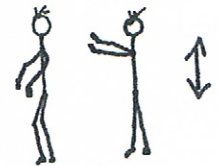


Daoyin Baojian Gong Das Gesundheitsschützende Qigong

1. Wecke das Qi

Im schulterweiten Stand steigen und sinken die Hände vor dem Körper. Diese Bewegung wird mit dem Rumpf und der Atmung verbunden. Die gedankliche Aktivität wird beruhigt: "Das Feuer des Herzens wird unter das Wasser der Nieren gebracht"
Das Dantian-Qi wird angeregt und gekräftigt.



2. Das Boot sanft auf das Wasser schieben

Ein Fuß wird diagonal nach vorne gesetzt. Die Körperbewegungen entstehen durch ein Lösen in den Hüften. Mit der Gewichtsverlagerung nach vorn machen die Arme eine schiebende Bewegung. Die Vorstellung ist bei den Laogong-Punkten. Kräftigung der Funktionskreise Herz und Dünndarm.



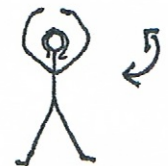
3. Sonne und Mond stützen

Im geschlossenen Stand dreht der Oberkörper nach hinten. Dabei steigen die Hände bis auf Schulterhöhe. Im Zurückdrehen führen die Hände eine Geste des Stützens aus. Die Vorstellung ruht bei Mingmen. Kräftigung des Nieren-Funktionskreises.



4. Fliege wie der Sagenvogel

Mit dem seitlichen Ausschreiten schwingen die Arme wie Flügel bis über den Kopf. Beim Schritt nach vorn steigen die Arme vor dem Körper. Die Vorstellung bleibt bei Mingmen, um die Nierenfunktion anzuregen. Kräftigung der Funktionskreise Lunge und Dickdarm.



5. Den Stein mit etwas Kraft heben

Im Reitersitz "MaBu" wird ein imaginärer Stein mit innerer Kraft gehoben. Die Vorstellungskraft ruht im Dantian. Funktion von Milz und Magen werden gestärkt.



6. Das Fenster öffnen und den Mond genießen

Wringende Bewegungen fördern die Durchlässigkeit der Leitbahnen, vor allem im Bein und Fußbereich. In der letzten Phase schieben die Hände das Fenster auf. Dabei bleibt der Oberkörper aufrecht. Kräftigung der Funktionskreise Leber und Gallenblase.



7. Gegen den Wind entstauben

Die Beinbewegung ist die gleiche wie bei Übung 2. Die Arme schwingen in der Gewichtsverlagerung in einem Bogen nach vorn. Während des Zurücknehmens drehen sich die Hände schraubförmig bis die Kleinfingerseite zu Renmai weist. Die Vorstellungskraft ist bei Laogong. Herzhülle und 3Erwärmer werden gestärkt. Die Aufnahme von Qi wird gefördert.



8. Der alte Mann streicht seinen Bart

Im Einklang mit seitlichen Schritten beschreiben die Arme einsammelnde und senkende Bewegungen. Die aktivierte Qi-Bewegung wird beruhigt; das Qi wird zum Dantian zurückgeführt und bewahrt. Die Vorstellungskraft ruht im Dantian.

