

# Grundlagenkurs Qigong Yangsheng

## Übersicht

### Lockerungsübungen

- Handgelenke
- Ellbogen
- Schultern
- Schultern rollen
- Hüften
- Knie
- Fussgelenke

### Vorbereitungshaltungen (Pfahlübungen)

1. Stehen wie eine Kiefer
2. Zwei Bälle ins Wasser drücken
3. Tragen und umfassen

### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

1. Regulierte den Atem, beruhige den Geist
2. Zerteile die Wolken, halte den Mond
3. Trage den Ball nach links und rechts
4. Schiebe den Berg mit beiden Händen
5. Pferd-Schritt – die Hände wie ziehende Wolken
6. Der Kondor breitet seine Schwingen aus
7. Der rote Drache spreizt seine Klauen
8. Den Ball im Wasser halten
9. Rolle den Ball nach links und rechts
10. Der Pfau schlägt ein Rad
11. Der weisse Kranich zeigt seine Schwingen
12. Teile die Mähne des wilden Pferdes
13. Zwei Ringe umfassen den Mond
14. Strecke die Arme und beuge die Knie
15. Der Elefant kreist mir der Hüfte

### Abschlussübungen

1. Reibe die Shenshu
2. Schliesse den Daimai
3. Reibe das Dantian
4. Wasche die Laogong
5. Führe das Qi zum Ursprung zurück

### Basisachtungspunkte

- Gewicht einmitten
- Wurzelnde Kraft
- Muskulatur entspannen, die Erde trägt den Körper
- Schraubende Kraft in den Füßen
- Einatmen: steigen und schliessen; Ausatmen: sinken und öffnen
- Knie schliessen
- Hüften schliessen
- After und Bauch sind eingehalten
- Gesäss sinkt
- Wirbelsäulenkraft ist nach oben gerichtet
- Schultern entspannen und schliessen, Schulterblätter tropfen herab
- Ellbogen sinken
- Ellbogen drängen nach aussen, Unterarme nach innen

- Hände tragen, bis zu den Fingerspitzen
- Kinn ist eingehalten, Nacken ist entspannt
- Blick geschlossen oder zum Horizont
- Innen 70, aussen 30
- Aufmerksamkeit sinkt von der Stirne ins Dantian
- Unten voll, oben leer
- Atembewegung im Dantian wahrnehmen
- Atemzüge zählen
- Vertiefte Bauchatmung
- Das innere Lächeln kultivieren
- Öffnen und Schliessen im Dantian
- Das Zentrum mit der Peripherie verbinden

### Entspannung im Sitzen

- Scheitel und Kopfhaut
- Stirne
- Schläfen
- Augen
- Nase
- Wangen
- Ohren
- Mund
- Kiefer
- Hals
- Nacken
- Schultern
- Oberarme
- Ellbogen
- Unterarme
- Handgelenke
- Hände
- Brust
- Bauch
- Rücken
- Hüften
- Becken und Gesäss
- Oberschenkel
- Knie
- Unterschenkel
- Fussgelenke
- Füsse
- Aufmerksamkeit kehrt zur Stirne zurück
- Aufmerksamkeit sinkt ins Dantian
- Unten voll, oben leer
- Atembewegung im Dantian wahrnehmen
- Atemzüge zählen
- Vertiefte Bauchatmung
- Das innere Lächeln kultivieren
- Nicht-Anhaften
- Vom Dantian zu den Hüftgelenken, Knien, Fussgelenken, Füssen atmen
- Die Ruhe im Dantian geniessen
- Die Energie im Dantian bewahren, die Aufmerksamkeit kehrt zur Stirne zurück

### Übungsprinzipien

Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit  
Vorstellungskraft und Qi folgen einander  
Bewegung und Ruhe gehören zusammen  
Oben leicht, unten fest  
Das richtige Mass  
Schritt für Schritt üben

## Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

### 1. Reguliere den Atem, beruhige den Geist

- Schulterbreiter, paralleler Stand, Hände vor Bauch, Handfläche nach oben gerichtet
- Arme und Hände steigen bis Schulterhöhe, ganzer Körper steigt
- Handflächen nach unten wenden
- Arme und Hände sinken zum Bauch, ganzer Körper sinkt
- Handflächen nach oben wenden

### 2. Zerteile die Wolken, halte den Mond

- Arme und Hände zur Seite öffnen, Handflächen zeigen in Endposition nach vorne
- Arme und Hände steigen bis Schulterhöhe, ganzer Körper steigt (Wolken mit Zeigfingerkante zerteilen)
- Arme und Hände schliessen (von der Seite nach vorne) mit Kleinfingerkante, Handfläche nach oben wenden, den Mond halten
- Arme und Hände sinken zum Bauch, den Mond ablegen

### 3. Trage den Ball nach links und rechts

- Übergang: Beim Senken der Arme die rechte Hand vor dem Bauch auf einer Bogenlinie über die linke führen, einen Ball halten, gleichzeitig den linken zum rechten Fuss stellen zu einem Winkel
- Bogenschritt links
- Die rechte Hand nach rechts-hinten-unten neben die rechte Hüfte führen, die Handfläche bleibt nach unten gerichtet
- Die linke Hand nach links-vorne-oben führen, gleichzeitig Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein
- Handflächen zueinander wenden
- Schritt zurück, gleichzeitig Hände zueinander führen in die Ball tragende Haltung vor dem Bauch; nun Bewegung nach rechts

### 4. Schiebe den Berg mit beiden Händen

- Übergang: Bei der letzten Bewegung nach rechts (3. Form) nur die obere Hand wenden, beide Handflächen nach unten gewendet vor den Bauch führen, Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck
- Bogenschritt links
- Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, gleichzeitig Hände nach vorne-oben führen, einen Berg schieben
- Handflächen nach oben wenden
- Schritt zurück, gleichzeitig Hände zum Bauch zurück führen
- Hände vor dem Bauch wenden, Handflächen zeigen wieder nach unten; nun Bewegung nach rechts

### 5. Pferd-Schritt – die Hände wie ziehende Wolken

- Übergang: Beim Schritt zurück Hände vom Schieben des Berges direkt zur Ausgangslage der 5. Form führen: linke Hand vor rechter Schulter, rechte Hand neben rechter Hüfte
- Pferdschritt nach links, etwas sinken
- Arme, Hände und Blickrichtung von rechts nach links führen, dann wieder steigen
- Pferdschritt nach links auflösen
- Die obere Hand sinkt zur Hüfte, die untere Hand steigt vor die Schulter (innerhalb der oberen, sinkenden Hand); nun Pferdschritt und Bewegung nach rechts

### 6. Der Kondor breitet seine Schwingen aus

- Übergang: Untere Hand zur oberen und zur Mitte führen, dann beide Hände auf einem grossen Kreis wieder nach unten vor den Bauch führen, die linke Hand innerhalb der rechten, die Laogong-Punkte übereinander
- Sitzbogenschritt nach links
- Hände schneiden seitlich nach unten, streichen über eine Oberfläche nach aussen und steigen schliesslich bis auf Schulterhöhe, ganzer Körper steigt

- Ganzer Körper sinkt, Hände wieder vor den Bauch führen, die rechte Hand innerhalb der linken, die Laogong-Punkte übereinander, gleichzeitig Schritt zurück; nun Bewegung nach rechts

#### 7. Der rote Drache spreizt seine Klauen

- Übergang: Beim Sinken der Arme und Hände die rechte Hand unter die linke führen zur Ball tragenden Haltung vor dem Dantian
- Sitzbogenschritt nach links
- Die linke Hand nach vorne über das linke Knie bringen, Handfläche bleibt nach unten gerichtet
- Nun die rechte Hand nach rechts-hinten-oben führen, das Becken dreht ganz leicht mit, die Wirbelsäule wird gedreht
- Die untere Hand drehen, die obere nach vorne kippen neben das Ohr (Drachenklaue), ebenso Becken und Blickrichtung wieder nach vorne richten
- Beide Hände wieder vor den Bauch führen zur Ball tragenden Haltung, Schritt zurück; nun Bewegung nach rechts

#### 8. Den Ball im Wasser halten

- Übergang: Beim Auflösen des Drachens nur die obere Hand nach vorne kippen, die untere nicht drehen, so dass beide Handflächen nach unten zeigen, beide Hände vor den Bauch sinken lassen
- Sitzbogenschritt nach links
- Mit den Händen eine Kreisbewegung machen nach oben, vorne, unten und zurück zum Bauch
- Schritt zurück; nun Bewegung nach rechts

#### 9. Rolle den Ball nach links und rechts

- Bogenschritt nach links
- Die Hände auf Hüfthöhe nach vorne schieben, gleichzeitig Gewicht nach vorne verlagern, Handflächen bleiben nach unten gerichtet
- Bewegung der Hände nach vorne in eine Kreisbewegung nach rechts umleiten
- Schritt zurück, die Kreisbewegung der Hände mit einem „S“ beenden, so dass direkt die Bewegung nach rechts anschliessen kann

#### 10. Der Pfau schlägt ein Rad

- Handflächen vor dem Dantian gegeneinander richten zu einer kleinen nach vorne gerichteten „Pyramide“ (Finger fast aneinander, Handflächen weiter auseinander)
- Bogenschritt nach links
- Die Hände nach vorne-oben-aussen führen, dabei das Gewicht nach vorne verlagern
- Schritt zurück, dabei die Hände zurück zur „Pyramide“ vor dem Bauch führen; nun Bewegung nach rechts

#### 11. Der weisse Kranich zeigt seine Schwingen

- Hände sind in der kleinen „Pyramide“ vor dem Bauch, Sitzbogenschritt nach links
- Die rechte Hand auf einer Bogenlinie nach rechts-hinten-unten führen, die linke Hand nach links-vorne-oben, umwickelnde Vorstellung
- Hände wieder zur „Pyramide“ vor dem Bauch führen, dabei Schritt zurück; nun Bewegung nach rechts

#### 12. Teile die Mähne des wilden Pferdes

- Übergang: Die Hände nicht zurück zum Bauch führen, sondern vor die rechte Schulter, die Handflächen zueinander gerichtet, die rechte Hand näher am Körper (als ob eine Kugel gestossen würde)
- Pfedschritt nach links, etwas sinken
- Die Hände zur Mitte führen, von dort langsam trennen, die rechte Hand sinkt über das rechte Knie (Handfläche zum Knie), die linke Hand steigt nach links, die linke Handfläche zeigt zur rechten Hand, der Blick ist ebenso nach rechts gerichtet
- Den Schritt nach links auflösen, gleichzeitig die untere Hand zur oberen führen
- Die Hände so gegeneinander verdrehen, dass die „Kugel stossende“ Haltung vor der linken Schulter entsteht (Handflächen zueinander gerichtet, die linke Hand näher an der linken Schulter); nun Bewegung nach rechts

### 13. Zwei Ringe umfassen den Mond

- Übergang: Die Hände auf Kopfhöhe lassen, die Handflächen nach oben/aussen wenden, Schritt nach links in den schulterbreiten, parallelen Stand
- Den Oberkörper um die Hüftgelenke nach vorne/unten kippen, die Hände beschreiben gleichzeitig einen Kreis von oben nach aussen und unten
- Den Oberkörper als Ganzes wieder aufrichten, dabei die Hände heben und die Handflächen kontinuierlich wieder nach vorne und oben drehen

### 14. Strecke die Arme und beuge die Knie

- Übergang: Die Hände auf einem grossen Kreis von oben nach aussen und wieder zur Mitte/nach unten führen vor den Bauch, die Handgelenke überkreuzen sich (die linke Hand innen), dabei den linken Fuss zum rechten zurück stellen zu einem Winkel
- Die Arme zur Seite und oben führen bis auf Schulterhöhe
- Die Fersen haben, dann die Knie beugen
- Die Knie wieder strecken, die Fersen absetzen
- Die Hände sinken zurück vor den Bauch, die Handgelenke überkreuzen, nun die rechte Hand innen



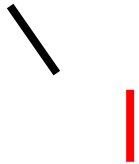
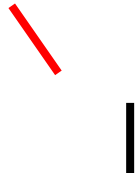
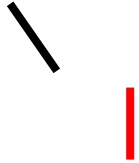



### 15. Der Elefant kreist mir der Hüfte

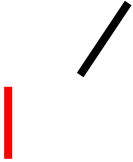

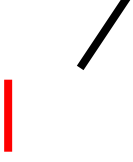


- Übergang: Die Arme senken und die Handrücken auf die Nieren legen, Schritt nach links in den schulterbreiten, parallelen Stand
- Gewicht nach rechts verlagern, um das Kreisen des Dantians nach vorne, links, hinten und wieder nach rechts zu beginnen
- Ist das Gewicht auf dem linken Fuss, hebt sich die rechte Ferse etwas und der Blick geht nach vorne rechts, gerade umgekehrte Situation bei Gewicht auf dem rechten Fuss
- Nach vier Kreisen die Drehrichtung wechseln

## Schritte



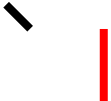



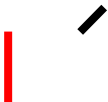


- Ausgangsposition: Beine und Fersen geschlossen, Füsse bilden einen Winkel
- Zuerst immer Schritt nach links, d.h. man stellt zuerst den rechten Fuss gerade und verlagert das Gewicht auf das rechte Bein
- In den untenstehenden Skizzen symbolisieren die Farben die Gewichtsverteilung (rot = mehr Gewicht, schwarz = weniger Gewicht)

### Bogenschritt (Formen 3, 4, 9, 10)

Ausgangsposition: Beine geschlossen, Füsse bilden einen Winkel, Gewicht ausgeglichen		Ausgangsposition
Den rechten Fuss gerade stellen, Gewicht rechts		1. Teil: Schritt nach links ↓
Schritt links, 1.5fache Fusslänge in Richtung des linken Fusses nach vorne		
Gewicht auf das vordere Bein verlagern (70%), ganzer Körper bewegt sich dabei nach vorne, Oberkörper bleibt aber aufrecht		
Gewicht wieder zurück zum rechten Bein		
Den linken Fuss zurücknehmen		
Winkel wieder öffnen, Gewicht gleichmässig verteilen		Zurück in der Ausgangsposition
Linker Fuss gerade stellen, Gewicht links		2. Teil: Schritt nach rechts ↓












<p>Schritt rechts, 1.5fache Fusslänge in der Richtung des rechten Fusses nach vorne</p>		
<p>Gewicht auf das vordere Bein verlagern (70%), ganzer Körper bewegt sich dabei nach vorne, Oberkörper bleibt aber aufrecht</p>		
<p>Gewicht wieder zurück zum linken Bein</p>		
<p>Rechter Fuss zurück nehmen</p>		
<p>Winkel wieder öffnen, Gewicht gleichmässig verteilen</p>		<p>Zurück in der Ausgangsposition</p>

Sitzbogenschritt (Formen 6, 7, 8, 11)

Ausgangsposition: Beine geschlossen, Füße bilden einen Winkel, Gewicht ausgeglichen		Ausgangsposition
Rechter Fuss gerade stellen, Gewicht rechts		1. Teil: Schritt nach links ↓
Kleiner Schritt links in Richtung des linken Fusses, nur mit dem Vorderfuss aufsetzen, Gewicht bleibt zu 90% hinten		
Linker Fuss zurück nehmen		
Winkel wieder öffnen, Gewicht gleichmässig verteilen		Zurück in der Ausgangsposition
Linker Fuss gerade stellen, Gewicht links		2. Teil: Schritt nach rechts ↓
Kleiner Schritt rechts in Richtung des rechten Fusses, nur mit dem Vorderfuss aufsetzen, Gewicht bleibt zu 90% hinten		
Rechter Fuss zurück nehmen		
Winkel wieder öffnen, Gewicht gleichmässig verteilen		Zurück in der Ausgangsposition



Pferdschritt (Formen 5, 12)

Ausgangsposition: Beine geschlossen, Füße bilden einen Winkel, Gewicht ausgeglichen		Ausgangsposition
Rechter Fuss gerade stellen, Gewicht rechts		1. Teil: Schritt nach links ↓
Linker Fuss anheben, wieder senken und parallel zum rechten aufsetzen		
Gewicht in die Mitte bringen, Körper senken, Becken bleibt stabil während der Armbewegungen		
Körper steigt, rechter Fuss nach links drehen, linker Fuss nach links drehen, Gewicht nach links verlagern		
Rechter Fuss zum linken stellen zur Ausgangsposition, Gewicht gleichmässig verteilen		Zurück in der Ausgangsposition, allerdings links des ursprünglichen Standortes
Linker Fuss gerade stellen, Gewicht links		2. Teil: Schritt nach rechts ↓
Rechter Fuss anheben, wieder senken und parallel zum linken aufsetzen		
Gewicht in die Mitte bringen, Körper senken, Becken bleibt stabil während der Armbewegungen		
Körper steigt, linker Fuss nach rechts drehen, rechter Fuss nach rechts drehen, Gewicht nach rechts verlagern		
Linker Fuss zum rechten stellen zur Ausgangsposition, Gewicht gleichmässig verteilen		Zurück in der Ausgangsposition, am ursprünglichen Standort