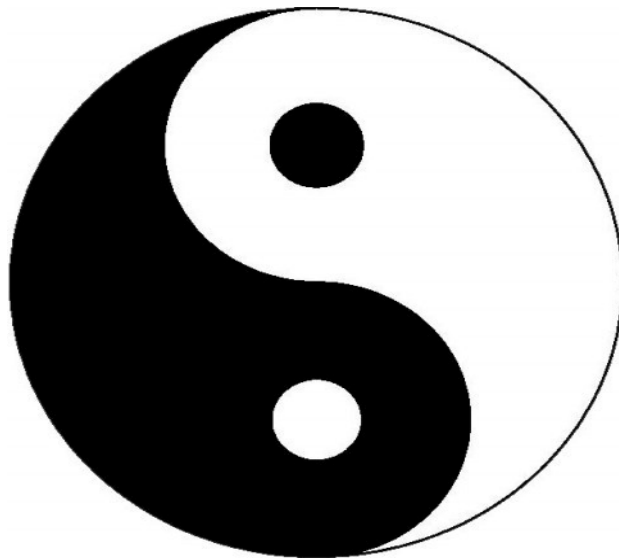


# **Taiji QiGong**

## **– 18 Formen der Harmonie –**

### **Shi Ba Shi**





## Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	2
Grundstellung.....	3
1. Wecken des Qi.....	3
2. Die Weite des Horizonts umarmen.....	4
3. Den Regenbogen halten.....	4
4. Die Wolken teilen.....	5
5. Das Rollen der Wellen.....	5
6. Rudern auf ruhiger See.....	6
7. Mit einer Hand die Sonne halten.....	6
8. Sich drehen und den Mond betrachten.....	7
9. Den Berg links und rechts schieben.....	7
10. Die Wolkenhände.....	8
11. Zum Meeresgrund neigen und zum Himmel blicken.....	8
12. Das Meer bewegen.....	9
13. Die Taube breitet ihre Flügel aus.....	9
14. Die Fäuste ballen.....	10
15. Wie eine Wildgans fliegen.....	10
16. Die Windmühle kreist.....	11
17. Ballspielen wie ein Kind.....	11
18. Das Qi zum Ursprung zurückführen.....	12

## Einführung

### Ursprung

Die 18 Formen der Harmonie entspringen den taoistischen Übungsformen und sollen sich aus den Taiji Pfahlübungen entwickelt haben, die auf die Tang-Dynastie (ca. 600 – 900 n.Chr.) zurückzuführen sind. Die Übungen beinhalten Aspekte des Taiji und des QiGong. Beides sind Systeme, die zur Stärkung der Gesundheit genutzt werden.

**Taiji** entspringt dem Wushu, der chinesischen Kampfkunst und wird auch Schattenboxen genannt. Es sind meist längere zusammenhängende Bewegungsabläufe, die oft mit mehr Bewegung geübt werden.

**QiGong** ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird mehr im Stehen und mit mehr Schwerpunkt auf innere Sammlung und Bewusstseinsführung geübt. Bei den 18 Formen der Harmonie werden Aspekte der beiden großen Systeme vereint, um ein Optimum an Wirkung für die Körperstrukturen, den Energiefluss, bestimmte Erkrankungen und den Geist erzielen.

### Wirkungsweise

Die Übungen verbessern den Energiefluss im Körper und fördern die Durchblutung. Die Meridiane werden durchlässiger. Sehnen, Knochen und Muskulatur werden gestärkt. Die Energie wird gestärkt und das Abwehr Qi verbessert. Yin und Yang werden harmonisiert und der Geist beruhigt.

## Grundstellung

- Aus dem engen Stand in die Knie gehen, das Gewicht auf das rechte Bein legen und einen schulterbreiten Schritt nach links gehen.
- Die Zehen zeigen gerade nach vorne. Die Knie sind durchlässig, das Becken leicht gekippt, das Kinn leicht angezogen. Das Gewicht ist etwas mehr auf den Fersen. Die Hände liegen locker übereinander auf dem Dantien, im Daumen nicht verschränkt. Die Achseln sind geöffnet.
- Die Zunge liegt locker am Gaumen, hinter den oberen Schneidezähnen.
- Der Hals und Oberkörper sind gerade, Schultern sind nach hinten, unten abgesenkt.
- Das Becken ist gut abgesenkt. Als wenn ein kleines Gewicht am Steißbein hängen würde, geht das Steißbein nach unten und das Becken ein wenig nach vorne. Locker im unteren Rücken.
- Die Stirn ist entspannt, der Blick ist geradeaus gerichtet.
- Das Herz öffnen (das mittlere Dantien) und ein Lächeln entstehen lassen, das sich ausbreitet in uns und in unserem Gesicht.
- Aufmerksamkeit in den unteren Dantien (den Bauch-Beckenraum) geben, den Unterleib entspannen und sich mit der Bewegung des Atems verbinden. Sich immer mehr auf die Bewegung des Atems sammeln.

## 1. Wecken des Qi

### Bewegung:

- Die Hände lösen und rechts und links vor die Hüften bewegen. Die Handflächen zeigen zum Boden und die Fingerspitzen nach vorne.
- Die Hände mit den Fingerspitzen zum Boden leicht absenken und dann die Arme parallel bis auf Schulterhöhe anheben. Die Schultern bleiben dabei unten und sind entspannt.
- Wenn die Arme auf Höhe der Schultern sind, werden sie minimal angezogen und wieder bis zum Dantien abgesenkt.
- Die Bewegung ist im ganzen Körper:
  - Beim Anheben der Arme, hebt sich auch der Körper. Beim Absenken der Arme gut in die Knie gehen und den Körper absenken.
  - Vor dem Anheben, einen kleinen Impuls aus den Knien und dem Dantien mitnehmen und dadurch die Bewegung der Arme anstoßen.
  - Vor dem Absenken der Arme, erst leicht in die Knie gehen und das Becken kippen. Die Hände werden dadurch nach unten gezogen.
- Zum Ende der Übung gehen die Hände in die Ausgangsposition, rechts und links vor die Hüften.

### Atmung:

Beim Anheben der Arme – einatmen, beim Absenken – ausatmen

### Bewusstsein:

Wir stehen tief verwurzelt mit der Erde. Mit der Einatmung nehme ich frisches Qi auf und verteile es. Die Energie zirkuliert im ganzen Körper. In der Ausatmung gebe ich verbrauchtes Qi über Handflächen und Fußsohlen ab.

### Wirkung:

Die Übung aktiviert das Qi, verbessert den Qi- und Blutfluss und dient als Basis aller weiteren Übungen. Sie hilft das Qi abzusenken und den Blutdruck zu regulieren, hat positive Auswirkungen auf das Herz- und Leberfunktionssystem und hilft bei Schlafstörungen.



## 2. Die Weite des Horizonts umarmen

### **Bewegung:**

- Den Oberkörper langsam aufrichten und mit der Einatmung die Arme anheben und die Beine etwas strecken. Der ganze Körper ist in Bewegung. Der Impuls kommt aus dem Dantien.
- Auf Schulterhöhe angekommen, beginnen sich die Hände, vom Daumen aus, zu drehen, so dass die Handflächen zueinander zeigen. Dann die Arme zu den Seiten öffnen. Der Brustraum öffnet sich und die Schulterblätter gehen zueinander. Die Handflächen zeigen nach vorne.
- Dann die Hände wieder auf Schulterhöhe zur Mitte zurückführen, dort die Handflächen wieder zum Boden drehen und die Arme vor dem Oberkörper bis zum Dantien absenken.

### **Atmung:**

Beim Heben u. Öffnen – einatmen, beim Schließen u. Absenken – ausatmen (Zwischenatmen)

### **Bewusstsein:**

Wir stehen auf einem Berggipfel und blicken in den unendlichen Horizont. Die Luft, die wir einatmen ist klar und frisch. Unser Geist wird immer wacher und wir lösen uns von den Wolken der Vergangenheit und der Zukunft. Wir öffnen uns im Herzen und lassen ein Glücksgefühl entstehen. Sich gut mit dem Bewusstseinsbild verbinden. Bewegung, Atmung und Bewusstsein werden eins. Sich öffnen und den inneren Horizont erweitern.

### **Wirkung:**

Die Übung stärkt das Herz- u. Lungenfunktionssystem, löst Anspannung im Brustkorb und hilft bei Beschwerden wie Asthma, Herzstolpern, Atembeklemmung u. psychosomatischen Beschwerden.

## 3. Den Regenbogen halten

### **Bewegung:**

- Von der Ausgangsposition die Finger leicht absenken, den Körper aufrichten und die Hände langsam bis über den Kopf anheben. Die Handflächen zeigen zueinander. Einatmen.
- Nach links drehen und das Gewicht auf das hintere rechte Bein verlagern (ca. 70 %). Das rechte Bein leicht anwinkeln und das linke Bein etwas strecken.
- Die linke Hand absenken bis auf Schulterhöhe und mit der Handfläche nach oben zur Seite strecken. Die Fingerspitzen sind in Gesichtshöhe. Die Handfläche zeigt leicht in Richtung Stirn. Der Blick geht über die linke Hand hinaus in die Ferne.
- Den hinteren Arm gleichzeitig in einer Bogenform nach rechts bewegen. Die hintere Hand zeigt mit der Handfläche (P 8, Laogong) Richtung Scheitel, auf den Punkt Baihui (Du 20).
- Das Gewicht wieder zur Mitte führen und auf beiden Füßen gleich verteilen. Dabei die Arme ebenfalls zur Mitte führen.
- Zum Ende der Übung die Hände in der Mitte des Körpers nach unten absenken und wieder zurück zur Ausgangsposition kommen.

### **Atmung:**

Beim Absenken der Arme – ausatmen, beim Anheben der Arme – einatmen

### **Bewusstsein:**

Wir stehen auf einem freien Feld, über uns entsteht ein Regenbogen und ein Meer von Farben umgibt uns. Wenn wir den Regenbogen nach links und rechts bewegen, spüren wir das Qi, wie es in unseren Armen hin und her strömt. Wir können das Qi um uns in allen Farben wahrnehmen.

### **Wirkung:**

Entspannung der Rücken- und Schultermuskulatur, Dehnung Gallenblasenmeridian und Förderung des freien Flusses des Qi.

## 4. Die Wolken teilen

### **Bewegung:**

- Die Hände sind in der Ausgangsposition, rechts und links vor den Hüften
- Dann kommen die Hände zur Mitte und drehen sich so, dass die Handflächen nach oben zeigen. Gleichzeitig die Arme an den Handgelenken überkreuzen. Die Handgelenke berühren sich dabei nicht. Die rechte Hand ist unten, die linke Hand oben. Sich Raum geben in den Achseln.
- Den Körper aufrichten und die Hände mit überkreuzten Armen bis über den Kopf anheben. Der Blick folgt den Händen weit in den Himmel.
- Dann die Hände mit den Handflächen nach außen drehen und die Arme zu beiden Seiten mit einem gewissen Gegendruck nach außen bewegen und in einer Bogenform zum Dantien zurückführen. Dabei in die Knie gehen und die Hände erneut überkreuzen.
- Zum Ende der Übung wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.

### **Atmung:**

Im Anheben der Hände – einatmen , beim Auseinanderschieben – ausatmen

### **Bewusstsein:**

Unser Körper ist so groß, dass wir inmitten von Wolken stehen und wir die dunklen Wolken, das alte verbrauchte Qi, mit einem gewissen Widerstand in den Händen zu beiden Seiten wegschieben und abgeben und sich der klare Blick in den Himmel öffnet.

### **Wirkung:**

Entspannt die Schultern und hilft bei Schultergelenkbeschwerden. Kräftigt die Beine und die Lendenmuskulatur. Öffnet das Herz, entspannt den Geist und stärkt die Konstitution.

## 5. Das Rollen der Wellen

### **Bewegung:**

- Die linke Hand geht nach hinten-oben, über den Kopf. Der Blick folgt. Die Knie werden etwas gestreckt.
- Dann beginnt die hintere Hande wie eine Welle über die Schulter nach vorne zu rollen. Gleichzeitig dreht sich die vordere Hand mit der Handfläche nach oben.
- Die hintere Hand schiebt das Wasser über die vordere Hand nach vorne. Die vordere Hand sinkt leicht nach unten ab und der Körper geht in die Knie.
- Im Übergang bleibt die vordere Handfläche nach unten gerichtet. Die hintere Hand kommt über die Schulter nach vorne und beide Hände bewegen sich in die Ausgangsposition.

### **Atmung:**

Wenn der Arm sich nach hinten bewegt – einatmen, beim Schieben nach vorne - ausatmen

### **Bewusstsein:**

Wir stehen an einem schönen Meeresstrand, an dem die Wellen ans Ufer kommen und sich wieder zurückziehen, sich im Rhythmus unserer Hände und unserer Atmung bewegen. Wenn die hintere Hand aufsteigt nimmt man im Einatmen frisches Qi auf. Im Ausatmen schieben wir die Wellen durch die zueinander zeigenden Hände hindurch und spüren die Veränderung des Qi zwischen den Händen. Immer mehr bewegen wir die Wellen mit unserer Bewegung, unserem Atem, ja, werden zur Welle selbst.

### **Wirkung:**

Lockert die Ellenbogen, Handgelenke und Schultern. Fördert den Qi-Fluss der Meridiane der Arme. Hilft bei Atemwegserkrankungen wie Asthma. Dehnt den oberen Rücken und lockert die Bandscheiben des Brustwirbelbereiches. Hilft bei Beschwerden des Nierenfunktionssystems.



## 6. Rudern auf ruhiger See

### **Bewegung:**

- In der Grundstellung mit beiden Händen links und rechts vor den Hüften gut in die Knie gehen.
- Beine langsam strecken und die Handflächen nach hinten wenden, dabei einen gewissen Druck in die Handflächen geben.
- Hände über die Seiten nach oben führen. Blick in den Himmel richten.
- Hände über dem Kopf zueinander führen und in der Mitte des Körpers mit den Handflächen nach unten absenken. Dabei gut in die Knie gehen

### **Atmung:**

Beim Anheben der Hände zu beiden Seiten – einatmen, beim Absenken der Hände - ausatmen

### **Bewusstsein:**

Im Geiste sitzen wir in einem Boot auf einem ruhigen See und rudern langsam über die spiegelglatte Oberfläche des Sees. Immer mehr nehmen wir die Ruhe und die Klarheit der Umgebung in uns auf, die Stille, die uns Kraft gibt.

### **Wirkung:**

Unterstützt und verbessert die Verdauung. Hilft bei Erkrankungen des Magen-Darmtraktes. Durch das Aktivieren des Energietores P8 „Menschentor“ wird eine ableitende, kühlende Wirkung erzielt. Diese Bewegung hilft im speziellen den Magen und das Herzsystem zu kühlen. Dadurch entsteht eine innere Klarheit.

## 7. Mit einer Hand die Sonne halten

### **Bewegung:**

- Aus der Ausgangsposition dreht sich der Körper um 45° nach links. Das Gewicht auf den linken Fuß verlagern und die rechte Ferse anheben.
- Gleichzeitig die rechte Hand vom kleinen Finger aus nach außen und oben drehen. Den fast gestreckten Arm nach links bis in Schulterhöhe anheben. Die Handfläche zeigt nach oben. Die linke Hand bleibt dabei zum Boden gerichtet vor der linken Hüfte.
- Dann die Handfläche nach unten drehen und in die Ausgangsposition zurückkommen, so dass beide Hände wieder mit den Handflächen nach unten zeigen, das Gewicht gleichmäßig verteilt ist und die Knie gebeugt sind.

### **Atmung:**

Im Anheben – einatmen, im Absenken – ausatmen

### **Bewusstsein:**

Im Bewusstsein stehen wir am Morgen auf einer Anhöhe und die Sonne geht auf. Wir greifen die aufgehende Sonne mit unserer Hand und heben sie langsam hoch, in den Horizont. Der Blick geht in die Weite über die Hand hinaus. Wir fühlen über die Sonne eine Verbindung zu unserem Herzen und nehmen ihre Energie in uns auf. Die Wärme der Sonne strahlt über die Handfläche in unser Herz.

### **Wirkung:**

Entspannung der Brustmuskulatur und des oberen Rückens. Verbesserung der Atmung. Gut, um Stress schnell abzubauen und besser loslassen zu können.



## 8. Sich drehen und den Mond betrachten

### **Bewegung:**

- Aus der Basisposition die Handflächen vor dem Dantien mit einem Abstand von 40 cm zusammenführen. Die Handflächen zeigen zueinander, als wenn sie den Mond halten würden.
- Dann dreht sich der Körper vom Dantien ausgehend nach links und die Knie werden gestreckt.
- Die Handflächen bleiben zueinander gerichtet und die Arme werden in der Drehung nach oben geführt. Am Ende zeigen die Fingerspitzen zum Himmel. Der Blick folgt den Händen und man schaut am Ende nach hinten oben, als ob man den Mond betrachten würde.
- Dann den Körper wieder zur Mitte absenken und die Knie beugen.
- Am Ende der Übung die Hände zur Mitte zurückführen und die Handflächen zum Boden drehen.

### **Atmung:**

Hände nach oben führen – einatmen, Hände absenken – ausatmen

### **Bewusstsein:**

Im Osten ist der Mond ein Bild großer Ruhe und Vollkommenheit. Der Blick wendet sich zum Mond. Wir betrachten ihn und fühlen uns verbunden, geborgen und ins uns ruhend.

### **Wirkung:**

Hilft gegen Rückenschmerzen und trainiert die Taille. Unterstützt die Gewichtsabnahme. Die Übung wird dem Funktionssystem Niere/Milz zugeordnet und stärkt die Konstitution und Energieaufnahme.

## 9. Den Berg links und rechts schieben

### **Bewegung:**

- Aus der Basisposition die Handflächen nach oben drehen und 2 Fäuste formen, wobei die Daumen außen aufliegen. Fäuste auf den unteren Rippenbogen auflegen.
- Das Becken zur linken Seite drehen und die rechte Hand zur linken Seite schieben. Dabei öffnet sich die Faust und die Handfläche zeigt nach vorne.
- Dann die Handfläche zum Himmel drehen, eine Faust bilden, das Becken zur Mitte zurückdrehen und die Faust wieder zum Rippenbogen zurückziehen und dort auflegen.
- Wenn ich mit der rechten Hand den Berg schiebe, ist das rechte Bein etwas gestreckt, das linke Bein leicht angewinkelt. Wenn ich mit der linken Hand den Berg schiebe, ist das linke Bein etwas gestreckt, das rechte Bein leicht angewinkelt.

### **Atmung:**

Hand nach vorne schieben – ausatmen, Faust zurückziehen – einatmen

### **Bewusstsein:**

Im Bewusstsein schieben wir einen Berg nach links und rechts. Wir dehnen unsere Energie aus, nehmen frische Energie auf und mehren die innere Kraft. Gut entspannt in der inneren Sammlung bleiben.

### **Wirkung:**

Stärkung der Lendenmuskulatur und des Nieren- und Milzfunktionssystems. Fördert Koordination von Ober- und Unterkörper und verbessert die Beweglichkeit. Gut für Beschwerden der Wirbelsäule, speziell im Lendenbereich und den Beinen.

## 10. Die Wolkenhände

### **Bewegung:**

- Die Hände steigen parallel auf. Die rechte Hand zur Hüfte absenken, die Handfläche zeigt zum Körper. Die linke Hand nach oben bewegen, mit der Handfläche in Richtung Gesicht. Der Blick geht über die Hand hinaus.
- Den Oberkörper nach links drehen. Das linke Bein leicht anwinkeln und das Gewicht leicht nach links verlagern. Das rechte Bein ist fast gestreckt.
- Auf der Seite die Hände wechseln. Die linke Hand nach unten absenken und die rechte Hand auf Höhe des Gesichtes führen. Dann den Körper zur Gegenseite, nach rechts, drehen.
- Nur der Oberkörper dreht sich. Die Basis bleibt stabil.
- Die Arme sind rund wie Bögen. Die Bewegung ist weich fließend.
- Am Ende steigt nochmal die linke Hand auf, und die rechte Hand wird unter die linke Hand geführt. Beide Hände werden abgesenkt und kommen zurück in die Ausgangsposition.

### **Atmung:**

Im Wechsel – einatmen, wenn die Hände ziehen – ausatmen

### **Bewusstsein:**

Im Geiste ziehen die Hände wie Wolken. Wir nehmen die ganze Bewegung als eine Bewegung wahr. Es ist, als wenn man eine Säule zwischen den Armen halten würde. Wir spüren wie Arme, Kopf und Rücken eine Einheit bilden.

### **Wirkung:**

Hilft der Koordinationsfähigkeit, fördert Konzentration. Hilft bei Nervosität und Nervenschwäche. Durch die Drehung wird der Magen-/Darmtrakt sanft massiert und die Verdauung gestärkt.

## 11. Zum Meeresgrund neigen und zum Himmel blicken

### **Bewegung:**

- Den linken Fuß 45° nach links vorne stellen. Das Gewicht ist auf dem vorderen Fuß.
- Den Oberkörper in der Wirbelsäule, ausgehend vom Kopf und der Halswirbelsäule, Wirbel für Wirbel nach unten abrollen. Die Arme hängen dabei locker zu den Seiten.
- Unten angekommen, die Hände im Handgelenk überkreuzen. Die rechte Hand ist unter der linken Hand. Gewicht bleibt auf dem vorderen Fuß. Langsam wieder in der Wirbelsäule aufrichten.
- Die Arme anheben und sich zum Himmel öffnen. Der Blick folgt in den Himmel. Die Arme dabei über die Seiten nach außen führen.
- Das Gewicht bleibt die ganze Zeit auf dem vorderen Fuß (bis zu 70 %). Die Aufmerksamkeit ist beim Auf- und Abrollen in der Wirbelsäule.
- Im Übergang das linke Bein neben das rechte stellen und die Hände absenken.
- Die Übung nach rechts ausführen. Beim Überkreuzen ist die linke unter der rechten Hand.

### **Atmung:**

Beim Abrollen – ausatmen, beim Anheben - einatmen

### **Bewusstsein:**

Wir greifen in die Tiefe des Meeres und nehmen das Yin der Erde auf. Dann öffnen wir uns zum Himmel und lassen das Yang des Himmels in uns einströmen. Der Blick geht weit in den Himmel hinein. Wir spüren eine tiefe Verbundenheit und eine große Weite in uns.

### **Wirkung:**

Stärkt Lenden- und Beinmuskulatur. Durch das langsame Abrollen wird der Wirbelzwischenbereich geweitet und die Bandscheiben werden entlastet. Die Beweglichkeit des Lendenbereiches wird verbessert. Das Nieren- und Milzfunktionssystem wird gestärkt und Stoffwechsel gefördert.



## 12. Das Meer bewegen

### **Bewegung:**

- Dann wieder einen Schritt 45° nach links. Das Gewicht ist wieder bis zu 70 % auf dem vorderen Fuß. Der Oberkörper bleibt gerade.
- Die Arme anheben und zum Brustraum absenken. Dabei das hintere Bein beugen und das Gewicht nach hinten verlagern. Den vorderen Fuß auf die Ferse stellen und das Bein fast durchstrecken. Die Handflächen zeigen nach vorne.
- Vom Dantien aus, schieben wir wie eine große Welle mit den Händen nach vorne.
- Am Ende der Bewegung zeigen die Finger nach unten, dann werden sie wieder zum Dantien in einer Wellenform zurückgeführt.
- Wenn ich nach vorne schiebe, bleibt die hintere Ferse am Boden. Bewege ich mich zurück, wird der vordere Fuß leicht angehoben.
- Übergang zur nächsten Übung: Die Arme werden abgesenkt, das rechte Bein neben das linke gestellt.

### **Atmung:**

Nach vorne schieben – ausatmen, im Zurückrollen - einatmen

### **Bewusstsein:**

Wir bewegen mit den Händen das Meer vor und zurück. Der ganze Körper bewegt die Wellen. Die Hände schieben das Wasser nach vorne und gleiten über die Wellen wieder zurück.

### **Wirkung:**

Die Übung ist besonders geeignet um Stress abzubauen, hilft gegen Schlafstörungen. Stärkt das Leber- und Milzfunktionssystem sowie das Lungensystem.

## 13. Die Taube breitet ihre Flügel aus

### **Bewegung:**

- Das linke Bein 45° nach vorne stellen. Zunächst die Arme anheben bis auf Brusthöhe. Dort angekommen, die Arme zu beiden Seiten ausweiten, bis die Handflächen nach vorne zeigen. Dabei das Gewicht nach hinten verlagern und den vorderen Fuß anheben.
- Dann mit dem Gewicht nach vorne gehen und die Arme zusammenführen und die Hände schließen. Dabei die hintere Ferse leicht anheben.
- Im Übergang die Hände zu beiden Seiten weiten, das linke Bein anziehen und das rechte Bein 45° nach vorne stellen. Die Übung zur rechten Seite ausführen.

### **Atmung:**

Beim Öffnen der Arme - einatmen, beim Schließen – ausatmen

### **Bewusstsein:**

Im Bewusstsein erheben wir uns wie eine Taube in den Himmel und sind wie ein Vogel, der seine Flügel öffnet und in den Himmel fliegt. Immer mehr erheben wir uns in den blauen Himmel, sind frei und lassen alles Belastende auf Erden zurück.

### **Wirkung:**

Weitet den Brustraum und aktiviert das Qi des Herz- und Lungensystems. Fördert die Atmung und hilft bei Asthma. Harmonisiert den Geist. Hilft bei Beschwerden des Herzens und der Nerven. Löst Qi-Stau im Leberfunktionssystem und stärkt die Milzfunktion.

## 14. Die Fäuste ballen

### **Bewegung:**

- Aus der Basisposition, die Hände anheben und zu Fäusten formen. Der Daumen liegt außen auf.
- Die Fäuste im unteren Rippenbereich anlegen und in den tiefen Stand gehen. Die Finger zeigen nach oben.
- Mit der rechten Hand beginnend, die Fäuste abwechselnd, drehend nach vorne schieben, so dass der Handrücken am Ende der Drehung nach oben zeigt. Der Blick ist auf die Hand gerichtet.
- Der Oberkörper macht eine leicht seitliche Drehung. Die Faust nach vorne schieben, als wenn man ein großes Gewicht schieben würde.
- Dann die Hände absenken und in die Ausgangsposition zurückkehren

### **Atmung:**

Beim Schieben der Faust – ausatmen, im Zurückziehen – einatmen.

### **Bewusstsein:**

Beim Fauststoß soll die Kraft von innen heraus kommen. Atmung, Blick und Bewusstsein sind eine Einheit und werden ganz auf die Bewegung auf einen imaginären Gegner gerichtet. Die Kraft Qi geht über die Faust hinaus.

### **Wirkung:**

Aktiviert das Yuan Qi und stärkt die Konstitution. Mehr die inneren Kraft. Dehnt den Gallenblasen Meridian. Stärkt die Beinmuskulatur. Vergrößert das Lungenvolumen. Hilft bei Schlafstörungen und Nervenschwäche.

## 15. Wie eine Wildgans fliegen

### **Bewegung:**

- Die Arme werden an den Seiten des Körpers angehoben, bis in Kopfhöhe und abgesenkt bis in Brusthöhe, wie der Flügelschlag einer Wildgans.
- Im Anheben der Arme leicht die Fersen anheben, im Absenken die Fersen wieder abstellen und in die Knie gehen.
- Die Handgelenke betonen die Bewegung, in dem sie beim nach oben schwingen die Fingerspitzen zur Erde zeigen lassen und beim Abschwingen zum Himmel zeigen.
- Zum Ende der Übung in die Ausgangsposition zurückkommen.

### **Atmung:**

Beim Anheben der Arme – einatmen, im Absenken – ausatmen.

### **Bewusstsein:**

Im Bewusstsein erheben wir uns in die Lüfte, wie eine Wildgans. Wir sehen die Wälder, Flüsse und Berge unter uns und blicken auf das Geschehen auf Erden, das wir immer mehr und mehr hinter uns lassen.

### **Wirkung:**

Die Übung hat eine harmonisierende Wirkung auf Körper und Geist und fördert das sich Ausbreiten des Qi. Gleichzeitig senkt sie das Qi ab und hilft gegen Schwindelzustände und Kopfschmerzen. Sie ist besonders gut geeignet um innere Anspannung zu lösen und den Geist und die Psyche vor den Folgen eines Qi-Staus und aufsteigendem Qi zu schützen.

## 16. Die Windmühle kreist

### **Bewegung:**

- Die Arme kreisen von rechts nach links, in großen Kreisen.
- Über dem Kopf zeigen die Handflächen zum Himmel, der Blick folgt.
- Dann weiter kreisen und den Oberkörper bis zum Boden absenken. Der ganze Körper ist locker und hängt entspannt zum Boden. Der Scheitel zeigt zum Boden.
- Im Übergang von unten nach oben, jetzt von links nach rechts kreisen. Gut absenken, locker in den Armen und Händen. Der Blick folgt den Händen.
- Am Ende kreisen die Arme noch einmal von links nach rechts, der Oberkörper bleibt aufrecht, die Hände kommen in die Ausgangsposition zurück.

### **Atmung:**

Im Anheben – einatmen und im Absenken – Ausatmen.

### **Bewusstsein:**

Wir werden vom leichten Morgenwind bewegt wie eine Windmühle. Unsere Arme sind die großen Flügel der Windmühle bei leichtem Wind am Morgen. Wir sind eins mit der großen Natur.

### **Wirkung:**

Fördert die Energie- und Blutzirkulation. Verbessert die Beweglichkeit und kräftigt die Lendenmuskulatur. Erfrischt Körper und Geist. Hilft bei Gelenkserkrankungen und Übergewicht.

## 17. Ballspielen wie ein Kind

### **Bewegung:**

- Den Oberkörper zur linken Seite drehen. Dort das linke Bein anheben und die rechte Hand. Fuß wieder absetzen und zur Mitte zurückkommen.
- Den Oberkörper zur rechten Seite drehen und das rechte Bein und die linke Hand anheben.
- Das hintere Bein ist fast gestreckt und bleibt mit den Zehenspitzen nach vorne gerichtet. Das vordere Bein wird ca. 90° angewinkelt. Der Fuß ist locker, die Zehenspitzen zeigen leicht zum Boden.
- Die angehobenen Handfläche zeigt nach unten. Die hintere Handfläche zeigt in Hüfthöhe zum Boden und gibt einen leichten Druck zum Boden ab.

### **Atmung:**

Beim Anheben - einatmen, beim Absenken - Ausatmen

### **Bewusstsein:**

Im Bewusstsein sind wir verspielt wie ein Kind. In Selbstvergessenheit spielen wir ganz entspannt mit einem Ball auf einer wunderschönen Blumenwiese im Frühling. Wir lassen alle Sorgen hinter uns und sind glückserfüllt.

### **Wirkung:**

Verbessert den Gleichgewichtssinn. Fördert den Qi Aufbau und hilft gegen Erschöpfung und Ermüdung der Muskulatur. Verbessert die Beweglichkeit von Händen und Füßen. Reguliert zu hohen Blutdruck und depressive Stimmung.



## 18. Das Qi zum Ursprung zurückführen

### **Bewegung:**

- Beide Arme zu beiden Seiten nach außen führen. Die Handflächen und der Blick sind zum Himmel gerichtet.
- Arme in der Mitte des Körpers wieder zum Dantien absenken. Das Qi zum Ursprung zurückführen.
- Die Hände übereinander legen, Daumen nicht verschränkt. Sich anschließen an die Bewegung im Inneren, an die Bewegung des Atems. Das Herz ist ruhig und gelassen.
- Dann die Übung beenden. Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und den linken Fuß anziehen.
- Noch einmal die Hände über die Seiten führen und die Hände auf den Dantien legen.

### **Atmung:**

Im Anheben – einatmen, im Absenken – ausatmen.

### **Bewusstsein:**

Im Bewusstsein sammeln wir das Qi aus unserem Energiekörper ein und führen es durch den Scheitelpunkt "baihui" hinunter in unser Zentrum, den Dantien. Das Qi fließt gleichmäßig mit der Atmung und Bewegung. Wir sammeln das Qi ein und spüren, wie es sich verdichtet und sich in unserem Dantien speichert.

### **Wirkung:**

Positive Wirkung auf das Herz-/Kreislaufsystem und Verdauungssystem. Aufnahme von Qi aus Himmel und Erde und Speicherung in sich. Die Übung senkt das Qi ab und hilft bei Bluthochdruck. Fördert Ruhe und Gelassenheit des Geistes und hilft der inneren Zentriertheit.