

Nei Yang Gong – Das Innen Nährende Qigong; Mittelstufe Teil 7-12

7. Himmel stützen, Erde drücken

Faustbreiter Stand. Die Hände stehen vor dem Dantian; rechte Handfläche weist nach oben, linke nach unten. In einer spiralförmig aufsteigenden Bewegung führt die Rechte nach oben bis über den Kopf, die linke sinkt nach unten seitlich neben das Becken. Eine aufspannende Kraft stützt den Himmel und drückt die Erde. Im Auflösen der Haltung wenden sich die Handflächen; die Wirbelsäule beschreibt eine wellenförmige Bewegung.

8. Je älter der Baum, desto tiefer die Wurzeln

Die Hände heben seitlich neben dem Körper, kreuzen vor der Brustmitte, teilen sich dann zur Seite und führen über die Taille nach hinten. Eine Fußspitze setzt sich hinter den anderen Fuß. Mit dem Sinken nach unten stechen die Hände vor dem Körper Richtung Erde.

9. Den Körper drehen, auf den Tiger zielen

Schulterbreiter Stand. Arme steigen vor dem Körper ausgestreckt bis Brusthöhe. Mit dem Setzen schwingen beide Arme in eine Richtung nach hinten und bilden Hohlfäuste in der Haltung des Bogenspannens.

10. Sonne und Mond hinterher laufen

Eine Hand liegt auf dem Rücken. Die Andere steigt mit gestrecktem Arm 45° seitlich nach oben. Mit der Drehung des Beckens beschreibt der Arm einen großen Kreis zur anderen Seite. Der Kreis wird vervollständigt mit ausdrehen von Fußspitze und Ferse. In der Endposition blicken wir in die Handfläche.

11. Die Himmelssäule aufspannen

Die Hände heben bis zum Nabel und Hohlfäuste bilden. Rumpf seitlich neigen, Hände auseinander ziehen. Zurückführend wieder schließen und Wirbelsäule lockern. In drei Abschnitten üben:
Lenden-WS, Brust-WS und Hals-WS

12. Der goldene Hahn steht auf einem Bein

Die Knie federn, die Arme schwingen vorn kreuzend. Dann breiten sich die Arme seitlich aus wie Flügel; ein Knie hebt sich. Im Wechsel immer zurück schwingen und federn.

Abschluss: seitlich heben – zur Mitte senken

Übungsbeschreibungen in dem Buch von Liu Yafei; Innen Nährendes Qigong – Neiyanggong

Mit Empfehlung von Ulla Bremer, Homepage: www.qigong-hessen.de