

Nei Yang Gong – Das Innen Nährende Qigong; Mittelstufe Teil 1-6

1. Klares Qi heben – Trübes Qi senken

Arme steigen zu den Seiten auf bis über Baihui,
senken an der Mittellinie des Körpers bis zu den Leisten,
dabei auf Fußspitze tippen. (Tigermaul)

2. Im Liegen den Sternenhimmel betrachten

Arme schwingen entgegengesetzt nach vorne und hinten,
Hände zur losen Faust einrollen und dabei Ferse aufsetzen,
eine Faust drückt vor Ohr, eine Faust drückt Mingmen,
Oberkörper drehen und zum Himmel blicken.

3. Das Qi durchdringt den Regenbogen

Ein Arm bleibt vorne stehen, der andere beschreibt einen großen Bogen
nach hinten, dabei in die Knie gehen,
vordere Hand drehen und beim Zurückführen des Arms wieder aufrichten.
Wechsel der Arme vor der Mittellinie des Körpers.

4. Das Boot gegen den Strom schieben

Arme vor dem Körper bis über Kopfhöhe heben, Vogelschnabel klopft auf
Schulterbrunnen, Oberkörper weit nach vorne beugen und Arme um
Schultern herum erst nach unten und dann nach vorne bis auf Brusthöhe
heben. Hände formen Tigermaul. Zum Neubeginn Hände erst senken.

5. Der riesige Drache taucht in das tiefe Meer

Beide Arme steigen an den Seiten auf und führen über Kopfhöhe
auf die andere Seite. Bis zu den Leisten senken, halten, lösen und
die Hände schräg zum Boden führen, dabei tief gehen.

(breiter Stand)

6. Das innere Kreisen von Himmel und Erde

Die Hände führen an der seitlichen Rückseite des Körpers bis
unter die Achseln, unter diesen hindurch nach vorn und steigen
seitlich des Kopfes nach oben. Handwurzeln führen beim Senken
vor dem Körper.

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