

Kleine Qigong-Reihe zur Kurzregeneration

In die Ruhe eintreten – den Blick lösen, das Gehör zurücknehmen
und das innere Lächeln entfalten.
Der Körper ist locker, der Geist ruhig.
Der Atem geht tief, lang und gleichmäßig.

Den Körper regulieren – "Stehen wie ein Baum"

Hüftbreiter Stand, Knie und Hüften lösen.
Steißbein Richtung Boden sinken lassen.
Die Schultern sinken, unter den Achseln etwas Raum.
Scheitelpunkt nach oben orientieren.
Die Wirbelsäule fällt wie eine Perlschnur herab.

Die Aufmerksamkeit sammelt sich im unteren Dantian

1. Der Pfau schlägt ein Rad - die Arme kreisen von innen nach außen
2. Qi einsammeln - die Arme kreisen von außen nach innen
3. Daimai regulieren - "Der Wind bewegt die Lotusblätter",
das Becken langsam in beide Richtungen kreisen
4. Die Arme schwingen -
Dantian (Unterbauch, Ren 6, qìhài) und Niere (Du 4, mìngmén) klopfen
5. Seite (Gb 26, dàimài) und Oberschenkel außen (Gb 31, fēngshì) klopfen
6. Leiste und Gesäß (Gb 30, húantiào) klopfen; 3:1, dabei in die Hocke gehen
7. Knie langsam und mit Achtsamkeit kreisen
8. Unter dem Knie (Ma 36, Tausendmeilenpunkt) klopfen, dabei mitwippen
9. Knie heben und seitlich klopfen
(Mi 9, Yinlíngquán; Le-LB; Gb 34, yánglíngquán; Ma-LB)
10. Die Leitbahnen klopfen (Rücken, Beine, Rumpf, Arme)
11. Den Rücken reiben
12. Ausstreichen - "Das Klare bleibt, das Trübe geht"

