nach unten zeigen.
- Die linke Handflächen nach oben drehen und langsam anheben und gleichzeitig den rechten Arm absenken. Der Blick ist zur linken Hand gerichtet.
- Die Knie beugen und eine halb sitzende Position einnehmen. Die Arme bilden eine schräge Linie.
- Den Kopf nach rechts mit Blick auf die rechte Hand drehen.
 - Dabei die mentale Konzentration auf den Perikard-Meridian richten, von der Brust (Tianchi, Perikard 1) über die Innenseite des Ellenbogens (Quze, Perikard 3) bis in die Mittelfingerspitze (Zhongchong, Perikard 9)
- Den Körper aufrichten und den Kopf nach vorne drehen. Die Arme sind auf schulterhöhe horizontal ausgestreckt.
- Die Übung zur rechten Seite durchführen.
- Die Übung zu jeder Seite 2 x durchführen.
- Am Ende des 2. Durchgangs die Hände locker an den Seiten hängen lassen.

Funktionen und Auswirkungen:

- Perikard – Meridian
- Verbesserung und Regulierung des Qi- und Blutflusses im Körper
- bewirkt geistige Ruhe



Übung 10: Tanz des Kranichs

Durchführung:

- Mit dem linken Fuß einen Schritt zur Seite machen, so dass die Füße schulterbreit auseinander stehen.
- Die Knie leicht beugen und den Oberkörper leicht nach rechts drehen.
- Dann die Beine wieder strecken, den linken Arm nach vorne und den rechten Arm nach hinten bewegen, bis sie sich jeweils horizontal auf Schulterhöhe befinden. Die Handflächen zeigen nach unten.
- Den Oberkörper nach rechts drehen, leicht in die Hocke gehen und die Hände hinunterdrücken. Dann die Beine wieder strecken und die Arme bis auf Schulterhöhe anheben.
- Die Arme in den Ellenbogen beugen und die Hände zum Oberkörper ziehen. Den Körper weiter nach rechts drehen.
- Wieder leicht in die Hocke gehen und die Hände langsam nach außen drücken. Die Beine wieder strecken. Der Blick geht auf die hintere Hand.
 - Dabei die mentale Konzentration auf den Dreifachen Erwärmer - Meridian richten, von der Ringfingerspitze (Guanchong, 3E 1), über die Außenseite des Ellenbogens (Tianjing, 3E 10), bis zu den Augenbrauen (Sizhukong, 3E 23).
- Die Arme langsam nach unten bewegen und an den Seiten hängen lassen. Gleichzeitig den Körper nach vorne drehen und eine leicht hockende Position einnehmen. Den Blick geradeaus richten.
- Die Übung zur linken Seite mit dem rechten Arm nach vorne ausführen.
- Die Übung insgesamt 2 x zu jeder Seite durchführen. Am Ende die Arme locker an den Seiten hängen lassen.

Funktionen und Auswirkungen:

- Dreifacher Erwärmer
- Verbesserung der Qi- und Blutzirkulation
- Vorbeugung von Nacken-, Schultern-, Rücken- und Hüftbeschwerden



Übung 11: Mit erhobenem Kopf ausatmen

Durchführung:

- Die Arme vor dem Körper anheben und bis über den Kopf strecken, wobei die Handflächen zueinander zeigen. Den Blick geradeaus richten.
- Die Arme zu den Körperseiten absenken und dabei die Nackenmuskulatur entspannen, den Oberkörper leicht nach vorne lehnen und den Kopf in den Nacken legen. Schultern zurücknehmen und die Lenden leicht senken.
- Den Kopf aufrichten und die Arm nach hinten strecken, in dem die Schulterblätter zueinander bewegt werden.
- Die Handflächen nach unten drehen, Arme absenken und die Hände auf den Hüften ablegen.
- Die Finger zeigen nach unten. Die Fersen langsam heben und den Blick geradeaus richten. Die Hände dabei am Körper nach oben bewegen.
- Mit den Handballen am Körper entlang abwärts streichen und dabei die Fersen wieder senken. Gleichzeitig leicht in die Hocke gehen und leicht nach unten schauen.
 - Die mentale Konzentration auf den Gallenblasen – Meridian richten, vom Augenwinkel (Tongziliao, GB 1) über die Hüfte (Huantiao, GB 30), bis zur Spitze der 4. Zehe (Zuqiaoyin, GB 44)
- Die Übung insgesamt 2 x ausführen.
- Am Ende des 2. Durchgangs die Arme locker an den Seiten hängen lassen.

Funktionen und Auswirkungen:

- Gallenblasen – Meridian
- Linderung von Asthma und Engegefühl in der Brust
- Vorbeugung von Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich
- Stärkung der Waden- und Fußmuskeln, Dehnung der Sehnen und Verbesserung des Gleichgewichtssinn.

Übung 12: Zur Behandlung von Yin - Beschwerden

Durchführung:

- Mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne machen und gleichzeitig die rechte Hand in die Höhe strecken, wobei die Handfläche nach vorne zeigt. Dabei das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern und die hintere Ferse anheben.
- Den rechten Arm bis auf Schulterhöhe absenken und die Handfläche zum Körper drehen, dann nach oben.
- Den linken Fuß zurückziehen und die Arme zur Seite ausstrecken, wobei die Handflächen nach oben zeigen.
- Die Handflächen nach vorne drehen und die Arme in einem offenen Halbkreis auf Schulterhöhe vor den Körper führen. Die Handflächen sind zueinander geneigt und die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Der Blick ist auf die Hände gerichtet.
- Den Oberkörper nach vorne lehnen, den Blick auf die Hände richten. Fingerspitzen zeigen zum Boden.
- In die Hocke gehen und die Handflächen nach oben drehen. Dann langsam aufstehen und die Hände bis zum Oberbauch anheben.
 - Dabei die mentale Konzentration auf den Lebermeridian richten, von der großen Zehe (Dadun, Leber 1), über das Kniegelenk (Ququan, Leber 8), bis zur Außenseite des Oberbauchs (Qimen, Leber 14).
- Die Handflächen zum Boden drehen und die Hände nach unten bewegen bis die Arme locker an den Seiten hängen.
- Die Übung zur anderen Seite durchführen.
- Die Übung wird insgesamt zu jeder Seite 2 x durchgeführt.

Funktionen und Auswirkungen:

- Vorbeugung von Schulterschmerzen
- Stimulierung der inneren Organe
- Vorbeugung von Beschwerden der Wirbelsäule



Endstellung

Durchführung:

- Die Handflächen nach hinten drehen und die Arme auf Hüfthöhe anheben. Dann die Arme in einem offenen Halbkreis vor die Brust führen. Die Handflächen zeigen zum Körper mit einem Abstand von 10 cm zueinander, Richtung Akupunkturpunkt Danzhong (Ren 17, auf Höhe der Brustwarzen).
- Die Hände an den Körper heranziehen und dabei die Handflächen nach oben drehen. Dann mit den Handrücken über die Rippen reiben.
- Die Arme in einem offenen Halbkreis vor dem Oberbauch zusammenführen. Die Handflächen zeigen zum Körper und sind auf der Höhe des Akupunkturpunktes Zhongwan (Ren 12, 4 PZ oberhalb des Bauchnabels).
- Die Hände erneut an den Körper heranziehen und mit den Handrücken die Rippen reiben.
- Die Arme in einem offenen Halbkreis vor dem Unterleib, auf Höhe des Bauchnabels (Akupunkturpunkt Shenque, Ren 8) halten.
- Dann die Hände zwischen Daumen und Zeigefinger ineinander legen und auf den Bauchnabel legen.
- Hände lösen und entlang des Daimai-Meridians bis zu den Hüften führen, absenken und schließlich locker an den Seiten hängen lassen.
 - Beim Hände nach unten führen, die mentale Konzentration auf den Akupunkturpunkt Yongquan (Niere 1) auf der Fußsohle richten.
- Den linken Fuß zurück zum rechten Fuß stellen.

Funktionen und Auswirkungen:

- Das Fokussieren auf den Akupunkturpunkt Yongquan kann die Atmung regulieren
- Das Qi wird zum Ursprung geleitet und der Geist beruhigt.