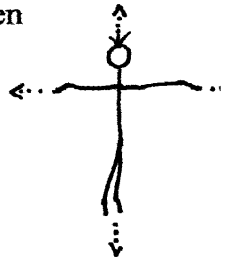
NeiYangGong – Mittelstufe 13-18

1. Der unsterbliche Kranich steht auf und tanzt – *Xian He Qi Wu*

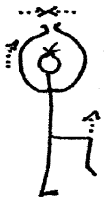
kombinierte weiche Atmung
faustbreiter Stand
a. Der Kranich breitet seine Flügel aus (in Vorbereitung des Fliegens) ein
Arme steigen seitlich bis Schulterhöhe, Fersen heben/ auf Fußspitzen
Akupunkturpunkte der Zehen stimulieren, (u.a.dadun Le 1)
Handflächen nach unten, Betonung auf den Zeigefingern
(dehnen sich aus/ zeigen ins Unendliche); Blick in die Ferne,
Brust öffnen, Jiaji stimulieren;
Ausdehnung in alle Richtungen: Zehen drücken nach unten,
Scheitel und Handgelenke ziehen nach oben



b. Der unsterbliche Kranich spielt mit dem Wasser
(wäscht sich und spritzt herum)
Arme nach vorne bringen, Handflächen nach oben wenden;
Hände sinken zum Dantian, führen über Daimai nach hinten aus
zu mingmen; Fäuste bilden, bis Brusthöhe nach vorne führen, sinken, ein
dabei Fußspitze nach vorne setzen; Hüften lösen und Oberkörper
nach vorne sinken lassen (HWS u. Rücken lösen), Arme sinken; aus
Gewicht 60% hinten.

Hände führen über Füße hinaus (Handgelenke führen) P
und wieder zurück; Oberkörper aufrichten, Hände bis zu den Leisten; ein

c. Der Kranich schlägt mit den Flügeln
Arme steigen seitlich bis über den Kopf; Knie heben bis Hüfthöhe,
Handgelenke klopfen
Arme sinken seitlich im Kreisbogen nach unten, Fuß absetzen, aus



2. Der Lotus wiegt sich im Wind – *Ying Feng Bai Lian*

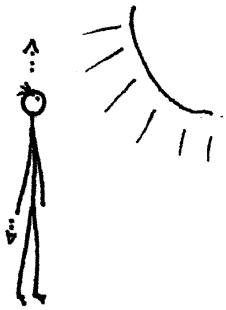
Übergang aus voriger Übung: Arme sinken offen, Körper dreht nach rechts;
einfache weiche Atmung
faustbreiter Stand

a. Die Position wird zum Dantian hin geschlossen; eine nach innen geschraubte
Spirale. Entspannen, in halbe Hocke sinken, Lendenbereich lösen, aus
Steiß senken, Knie etwas vorbeugen und auf gegenüberliegende Seite wenden;
Kopf neigen, Brust zurücknehmen,
Blick nach unten auf gegenüberliegende Ferse,
Schultern und Halswirbelsäule lösen,
Handflächen (laogong Pc 8) weisen auf Dantian P
und mingmen (Du 4); Shen zurücknehmen;
Vorstellungskraft „Yshou" bei Dantian und mingmen;
Qi sinkt zum Dantian;

b. Hüfte herausstellen, aufrichten, Körperdrehung 90°;
Arme öffnen sich, Handflächen schräg nach oben, ein
Bewegung wird von der sich aufrichtenden Wirbelsäule geführt,
die Arme schwingen mit und bleiben im Abstand von 90°
auf Schulterhöhe;
Abschluss: zur Mitte drehen, dann aufstehen

3. Die göttliche Schildkröte nimmt das Qi auf – *Shen Gui Fu Qi*

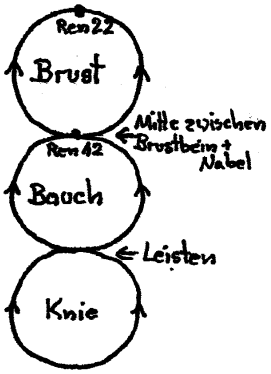
faustbreiter Stand
a. tiefe, lange Atmung mit den Aspekten Tu = erbrechen und Na = aufnehmen.



Vorstellung: Große Schildkröte nimmt Essenz der Morgensonne auf.
Auf die Zehenspitzen heben, Blick schräg nach oben, strecken, ein
Fingerspitzen nach unten richten; Qi mit Yshou zum Boden leiten.
Lange, tiefe Einatmung bis zur maximalen Ausdehnung;
nicht nur in Brust und Bauch, sondern bis in Finger- und
Zehenspitzen: Der ganze Körper wird voll mit Qi.
Spannung lösen und sinken, tief in die Hocke gehen, aus
Hände auf die Oberschenkel vor den Knien, Finger nach innen; P
Von den Extremitäten her lang und vollständig ausatmen, alles
alte abgeben: Tu Gu (alt) Na xin (neues aufnehmen und in jeden
Winkel des Körpers bringen); Jiaji u. Mingmen öffnen = Nierenstärkend

b. 3 Kreise massieren, natürlich atmen.

Frisch aufgenommenes Qi wird im Körper verteilt
und in Bewegung gebracht. Übung für den 3-fachen Erwärmer.
Bewegung der Wirbelsäule dehnen, beugen, liegende Acht.
Knie mit der Wellenform beugen und strecken. Die Hände beschreiben
Kreise vorne und hinten gleichzeitig, immer von unten nach oben
(die schaufelförmigen Füße der Schildkröte heben das Qi).
Zur kreisenden Massage den Körper drehen, auf die gegenüberliegende Ferse sehen.
Eine Stelle des Körpers bewegt den ganzen Körper; Kombination Yin u. Yang.



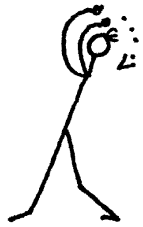
Der Impuls zum Aufstehen kommt aus der Fußsohle;
1. Kreis über Knie und Gb 34 von unten nach oben bis Leisten;
rechte Hand beginnt mit Kreis um die Knie, linke hinten;
2. Kreis zwischen Schambein und Ren 12 (zhongwan);
Hände liegen zum Schluss auf Daimai;
3. Kreis zwischen Ren 12 und tiantu (Ren 22, Himmelsbresche);
unter und über der Brust kreisen; Hände zuletzt neben Brust;
Zum Abschluss die Hände an den Flanken nach unten führen

4. Der tausendjährige Greis rudert das Boot – *Shou Weng Hua Chuan*

kombinierte weiche Atmung
schulterweiter Stand

Arme steigen seitlich, Handflächen nach oben, bis übern Kopf; ein
„Beide Hände tragen Qi"; Hände übereinander legen, herab
auf obere Brust legen = Daumen drücken tiantu (Ren 22); aus
Hände an Renmai herab bis Bauchnabel;
Gewicht auf rechtes Bein, linke Fußspitze ausdrehen, Körper
dreht 90°, Hände öffnen, streichen über Daimai zu mingmen (Du 4); ein
Gewicht nach vorn auf linkes Bein/Fuß, Ferse nachdrehen;

nach vorne beugen (lösen), Hände schwingen über fengshi (Gb 31) aus
im großen Kreisbogen nach vorn und oben,
Fäuste bilden (schließen früher als Zeigefinger)
klopfen auf jianjing (Gb 21Schulterbrunnen), stoßartig durch den P
Mund ausatmen = Le u. Gb regulieren*, trübes Qi ausatmen,
dabei Oberkörper 45° zurücklehnen, mit Bein in einer Linie;
Hüfte lösen, Körper zur Mitte drehen, Blick geradeaus, ein
Hände auf tiantu; Gewicht nach links, an Renmai herabstreichen; aus
mit Daimai streichen Körper wieder drehen, ein
Gewicht auf rechts..... Gewichtsverlagerung in jeder Phase

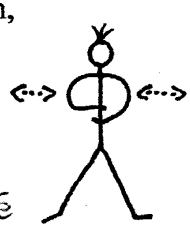


Übergang zur anderen Seite:
Hände liegen bei tiantu, Gewicht hinten; Oberkörper zur Mitte drehen, dabei linke Fußspitze zurück nach vorn; Gewicht nach links, rechte Ferse zurück;
....an Renmai herunterstreichen; Körper drehen....

5. Der zinnoberrote Phönix fliegt der Morgensonne entgegen – *Dan Feng Chao Yang*

kombinierte weiche Atmung
Übergang: Fußspitze ausdrehen, Ferse nachdrehen
überschulterweiter Stand (3 Fußlängen)

Hände halten einen Ball vertikal vor dem Unterbauch, Rechte oben,
Yang-Hand auf Höhe guanyuan Ren4,
Yin-Hand oberhalb des Nabels (=Mitte);
Die Ellbogen führen das Öffnen der Arme zu den Seiten ein kai
bis die Hände körperweit stehen, der Brustkorb öffnet sich;
Arme schließen, Handgelenke mit daling Pc7 in Höhe von aus hé
zhongwan Ren 12 aufeinander legen.
Eine drehende Bewegung um die Handwurzel bei Pc7
in Form der „Lotushand" wendet Yin- und Yanghand ein
bei tanzhong Ren17 (Brustmitte) tief, weil Qi sinken soll,
Handgelenke gegeneinander rollen,
Yin- und Yanghand wechseln erneut.



Hände trennen, Mittelfinger führen; Yang-Hand steigt seitlich auf, aus
Yin- Hand seitlich nach unten führen,
Zunächst folgt der Blick der aufsteigenden Hand;
im Moment des Flügelausbreitens wendet der Blick
leicht nach oben auf die gegenüberliegende Seite,
dabei in tiefen Reitersitz MaBu (90°) sinken.
Durch eine Qi einsammelnde Bewegung aus ein
der Hüfte heraus kommt die untere Hand
über Daimai zurück zum Dantian;
die obere Hand sinkt ebenfalls zurück zur Ballhaltung, aus
dabei aufrichten, in die Grundposition zurückkommen;
Jetzt liegt die linke Hand oben.

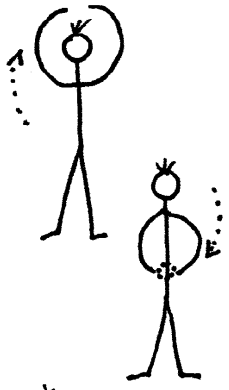
6. Das Qi sammeln und zum Ursprung zurückbringen – *Shou Qi Gui Yuan*

Die drei Qi von Himmel, Erde und Mensch werden zusammengeführt und gesammelt im Menschen. Himmel – Erde – Mensch werden durch die innere Qi-Bewegung eine harmonische Einheit. Das innere und äußere Qi treten in Verbindung, indem wir uns durchlässig machen. Der Mensch ist wie eine Antenne oder Leiter zwischen Himmel und Erde, oder auch wie ein Kanal, durch den himmlisches- und irdisches Qi fließen und sich mit dem menschlichen Qi vermischen. Dies ist ein normaler Vorgang; ohne ihn wäre kein Leben möglich. Die Methode verbessert diese natürliche Funktion.

Es ist die abschließende Übung der weichen Atmung.
Man kann sie in 3 Abschnitte gliedern.

kombinierte weiche Atmung
schulterweiter Stand

a. Hände steigen seitlich und sammeln das Qi von ein
Erde u. Himmel aus dem großen Universum ein,
laogong Pc7 weisen oben zu baihui Du20;
Hände sinken vor Renmai und führen es zum Dantian, aus
Handherzen stehen vor dem Unterbauch =
Dantian schützend mit etwas Abstand halten (kleiner Ball); P



b. beginnend mit einer leichten Schöpfbewegung
Hände mit hebender Geste auf Mittellinie bis ein
über Kopf heben (Qi steigt im Körper nur bis tiantu Ren 22),
Qi vom Dantian nach oben führen, mit dem Himmel verbinden,
Mensch und Himmel verbinden;

c. Handherzen nach unten wenden und auf Mittellinie senken;
in Höhe der Leisten weisen die Finger leitend nach unten, aus
Qi bis zu den Fußsohlen führen und mit der Erde verbinden;

Zum Abschluss einmal einsammeln und Hände oben
übereinander legen; gemeinsam auf unteres Dantian bringen;
Vorstellungsbild: Wir stehen zwischen Himmel und Erde.

Ulla Bremer www.qigong-und-toepfern.de