

Petra Hinterthür · Astrid Schillings

# Qi Gong

## Der Fliegende Kranich

Die selbstheilende Kraft meditativer Bewegungsübungen



WINDPFERD

## Hinweis

Die hier vorgestellten Methoden sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt, die Informationen sollen aber ärztlichen Rat und Hilfe nicht ersetzen. Der Verlag übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Werk dargestellten Methoden ergeben.

7. überarbeitete Auflage 2006

© 1989 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Kuhn Grafik, Digitales Design, Zürich  
unter Verwendung einer Illustration von Petra Hinterthür

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Fotos: Dorcas Platt Wagenknecht © 2005 (Abb. 25, 62, 62a, 64a, 65, 67, 73a-h,  
99a, 100, 101, 103, 107, 108, 123a-b, 142a, 160-163, 167, 174-183, 194a-h, 204,  
205, 208, 211, 212, 212a-b, 212e-g, 213),

Michael Bässler © 1989 (alle anderen Fotos)

Kranich-Zeichnungen: Petra Hinterthür

Lektorat Bücherwurm, Ulm

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Gesamtherstellung: Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, Aitrang

Druck: Lindauer Druckerei Eschbaumer GmbH & Co, Lindau

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 3-89385-461-4

Printed in Germany

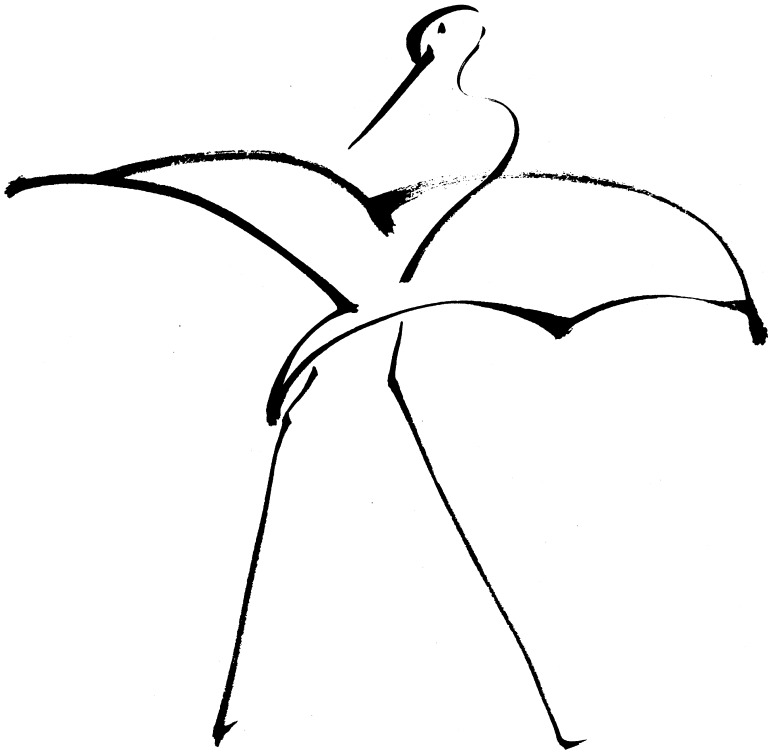
# *Inhaltsverzeichnis*

Vorwort – Petra Hinterthür – . . . . .	5
Vorwort – Astrid Schillings – . . . . .	10
2. Vorwort – Petra Hinterthür – . . . . .	12
2. Vorwort – Astrid Schillings – . . . . .	18
<i>I. Teil – Die Grundlagen</i> . . . . .	21
<i>von Petra Hinterthür</i>	
1. Kapitel	
Was ist Qi Gong? . . . . .	23
2. Kapitel	
Kurzer geschichtlicher Überblick . . . . .	29
3. Kapitel	
Die Bedeutung des Kranichs in der ost-asiatischen Mythologie und Geschichte . . . . .	35
4. Kapitel	
Die 12 Meridiane, die 8 Extra-Energiebahnen und ihre Energie-Zentren	39
Die 12 Haupt-Meridiane . . . . .	42
Die 8 Außergewöhnlichen-Energie-Bahnen (Ba Mai) . . . . .	55
5. Kapitel	
Yin und Yang und die 5 Elemente . . . . .	65
<i>II. Teil – Übungen.</i> . . . . .	75
<i>von Petra Hinterthür und Astrid Schillings</i>	
6. Kapitel	
Übungszeiten für Qi Gong . . . . .	77
7. Kapitel	
Was bei Qi Gong zu beachten ist . . . . .	83
8. Kapitel	
Vorbereitung auf die Qi-Gong-Übungen . . . . .	89
9. Kapitel	
Beschreibung der 5 Übungsformen . . . . .	95
1. Form – Das Öffnen zu den sechs Richtungen: Süden, Osten, Westen, Norden, Himmel und Erde . . . . .	96
2. Form – Das Öffnen zum Himmel und zur Erde. Das Harmonisieren von Yin und Yang . . . . .	124

3. Form – Kranichkopf und Drachenhaupt bringen das Qi im Kleinen Kreislauf zum Fließen . . . . .	145
4. Form – Der Kranich streift das Wasser . . . . .	161
5. Form – Zur kosmischen Einheit zurückkehren . . . . .	177
10. Kapitel	
Die 6. Übungsform: Das Qi-geführte Üben aus der Stille (Zifa-Gong). 191	
Wenn das Qi die Bewegung führt: Methodische Beschreibung. . . . .	196
11. Kapitel	
Wer das Fliegende Kranich Qi Gong nicht praktizieren sollte. . . . .	203
12. Kapitel	
Das Atmen im Qi Gong. . . . .	207
13. Kapitel	
Selbstbehandlungsübungen zu einigen Krankheitszuständen . . . . .	213
<i>III. Teil – Die äußere Praxis und der innere Weg . . . . .</i>	<i>239</i>
<i>von Astrid Schillings</i>	
Einleitung . . . . .	241
14. Kapitel	
Betrachtungen zum Gesundsein und Kranksein . . . . .	243
15. Kapitel	
Der Fliegende Kranich als gelebte Bewegung . . . . .	257
Beginn der Praxis – Erlernen der Form. . . . .	258
Spüren von Yin und Yang – Lösung und Spannung . . . . .	260
Wirkung der Übung – Innen und Außen . . . . .	268
Spuren von Meditation – Die formlose Form. . . . .	273
16. Kapitel	
Die Wandlungen . . . . .	283
17. Kapitel	
Bemerkungen zu außergewöhnlichen Zuständen . . . . .	299
<i>IV. Teil – Anhang . . . . .</i>	<i>303</i>
Zhào Jin Xiang – einer der Begründer des He Xiang Zhuang – Fliegender Kranich Qi Gong . . . . .	305
Cheung Chun Wah – Unser Lehrer aus Hongkong . . . . .	308
Petra Hinterthür. . . . .	309
Astrid Schillings . . . . .	311
Anmerkungen . . . . .	313
Literaturverzeichnis . . . . .	314

1. Kapitel

*Was ist Qi Gong?*



*Der Geist des Tales stirbt nicht,  
denn er ist die Kraft des Weiblichen  
und die Wurzel von Himmel und Erde.*

– Laozi – Daodejing – 6. Vers –

Qi Gong ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, völlig unabhängig von Herkunft, Wissen und Alter. Sie kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dient sie zur Vorbeugung von Krankheiten und als Möglichkeit, das Qi durch Meditation in eine höhere Energie zu verwandeln, den »Geist zu leeren« und zu den eigenen Wurzeln zurückzufinden. Bei Kranken wird sie als Heilmethode angewandt. Systematische, regelmäßige Qi-Gong-Übungen stärken das Qi, fördern die Gesundwerdung, schaffen allgemeines Wohlbefinden, Leichtigkeit, Heiterkeit, Weite, Entspannung, Jugend, Schönheit und wirken sich positiv auf Geist, Nervensystem und den gesamten Organismus aus.

Fast jede Krankheit kann durch Qi Gong geheilt oder zumindest gelindert werden. Wichtig ist jedoch, dass der Mensch erst einmal eine Eigenverantwortung für seine Krankheit übernimmt und sie als Chance für eine Verbesserung seiner Lebenshaltung und -umstände ansieht. Neuere Erfahrungen in China haben gezeigt, dass sogar viele Krebskranke geheilt werden konnten.

Stellen wir uns die Frage nach der Bedeutung des Qi, so können wir die Interpretation des 6. Verses von Laozi's Daodejing anführen: »Das »Tal« bedeutet der leere Raum zwischen den Bergwänden. »Tal« heißt es, weil es kein Dasein hat, »Geist« heißt es, weil es darum doch »nicht nicht« ist. Man könnte beinahe übersetzen: Geist und Materie in ihrer Einheit sind ewig.«<sup>1</sup>

Die Antwort auf die Frage nach der Bedeutung des Qi könnte ähnlich ausfallen: Es ist nicht sichtbar und doch ist es »nicht nicht«, d. h. es ist vorhanden und wohnt in jedem lebenden Wesen, sei es Mensch, Tier oder Pflanze, in der Natur oder im Kosmos. Alle Dinge sind beseelt von Qi. Es strömt durch den Körper und ist lebensnotwendig für den ganzen Organismus. Es ist nicht greifbar, und doch ist seine Auswirkung in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht spürbar. Eine der Übersetzungen des chinesischen Wortes Qi ist Luft, Dampf oder Atem. Es entspricht dem griechischen Pneuma oder dem Sanskrit-Wort Prana. Qi kann aber auch mit Lebens-Energie, Lebens-, Ursprungs- oder Vital-Kraft, Lebens-Essenz, feinstofflicher Fluss, Körper-Elektrizität, Wolken, Dampf oder rhythmischer Vitalität übersetzt werden.

Die chinesischen Weisen glaubten, dass Qi die Grundlage allen Wachstums und aller Entwicklung sei. Im Buch der Leiden aus der Zhou Dynastie (1122–255 v. Chr.) wird gesagt, dass »Leben entsteht, wenn Qi vorhanden ist, sich Formen bilden, wenn Qi sich entfaltet, und Wachstum beginnt, wenn sich Qi bewegt.« Im chinesischen Volksmund sagt man, dass ein Mensch gesund ist, wenn er ausreichend mit Qi versorgt ist. Mangelt es ihm an Qi, wird er kränkelnd und negativ in seiner Ausstrahlung. Wenn kein Qi, keine Lebens-Kraft, mehr vorhanden ist, stirbt er.

In China sind über 30 Arten von Qi definiert worden. Wir erwähnen hier nur einige: Das Xiantianzhi Qi stellt die vorgeburtliche, vorembryonale Energie dar und wird in den Nieren gelagert. Das vorembryonale Qi, das das Baby von seinen Eltern erhält, wird im Laufe des Lebens langsam verbraucht und wird ergänzt vom Houtianzhi Qi, dem nachembryonalen oder erworbenen Qi. Dieses erworbene Qi setzt sich zusammen aus dem Nahrungs-Qi (Zufuhr von Energie durch Nahrung und Getränke) und dem Atmungs- bzw. Luft-Qi. Sauerstoff wird dabei dem Körper zugeführt und verwandelt die Nährstoffe in Energie. Atmung stärkt die Kraft des Qi. So wie der Atem natürlich kommt und geht, so gleicht das Qi dem unaufhörlichen, großen Strom, der umso schneller und kraftvoller fließt, je mehr Wasser er führt. Dieser große Energie-Strom durchdringt und durchströmt den Körper. Er ergießt sich über ein dichtes Netz von Energie-Bahnen, Meridiane genannt (siehe 5. Kapitel), versorgt die Organe, das Gewebe, die Muskeln, das Blut, die Nerven und alle Zellen mit warmer, vitaler Lebenskraft. Das

Qi fließt immer dorthin, wo es gebraucht wird – bei Blockaden in den Meridianen oder Gefäßen, bei kranken Organen oder Störungen im Organismus. Es bewegt sich selbst. Das Charakteristische am Qi ist, dass es fließt. Die Verbindung aus vorembryonalem und erworbenem, nachembryonalem Qi bezeichnet man als Zhen Qi, Ursprungs-Qi oder Wahres Qi. Es bildet die Grundlage für die Funktionsfähigkeit des gesamten Organismus. Das Element Qi wird durch zwei weitere Energie-Elemente ergänzt, welche die chinesischen Weisen Jing und Shen bezeichnet haben. Qi, Jing und Shen werden die drei »Schätze« des Menschen genannt. Zusammen bilden sie eine energetische und belebende Einheit.

Jing ist die Essenz, Jing verkörpert das Blut bei der Frau und den Samen beim Mann, das Wesen des Menschen. Es ist die Wurzel, Mutter oder das Bauelement für Qi, das in diesem Vergleich den Stamm oder das Kind darstellt. Es wird ebenfalls in den Nieren gelagert. Jing verkörpert das Blut und formt die äußeren Abläufe der Feinstmaterie im Organismus, wie etwa die Fortpflanzung. Daher heißt es auch Samen-Qi oder Sexual-Energie. Ferner sorgt es für die Verteilung der Nährstoffe und alle körperlichen Aktivitäten.<sup>2</sup>

Shen ist das ergänzende Element zu Qi und Jing. Es wird mit »göttlicher Kraft«, »Geist« oder »belebtem Geist« übersetzt, da es die Funktionen des Bewusstseins und des Unbewussten beeinflussen kann. Shen bezeichnet den »aktiv organisierenden, verwandelnden, eine Individualprägung verleihenden und erhaltenden Einfluss«.<sup>3</sup> Es repräsentiert das undefinierbare Geheimnis der Spiritualität. Das Schatzkästchen Shen vereint Yin und Yang, den Makro- und Mikrokosmos, das Göttliche und Menschliche in einem.

Ein möglicher Weg, das Qi fließen zu lassen oder es zu aktivieren, ist Qi Gong zu praktizieren. »Gong« heißt Übung, Methode, Wirkung, Arbeit, Disziplin, Handlung, Lehre, Wandlung oder das Aktivieren. Qi Gong ist eine chinesische, bewegungs-orientierte, daoistisch-meditative Übung oder Methode, das Qi zu aktivieren, zum Fließen zu bringen und es zu verwandeln. Sie besteht aus weich fließenden, präzisen Bewegungen, die durch Atmung, Körperentspannung, Vorstellung und Meditation unterstützt werden.

Ursprünglich gab es in China fünf unterschiedliche Schulen, in denen Qi Gong gelehrt und praktiziert wurde: die Daoistische,



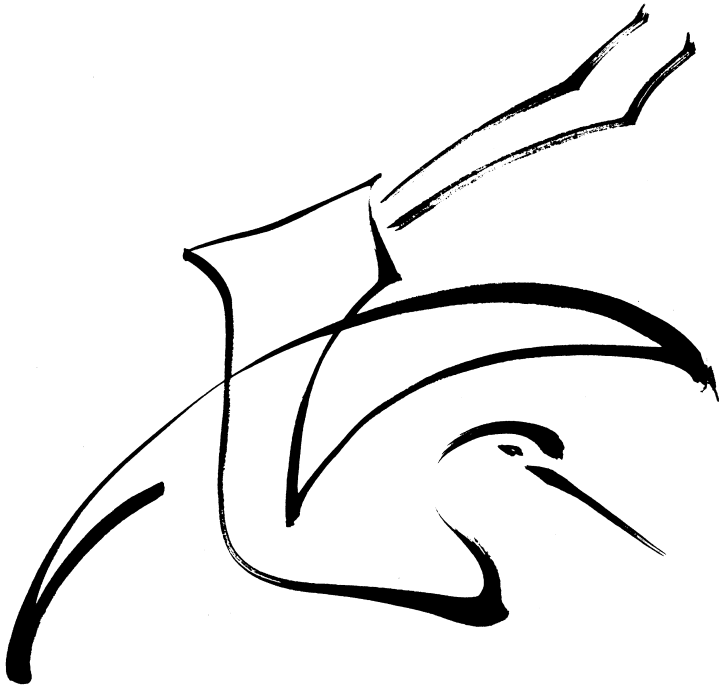
Buddhistische, Konfuzianische, Medizinische und die Schule des Kampfsports.<sup>4</sup> Alle verfolgten dasselbe Ziel: die geistige, seelische und körperliche Verfassung gesund zu erhalten oder gesunden zu lassen. Doch während sich die ersten zwei Schulen auf die innere Stärkung von Geist und Seele konzentrierten, legten die Konfuzianer großen Wert auf die Stärkung der Selbstkontrolle, Aufrichtigkeit, kultivierten Charakter, Ethik und Moral. Das Hauptanliegen der Medizinischen Schule war die Heilung von Krankheiten. Die Kampfsport-Schule förderte die Entwicklung von Körper- und Widerstandskraft. Heute sind die Grenzen fließender. Besonders im Westen wird oft mehreren Neigungen mit einer Qi-Gong-Form entsprochen. Die Daoisten unterschieden ursprünglich zwischen dem Wai Dan und dem Nei Dan Qi Gong. Wai Dan kann mit dem »alchemistischen Elixier des Lebens«<sup>5</sup> übersetzt werden, das durch Einnahme eines Wundermittels (die »Pille der Unsterblichkeit«) erreicht werden sollte. Viele Sagen, Geschichten und Lebensläufe von Kaisern und anderen Persönlichkeiten drehen sich um die Suche und dem Verlangen nach Unsterblichkeit mit Hilfe dieser Wunderpille. Einige starben jedoch durch ihre Gier auf ewiges Leben nach der Einnahme von giftigem Quecksilber. (Dantian, das Sammelbecken von Qi, heißt übersetzt: Zinnoberfeld, eine Quecksilber-Verbindung, mit der die alten Weisen Unsterblichkeit in Verbindung brachten). Im Wai Dan Qi Gong wurde die Einnahme von äußeren Mitteln (wie Pulver oder Pillen) verbunden mit Atemübungen oder sehr sparsamen Bewegungsübungen.

Nei Dan, auch inneres Elixier genannt, weil die Menschen sich ein langes Leben durch innere Übungen versprochen, ist die Grundlage aller heutigen Qi-Gong-Übungen. Die übende Person richtet ihr Bewusstsein auf die Drei Dantians (siehe 5. Kapitel), den Kleinen und Großen Kreislauf. Dies ist auch im Fliegenden Kranich Qi Gong der Fall. Dabei wird durch bestimmte Übungen das Qi gestärkt, ergänzt und, mit Hilfe der Vorstellungskraft, durch den Körper geleitet.

Im heutigen China wird Qi Gong vorwiegend als Heilmethode in Krankenhäusern empfohlen und praktiziert oder von Laien privat unterrichtet. Der spirituelle, religiöse Bezug wird offiziell nicht mehr erwähnt.

9. Kapitel

*Beschreibung  
der 5 Übungsformen*



# *1. Form*

## *Das Öffnen zu den sechs Richtungen: Süden, Osten, Westen, Norden, Himmel und Erde*

### *Vorbereitung (Abb. 25 – 26)*

In dieser Übungsform verbindet sich das innere Qi mit dem äußeren des Universums. Die Füße stehen schulterbreit oder auch etwas breiter, parallel oder mit den Fersen etwas nach außen gedreht. Das Gesicht schaut in Richtung Süden. Lass dir Zeit für die vorbereitende Einstimmung, wie sie in Kapitel 8 beschrieben ist.

Mit dem Öffnen zu den sechs Richtungen nimmst du gleichzeitig Verbindung zu deinem gesamten Organismus auf. Jede der sechs Richtungen symbolisiert eines oder mehrere Organe (siehe 5. Kapitel). Der Mensch steht in der Mitte zwischen Himmel und Erde und den vier Himmelsrichtungen. Ihm obliegt es, die Verbindung herzustellen, die Meridiane, die Energie-Bahnen zu säubern und vorhandene Staus aufzulösen. Energie-Zentren oder Akupunkturpunkte sind vergleichbar mit Bahnhöfen oder sonstigen Stationen, durch die der Nah- und Fernverkehr fließend laufen muss.

### *Das Anheben der Flügel (Abb. 27 – 30)*

Lege dein Bewusstsein in Baihui. Lasse frisches Qi durch diesen »Draht zum Himmel«, in den Körper einströmen und durch den Zhongmai zum Unteren Dantian sinken. Spüre es dort für einen Moment, bevor es zum Huiyin weiter fließt. Von dort bewegt sich die Energie über das Steißbein nach oben zum Mingmen und weiter zum Dazhui. Bringe jetzt das Qi durch die Schultern, entlang der Innenseiten der Arme, hinunter zum Laogong (auch Handherzen genannt). Lass den Atem kommen und gehen wie er will.

Denke Laogong und spüre die Wärme dort. Arme und Hände hängen locker, von einer inneren Wohl-Spannung getragen, seitlich des Körpers. Die Gelenke sind nicht durchgedrückt. Betrachte die

Schulter als Achse, wenn du jetzt langsam Arme und Hände, mit dem Handrücken nach oben, bis in Schulterhöhe aufwärts führst. Strecke die Fingerspitzen in einem Winkel von 90° zum Arm, so dass die Handflächen nach vorne zeigen. Beachte Laogong dabei. Entspanne die Hände und ziehe sie in einem Winkel von 45° leicht an den Körper heran. Konzentriere dich hierbei in den Schultern. Dann strecke die Arme wieder und winkle die Hände an (90°). Denke wieder Laogong. Diese sanfte Wellenbewegung wird dreimal in Schulterhöhe wiederholt. Beim Heranziehen zuerst die Schultern und Ellenbogen, dann die Handgelenke lösen.

*Hinweis zur Übung:* Beim Anwinkeln der Arme und Heranziehen der Hände wird frisches Qi durch Laogong eingeatmet, beim Strecken der Arme verbrauchtes Qi ausgeatmet. Dies wird Laogong-Atmung genannt. Im Kapitel 5 werden die Punkte Baihui, Huiyin, Mingmen, Dazhui, Laogong, Zhongmai, Renmai und Dumai genau erklärt und in »Der Fliegende Kranich als gelebte Bewegung« werden die Prinzipien praktisch beschrieben, aus denen heraus das Qi Gong im ganzen Organismus wirkt. Du stehst mit dem Gesicht in Richtung Süden. Der Süden wird mit dem Herzen assoziiert. Du hast mit diesen ersten Armbewegungen Kontakt zum Süden aufgenommen und vielleicht dein Herz geöffnet. Nimm dir die Zeit, immer wieder freundlich deine Haltung zu korrigieren – Gewicht auf dem Mittelfuß, sanftes Lächeln und gelöste Spannung.

### *Das Ausbreiten der Flügel (Abb. 31 – 35)*

Denke Laogong, bringe die Hände in eine 45° Position und breite langsam die Arme in Schulterhöhe seitlich aus. Hände wieder anwinkeln (90°) und dreimal sanfte Wellenbewegungen durchführen: Hände entspannen, im Winkel von 45° an den Körper heranziehen und ohne zusätzliche Kraft wieder strecken. Atme natürlich.

*Hinweis zur Übung:* Frisches Qi wird wieder beim Heranziehen der Arme durch Laogong eingeatmet und schlechtes Qi beim Strecken ausgeatmet. Denke beim Heranziehen der Arme in die Schultern und beim Strecken der Arme ins Laogong. Die Schultern sind locker. Das Strecken ist kein Durchdrücken der Gelenke, sondern als innere, aus-

gegliche Spannung zu verstehen. Bei diesen seitlich des Körpers ausgeführten Armbewegungen hast du Kontakt aufgenommen zum Osten, mit dem die Leber assoziiert wird, und zum Westen, der die Lungen anspricht. Beide Organe profitieren von diesen Bewegungen.

### *Das Schließen der Flügel (Abb. 36 – 38)*

Entspanne Hände und Schultern und lasse die Arme langsam sinken, bis sie sich in einem Winkel von 20° seitlich des Körpers locker und dennoch gespannt befinden. Denke Laogong, wenn du die Handrücken nach vorne drehst, so dass die Handinnenflächen nach hinten zeigen. Hebe die Fersen leicht an und strecke die Arme langsam bis zu einem Winkel von 45° zum Körper nach hinten. Dort werden sie ein wenig nach innen gedrückt, so dass eine leichte Spannung in den Schulterblättern entsteht. Die Beine sind gerade, aber nicht durchgestreckt.

*Hinweis zur Übung:* Von der Armhaltung in Richtung Norden profitieren die Nieren. Damit hast du jetzt mit allen vier Himmelsrichtungen Kontakt aufgenommen.

### *Das Zusammenlegen der Flügel (Abb. 39 – 43)*

Finger um Finger, mit dem kleinen Finger beginnend und mit dem Daumen endend, bilden die Hände jetzt »Vogelklauen«, die seitlich des Körpers bis zur Achselhöhle hochgezogen werden. Achte auf die zehn Fingerspitzen. Alle Finger sind angespannt. Bevor die Hände mit einem sanften Ruck nach vorne geworfen werden, gehst du noch mehr auf die Zehenspitzen und zugleich in die Knie. Beim Herausschleudern der Hände werden die Arme eng an den Körper gedrückt, die Daumen legen sich schützend vor Laogong und die Füße werden fest auf den Boden gesetzt. Du stehst jetzt aufrecht wie ein Baum. In dieser Haltung verharrst du 1–2 Sekunden, bevor du die Hände zu einer muschelähnlichen Form öffnest. Die Atmung folgt ihrem natürlichen Rhythmus.

*Hinweis zur Übung:* Stell dir vor, dass du alles Schädigende und Kranke aus deinem Körper in die zehn Fingerspitzen ziehst und sie durch die

ruckartige Vorwärtsbewegung durch die Fingerspitzen herausschleuderst. Wenn du dir vorstellst, dass sich diese Negativität im Raum in nichts auflöst, wird auch der Ort, an dem du übst, nicht belastet. Öffnest du die Hände beim Werfen zu früh oder vergisst, den Daumen vor Laogong zu legen, geht auch die gute Energie im Laogong verloren. Sie wird durch das Zusammenziehen der Finger geschützt. Das feste Aufsetzen der Fersen bewirkt Vibrationen in der Wirbelsäule, die die Yang-Energie steigen lassen.

### *Das Sammeln und Fließen des Qi ins Baihui (Abb. 44 – 46)*

Entspanne und öffne deine Hände und sammle neues Qi wie in einer Schöpfkelle. Strecke sanft die Arme und bewege sie langsam vor dem Körper nach oben. In Augenhöhe werden die Ellenbogen geöffnet und seitlich der Ohren geführt. Die Hände bewegen sich langsam über den Kopf. Stell dir vor, dass du aus beiden Laogongs frisches Qi ins Baihui gießt und es durch den Zhongmai zum Unteren Dantian hinunterfließen lässt.

*Hinweis zur Übung:* Das Zentrum, die Körperachse, wird gleichgesetzt mit der Erde, von der die Milz profitiert. Yin, die »Erd-Energie« und Yang, die »Himmels-Energie«, vermischen sich beim Einfließen des Qi ins Baihui.

### *Das Öffnen zum Himmel und Aufnehmen von Yang (Abb. 47 – 50)*

Der Körper ist entspannt, die Knie sind gebeugt, so als ob du dich auf einen Stuhl oder auf eine Wolke setzen möchtest. Verschränke alle zehn Finger und drehe die Handflächen nach oben. Dadurch öffnen sich beide Laogongs nach oben. Das Yin der Handflächen absorbiert das Yang des Himmels und wird zum Yang-Punkt Baihui weitergeleitet. Beide Arme, Handflächen und der Schultergürtel bilden ein Sechseck. In den folgenden Bewegungen bleiben Laogong und Baihui immer übereinander, damit die Verbindung zwischen Himmel und der Wirbelsäule bestehen bleibt (die Hände rutschen weder nach vorne, noch nach hinten). Lege deine Aufmerksamkeit in die Halswirbelsäule. Beginne erst mit der linken Schulter einen Kreis zu beschreiben. Dabei

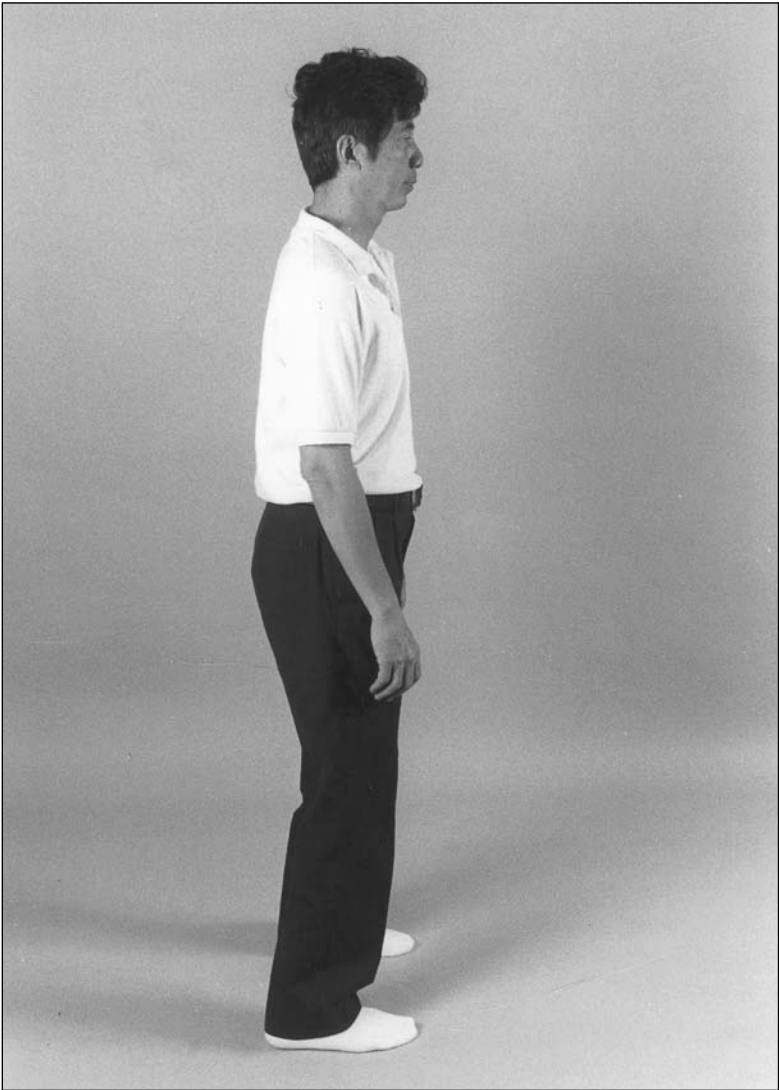
dehnt sich der linke Ellenbogen leicht nach außen, dreht sich dann nach vorne, weiter nach unten und folgt der Kreisbewegung nach hinten, bis der Ellenbogen die Ausgangsstellung des Sechsecks wieder erreicht hat. Der Drehung der linken Schulter folgt unmittelbar die des rechten Armes. Mit der Zeit werden diese Drehungen fließender. Rumpf und Kopf werden dabei nicht mitgedreht. Die Hände bleiben in ihrer Position über Baihui. Der Bereich zwischen Dazhui, Baihui und beiden Laogongs wird nach den ersten, beidseitigen Kreisen, leicht gedehnt. Entspanne dich anschließend. Jetzt konzentriere dich in den Brustwirbeln. Das Schulterkreisen wird beidseitig wiederholt, worauf der Bereich Brustwirbel, Baihui, Laogongs gedehnt wird. Die Arme werden dabei nach oben gezogen, ein wenig auch die Schultern – danach loslassen. Das Schulterkreisen wird zum dritten Mal wiederholt mit deiner Konzentration in den Lendenwirbeln. Nach dem Kreisen wird der Bereich Lendenwirbel, Baihui und Laogongs gedehnt: Du gehst dabei in die Knie und ziehst beide Arme soweit es geht nach oben. Dadurch wird die ganze Wirbelsäule ausgiebig gedehnt – danach wieder entspannen. Du richtest dich auf und lässt die Schultern locker fallen, während die Arme und Hände in ihrer Ausgangsstellung bleiben. Die Knie bleiben ein wenig gebeugt, so als ob du dich setzen möchtest.

*Hinweis zur Übung:* Das Öffnen zum Himmel regt die Yang-Energie im Körper an. Damit hast du Verbindung zur fünften Richtung aufgenommen, die mit der Yang-Energie korrespondiert. Bedenke, dass auf jede Anspannung die Entspannung folgen sollte, da sonst die Energie nach außen fließt, verloren geht oder einfach erstarrt. Die Wirbelsäule wird in dieser Übung in drei Bereiche unterteilt: die obere Wirbelsäule von der Schädelbasis bis Dazhui (zwischen dem letzten, dem 7. Halswirbel und dem ersten Brustwirbel), die mittlere Wirbelsäule von Dazhui bis zum 12. Brustwirbel, etwa eine handbreit über Mingmen und die untere Wirbelsäule vom 1. Lendenwirbel oberhalb Mingmen bis zum Steißbein. Bei der Dehnung einer dieser Bereiche wird die Verbindung zur Achse, zur gesamten Wirbelsäule, einschließlich Baihui und beider Laogongs gespürt. Beim Dehnen der Halswirbelsäule stellst du dir vor, dass du dein Qi aus der Halswirbelsäule durch Baihui, durch beide Laogongs in den Kosmos schickst. Dort lässt du es anreichern und holst es nach kurzer Zeit wieder zurück durch beide Laogongs,

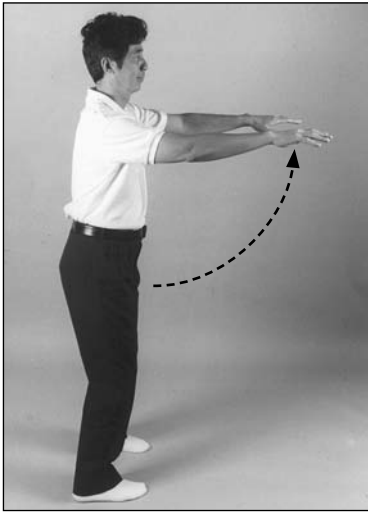


*Abb. 25 – Parallelstand*

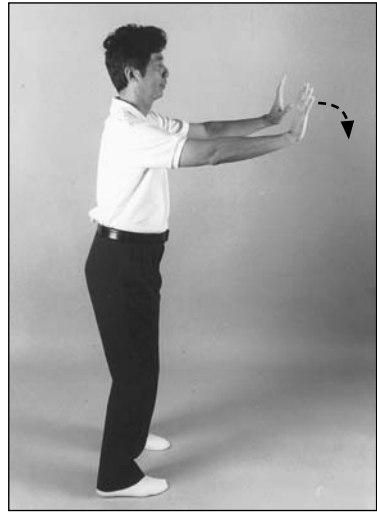




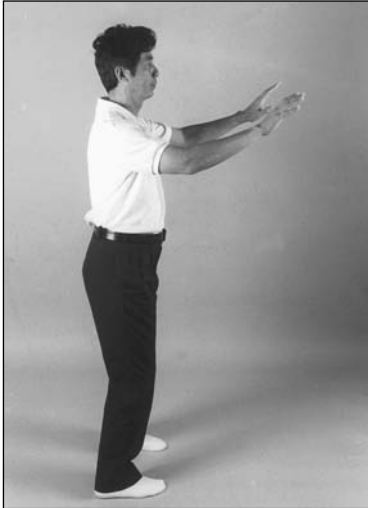
*Abb. 26*



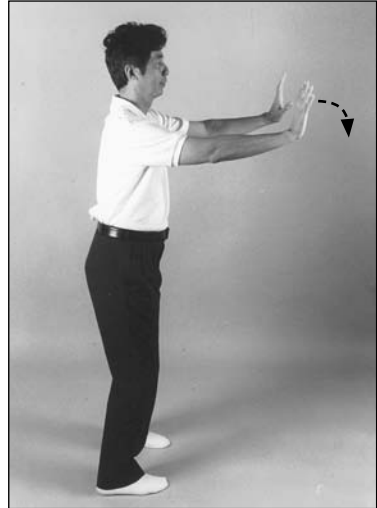
*Abb. 27*



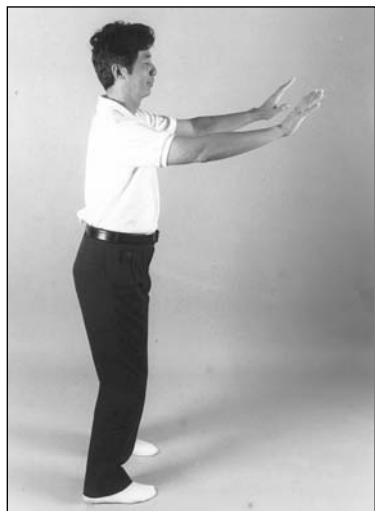
*Abb. 28*



*Abb. 29*



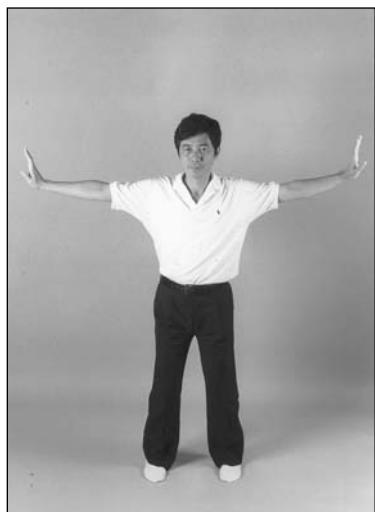
*Abb. 30*



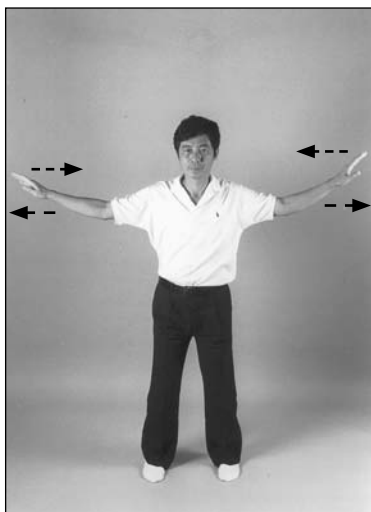
*Abb. 31*



*Abb. 32*



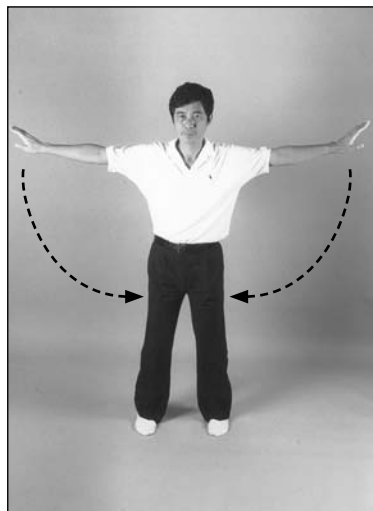
*Abb. 33*



*Abb. 34*



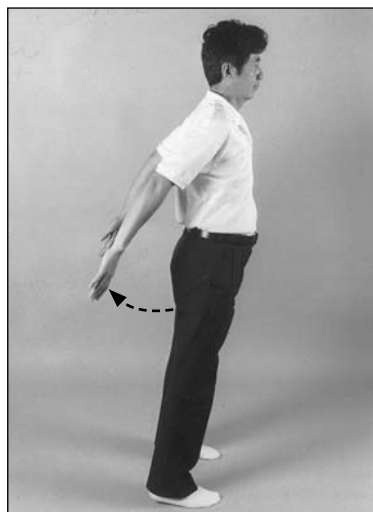
*Abb. 35*



*Abb. 36*



*Abb. 37*



*Abb. 38*